

# Välkomna på träningsläger Helsingborg

Är du intresserad att träna och tävla i Kata respektive Kumite?  
Då är *DU* välkommen på ett endagsträningsläger hos **Kent & Sandy Rantzow**.

**Kent Rantzow:** 6 dan JKA, domare ESKA, WSKA, JKA samt ledamot i domarkomtiten ESKA (European Shotokan Karate Association).

**Sandy Rantzow:** 4 dan, JKA. Fler fallig Svensk & Europeisk Mästare, & Världsmästare i kata. Sandy har tävlat i kata på internationell nivå i över 17 år. Utbildad hälsocoach, Master i idrottspsykologi och kostrådgivare.

Vi kommer fokusera på både kata och kumite i olika kombinationer. Regelverket diskuteras tillsammans med mentala förberedelser inför och under tävling.

**Målgrupp:** Träningen är för alla men speciellt för dem som vill lära sig mer om tävlingskata och tävlingskumite, dess regler och mentala förberedelser.

**Datum:** Lördagen den 27 maj, klockan 10:00-16:00

**Tidsschema:**

10-11 pass 1

11-12 pass 2

12:00-13:00 Lunch

13:00-14:30 Tävlingsregler och mentala förberedelser

14:45-16:00 Gemensamt pass Kent och Sandy

**Plats:** Bergavägen 8 i Helsingborg: Shotokan Karate Klubb

**Kostnad:** 200 kr/person

**Kontakt:** Anmälan görs till Sandy Rantzow antingen på mail eller telefon.

Mail: [sandyrantzow@hotmail.com](mailto:sandyrantzow@hotmail.com)

Telefon: 073 – 728 80 30

Hjärtligt välkomna!!!