

KAMP SPORT

NORGES
KAMPSPORTFORBUND
WWW.KAMPSPORT.NO

KICK OFF KARATE

23. - 24. JAN. 2021

Online - Teams.
Lenke sendes til
påmeldte deltakere.

Karateseksjonens
WKF-grenutvalg har
igjen gleden av å
invitere til kick off
2021! Det blir
online-treninger via
Teams, samt regionale
samlinger, forutsatt
at koronasituasjonen
tillater det.

PÅMELDINGSFRIST: 21. JAN



→ **TRENERE KUMITE:** Verdensmester og japansk landslagstrener Kenichi Imai (JPN), verdensmester og nr. 1 på WKFs verdensranking Irina Zaretska (AZE), verdensmester og norsk landslagstrener Wayne Otto (GBR), europamester og VM-medaljør Morten Alstadsæther (NOR).

→ **TRENERE KATA:** Verdensmester lag Sophie Wachter (GER), coach innen trening og kosthold Eli Stamnes (NOR), ansvarlig for kata-utøvere i NKF Arne Wallann (NOR), talentutviklingskonsulent i NKF Andreas Suoranta (NOR).

→ **ANTIDOPING NORGE GIR OPPDATERING PÅ NYE FORSKRIFTER.**

→ **INFORMASJON FRA NORGES KAMPSPORTFORBUND.**



VELKOMMEN TIL KICK OFF!

Norges Kampsportforbund ved Karate Seksjonens WKF Grenutvalg, har igjen gleden av å invitere karatetalenter fra hele Norge til Kick-off, denne gangen online. En god start på konkurransenåret 2021 og for å lære av hverandre! Arrangementet går i år online via Teams. Lenke sendes til påmeldte deltakere torsdag 21. januar 2021.

Hensikten med Kick-off er å lage en nasjonal arena hvor konkurransenutøvere i Norge skal møtes, måle ferdigheter og ikke minst lære av hverandre, under kyndig veiledning av inviterte coacher og foredragsholdere.

Hvis korona-forskriftene tillater det, vil Online trening bli samkjørt med felles regionale samlinger i region Nord, Bergen, region Vest og Oslo. Mer informasjon om disse publiseres nærmere.

Sted for eventuelle regionale samlinger:

- Levanger: Eiendommegler1 hallen, Skoleparken 10, Levanger
- Bergen: Dojo Vikingene Karateklubb, OBS-bygget ved siden av Sartor Senter på Straume
- Stavanger: Stavanger Karate klubb, Banevigsgaten 5, Stavanger
- Oslo: Forbundets lokaler på Skullerud.

PROGRAM KUMITE

LØRDAG 23. januar 2021

09.45 - 10.00: Velkommen og informasjon om webinar - Morten Alstadsæther

10.00 - 11.15: Trening - Wayne Otto

11.15 - 12.15: Informasjon fra Antidoping Norge

12.30 - 14.00: Trening - Irina Zaretska (Azerbaijan)

14.00 - 14.30: Spørsmål og svar - Morten Alstadsæther

SØNDAG 24. januar 2021

09.45 - 10.00: Informasjon om dagens aktivitet - Morten Alstadsæther

10.00 - 11.30: Trening med Kenichi Imai (Japan)

11.30 -11.45: Spørsmål og svar - Morten Alstadsæther

12.00 - 12.45: Informasjon fra NKF: Veien videre etter Tokyo-OL - Dag Jacobsen / Robert Hamara

13.00 - 14.15: Trening med Wayne Otto

14.15 - 14.30: Avslutning - Morten Alstadsæther

PROGRAM KATA

LØRDAG 25. januar 2021

10.00 - 10.15: Velkommen og informasjon om webinar - Arne Wallann

10.15 - 11.15: Teori og praksis - kjernestyrke og stabilitet - Eli Stamnes

11.15 - 12.15: Informasjon fra Antidoping Norge

12.15 - 12.45: Spørsmål og svar - Sophie Wachter (Tyskland)

12.45 - 14.00: Trening med Sophie Wachter (Tyskland)

SØNDAG 24. januar 2021

09.45 - 10.00: Informasjon om dagens aktivitet - Arne Wallann

10.00 - 11.00: Teori og praksis om oppvarmingsøvelser - Andreas Suoranta

11.00 - 12.00: Teori og praksis om basistrening - Andreas Suoranta

12.00 - 12.45: Informasjon fra NKF: Veien videre etter Tokyo-OL - Dag Jacobsen / Robert Hamara

13.00 - 13.30: Teori kosthold - Eli Stamnes

13.30 - 14.00: Mobilitet/uttøying - Eli Stamnes

14.15 - 14.30: Avslutning - Arne Wallann

PRIS OG PÅMELDING

Webinar er GRATIS for alle deltakere!

Program og påmelding ligger ute på www.sportdata.org