

## JKA Sweden Kataläger

Söndagen den 11 november samlades i Malmö 16 utövare från 11 olika klubbar för att finslipa sina kata. Vi började med en kort teoretisk genomgång på de huvudkriterier som används vid bedömning av kata. Träningen startade med grundträning där betoningen låg på att få samtidighet mellan hand och fot i slutet på teknikerna. Sedan blev det en detaljerad genomgång och träning av Heian 2-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion och Empi. Träningen avslutades med att alla enskilt gjorde en valfri kata som jag efteråt gav kort feedback på.

På återseende.

Miroslav Unic  
Katacoach JKA Sweden

