



Velkommen til Klubbdag i Bjørnholthallen

søndag 5. februar 2023



Troll Karateklubb inviterer alle barn, ungdommer og foreldre til Klubbdagen 2023!
Bli med på en actionfylt dag med mye karate og moro for alle i klubben!

Dato: Søndag 5. februar 2023.

Sted: Bjørnholthallen (Slimeveien 17, 1275 Oslo).

Gode parkeringsmuligheter utenfor hallen. Busser går til Bjørnholt skole.

EN SAMLING FOR HELE TROLL KARATEKLUBB

Klubbdagen samler alle våre utøvere på tvers av de forskjellige skolene. Dagen består av trening, oppvisning av våre ungdommer, konkurranselek og klubbmesterskap i kata og kumite. Bli med på trening med hele klubben!

EN DAG FOR FAMILIEN

Det er god plass på tribunen, så ta med mor og far, eller andre i familien som har lyst til å være med og se på. Kom og bli kjent med oss i klubben, og lær litt mer om hva karate er for barn og unge.

TIMEPLAN

10:00 - Oppmøte

10:15 - Trening

12:00 - Pause

12:30 - Oppvisning

13:00 - Vennskapsturnering (Kata og Kumite)

14:30 - Avslutning med deltagerpremie



UTEN MAT OG DRIKKE, DUGER KARATEHELTEN IKKE

Bjørnholthallen har åpen kiosk, men det er stor sjanse for at det blir lang kø. For at alle skal rekke å fylle på med næring i pausen, så anbefaler vi at man tar med matpakke.

KLUBBMESTERSKAP (kl 15:00 - 16:30)

Klubbmesterskapet er åpent for alle i konkurransegruppa, samt de som enten har minimum grønt belte, eller har fylt 12 år. Man kan konkurrere i Kata og/eller Kumite. Klubbmesterskapet passer for alle uansett nivå - enten du er ny og vil teste det ut, eller har konkurranseerfaring fra tidligere.

