



# LIGUE REGIONALE OCCITANIE DE KARATE

---

## CONVOCATION

Cher(e) Athlète,

Vous êtes invité(e) à l'entraînement Kata de la ligue Régionale Occitanie dirigé par Harinjaka PRESTO.

L'entraînement se déroulera :

**Le Dimanche 21 janvier 2024**

**De 10h30 à 12h30**

**Au Dojo Toulouse Balma Arts Martiaux**

**17, rue des Arènes - 31130 BALMA**

Réservé aux catégories :

**Minimes, Cadets, Juniors et Espoirs**

Cet entraînement est ouvert aux compétiteurs dans le cadre de la préparation aux prochaines échéances sportive. Il permet également de pouvoir prétendre aux sélections de l'équipe de Ligue Occitanie Kata et aux regroupements nationaux Kata Zone Sud. Ce n'est pas un stage de bonification pour les grades.

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter :

Secrétariat de la ligue : 04 67 15 91 94 / 06 31 02 19 22 - [occitanie@ffkarate.fr](mailto:occitanie@ffkarate.fr)

Entraîneur KATA de la ligue : [kizamastar@gmail.com](mailto:kizamastar@gmail.com)

### **Matériel obligatoire :**

- Kimono ;
- Ceinture correspondant au grade actuel ;
- Bouteille d'eau.

Vous pourrez amener une veste que vous garderez par-dessus le gi pendant l'échauffement si vous le souhaitez (veste de club par exemple).

Les katas qui serviront de base de travail vont des katas supérieurs du programme Minime à Senior. Il est important que les athlètes présents aient déjà un minimum de connaissances sur ces katas (enbusen) pour qu'ils puissent pleinement profiter de ces entraînements

Sportivement,

**Harinjaka PRESTO**  
Entraîneur régional Kata  
Ligue Occitanie