



IKO MATSUSHIMA DENMARK



Oyama-karate Kyokushin Dojos



Præsenterer

Sosais mindelejr 2015 Oyama Kinen Gassuko

Masser af karatetræning - specialtræning og udendørsarrangementer

I år er det lykket at samle de 3 højeste eksponenter indenfor IKO Matsushima i Europa:
Shihan Marc Van Wallegghem, 6. Dan fra Belgien, **Shihan Gabriel Barluenga, 6. Dan** fra Spanien og **Shihan Sergey Lukyanchikov, 6. Dan** fra Ukraine. Alle 3 har bekræftet deres deltagelse i dette års mindelejr og deres beredvillighed til at videregive deres årelange viden.



SHIHAN MARC VAN WALLEGHEM fra Belgien, startede sin karate træning i 1972 og var teknisk direktør for Europa for IKO Matsushima fra organisationens start indtil 2005. Shihan van Wallegghems viden indenfor Kata Bunkai og Goshin Jitsu er enestående og hans elever har opnået store resultater ved knockdown stævner både på europæisk og på verdensplan. Han har haft over 3000 elever og har uddannet 45 sortbælter.



SHIHAN GABRIEL BARLUENGA fra Spanien, startede sin karate træning i 1968 og blev gradueret sort bælte 1. dan i 1975, hvor han blev sendt til Alicante og op startede sin nuværende dojo (Gimnasio Daimyô) og i 1992 blev han udnævnt til officiel Branch Chief for IKO af Kyokushinkais grundlægger Sosai Oyama. Shihan Barluenga er ekspert i politi selvforsvar og Kobudo & våben kata.



SHIHAN SERGEY LUKYANCHIKOV Næstformand for den europæiske organisation EKO. Ny gradueret 6. dan efter Uchi Deshi ophold hos Kancho Matsushima i Japan. Shihan Lukyanchikov er sikkert en af de instruktører som er mest på mode – og er en af de mest populære og skarpe dommere på den internationale scene. Han har personligt trænet og udviklet adskillige Europa- og Verdensmestre fra barns ben, såsom de nuværende World Cup vindere, Sensei Sergey Doronin og Senpai Irina Novosad, som begge vandt i september i Sydafrika.

OKD

Oyama-karate Kyokushin Dojos

+45 5240 4753 info@kyokushinkaratedo.eu



IKO MATSUSHIMA DENMARK



Oyama-karate Kyokushin Dojos

Præsenterer



Dato: Lejren bliver afholdt i Kr. himmelfartsferien fra torsdag d. 14. maj KL. 10 og slutter søndag d. 17. maj kl. 14.

Sted: Lejren bliver afholdt i de imponerende og smukke omgivelser i [Idrætshøjskolen Bosei](#). Adresse: Evensølundvej 5, 4720 Præstø. Den imponerende idrætshøjskole består af en række japanskinspirerede bygninger: en japansk Budosal, idrætshal, svømmehal og sovefaciliteter, alt omkranset af skov med en fodboldbane, en tennisbane og en forhindringsbane i skoven.



Alle kan deltage

Alle kan deltage uanset bæltegrad, alder og køn. Programmet bliver organiseret således at deltagerne får det størst mulige udbytte af lejren, uanset om du er begynder eller erfaren karateudøver, barn eller voksen.

Intensiv Træning

Træningslejren er den bedste mulighed for at få et større indblik i karate og hæve din kunnen og din oplevelse af *Kyokushin-Kai*. Den intensive træning svarer til flere ugers almindelig træning. På lejren træner og lever du efter karatens kultursæt 24 timer i døgnet og de skønne og enestående omgivelser, som Idrætshøjskolen Bosei byder på, vil få dig til at føle at du er på ophold i Karatens eget hjemland, Japan.



Oyama-karate Kyokushin Dojos

+45 5240 4753 info@kyokushinkaratedo.eu



Indlogering

Indlogeringen på værelser med vinduer til de naturskønne omgivelser.

Udendørstræning

Det meste af træningen foregår udendørs. Medbring derfor tøj til alt slags vejr!!

Husk at deltagerne skal som minimum selv medbringe:

- ❖ Sovepose, Dyne + pudebetræk (sengelinet kan lejes for 100 kr. på Bosei)
- ❖ 1 - 2 karatedragt(er) + Bælte
- ❖ Ben beskyttere etc.
- ❖ Rigeligt med undertøj + strømper
- ❖ Træningsdragt og 2 - 3 bluser
- ❖ Badetøj
- ❖ Løbesko
- ❖ 2 Håndklæder + Toiletsager
- ❖ IKO Kort /Budopas
- ❖ Sygesikringsbevis / evt. Forsikring
- ❖ Masser træningsånd og godt humør
- ❖ For deltagere under 18: forældres telefon nr. og skriftlig tilladelse til at deltage i lejren



Pris & tilmelding

Træningslejrens pris er kr. **1500,-** *(ved tilmelding efter 16. april; kr. 1700,-)

- ❖ Beløbet dækker al træning, alle arrangementer, 3 nætters overnatning, alle måltider (8) fra aftenmaden torsdag d. 14. til og med brunch, søndag d. 17. maj.
- ❖ Tilmelding sker til din instruktør i klubben, senest torsdag d. 16. april.
- ❖ Der skal betales ved tilmeldingen.
- ❖ Tilmeldingen til lejren er bindende.
- ❖ Hvis du skulle blive syg, skal du sende en email til info@karate-roskilde.dk (RKC).
- ❖ Afbestillingsgebyr kr. **100,-**
- ❖ Hvis du er under 18 år, skal du have dine forældres tilladelse for at deltage.

Øvrige priser og valgmuligheder for deltagelse i lejren: * pris ved betaling efter 16. april

- | | | |
|---|-------------------|--------------|
| ① Lejrdeltagelse fra fredag d. 15. kl. 10.00: | kr. 1150,- | * kr. 1350,- |
| ② Lejrdeltagelse fra fredag d. 15. kl. 20.00: | kr. 980,- | * kr. 1180,- |
| ③ Lejrdeltagelse fra lørdag, kl. 10.00: | kr. 720,- | * kr. 920,- |

Rabat for familiemedlemmer /ledsagere: 2 stk.: **Kr. 150,-** 3 stk.: **Kr. 400,-**

T-shirt

Der bliver fremstillet en speciel T-shirt. Prisen er kr. **150,-**

Hvis du vil være sikker på at vi har din størrelse, kan du bestille T-shirten ved tilmeldingen til lejren. Du kan også købe den på og efter lejren, "så længe lager haves".



PROGRAM FOR 4. MINDELEJR

Torsdag:

- 08-10.00 Ankomst og indlogering
- 10.00 Opdeling i grupper og orientering omkring højskolen
- 10.30 Ippan-Bu - fælles træning Tachikata & Idokata
- 12.30 Frokost (husk at tage madpakker med)
- 15.00 Specialtræning i grupper
- 17.30 Konditionstræning og kamptræning v. Shihan Lukyanchikov
- 18.30 Aftensmad
- 20.30 Katatræning v. Shihan Marc van Wallegghem
- 22.15 Workshop for brun- og sortbælter i Budosalen



Fredag:

- 06.00 Morgentræning (Udendørs, medbring løbesko)
- 07.30 Morgenmad
- 10.00 Kamptræning v. Shihan Lukyanchikov (Udendørs, medbring beskyttelse)
Katatræning v. Shihan Marc van Wallegghem
- 12.00 Frokost
- 14.30 Katatræning grupper (Udendørs, medbring løbesko)
- 16.30 Japansk terminologi og konkurrencer
- 17.30 Konditionstræning og kamptræning v. Shihan Lukyanchikov
- 18.30 Aftensmad
- 20.00 Yakusoku-Kumite, Goshin Jitsu og (udendørs; medbring løbesko)
- 22.00 Workshop for brun- og sortbælter



Lørdag:

- 00-02.00 Nattræning (Børn 1 times træning / medbring løbesko)
- 06.00 Morgentræning (Udendørs, medbring løbesko)
- 07.30 Morgenmad
- 10.00 Kata Bunkai v. Shihan Marc van Wallegghem & Shihan Gabriel Barluenga
Kamptræning v. Shihan Sergey Lukyanchikov (medbring beskyttelse)
- 12.00 Frokost
- 14.00 Ido geiko (medbring løbesko)
- 15.30 Sparktræning
- 16.00 Konkurrencer
- 18.30 Aftensmad
- 20.00 Sayonara Party (underholdning)



Søndag

- 05.30 Graduering – teknisk del (Budosal)
- 08.30 Oprydning – ansvarlige: grønnebælter & 2. Kyu
- 09.00 Brunch
- 10.30 Graduering – konditions & kampprøver
- 13-14.00 Afslutningsceremoni og uddeling af diplomer

