



DKKO

Sommerlejr

31. aug. – 2. sep. 2018

Bliv bedre til karate, deltag på årets træningslejr og få masser af basis-, kamp- og katatræning.

Mød mange hyggelige mennesker.



Det bliver sjovt!

新剛流



Få nye venner!

東星會



Hvem vinder fighterpokalen i år?

東星會



KARATE – Når det er bedst!

Instruktører på lejren

Shihan Erik Bisgaard Sigvaldason, 6. dan, BS Karate
Shihan Yoshimi Hoshino, Nyborg Karateklub
Sensei Sami Klemi, 4. dan, Shin Go Ryu Hørsholm
Sensei Helle Bisgaard, 4. dan, BS Karate
Sensei Jørn Lund, 3. dan, Shin Go Ryu Hørsholm
Sensei Franz Rasmussen, 3. dan, Farum Kyokushin Karate
Sensei Karsten Korre, 3. dan, BS Karate
Senpai Asoth Veerasingham, 2. dan, Nyborg Karateklub
Senpai Tommy Steen, 2. dan, Nivå Budoklub
Senpai Per Green, 2. dan, Roskilde Karate og Selvforsvar
Senpai Michael Kronø 1. dan, Shin Go Ryu Helsingør
Senpai Henrik Olsen, 1. dan, Shin Go Ryu Helsingør
Senpai Trier Larsen, 1. dan, Himmerland Martial Arts
Senpai Christoffer Szabad, 1. dan, Shin Go Ryu Helsingør
Senpai Kim Rattning, 1. dan, Shin Go Ryu Helsingør



Hvorfor deltage?

Sommerlejren er en vigtig del af din udvikling som karateka. På en sommerlejr trænes og tænkes der karate 24 timer i døgnet. Du får god mulighed for at forbedre din tekniske kunnen og få et større indblik i karate. Deltagelse på sommerlejr indgår bl.a. som en del af gradueringskravet til de højere bæltegrader. Sommerlejren er også andet end selve træningen. Vi hygger og har det sjovt sammen. På lejren har man bedre tid til at lære hinanden at kende, end man har til dagligt i klubberne. Du vil også møde og komme til at træne sammen med karateudøvere fra andre klubber og på den måde få udvidet dit karate-netværk.

Tid og sted

Sommerlejren bliver afholdt i smukke omgivelser ved Snekkersten. Lejren åbner fredag d. 31. august med ankomst kl. 18.00-19.00 og slutter søndag d. 2. september kl. 15.00.

Adressen er:
Borupgårdskolen
Smakkevej 2,
3070 Snekkersten.



Alle kan deltage

Alle kan deltage uanset bæltegrad og køn. Hvis man er under 10 år skal man spørge sin instruktør først.

Du får lige stort udbytte af lejren, uanset om du er begynder eller øvet karateka. Programmet er tilrettelagt så alle kan være med. Under meget af træningen deles deltagerne ind i grupper efter bæltegrad.

KARATE – Når det er bedst!

Sportshal og grønne områder

Borupgårdskolen har fantastiske inde- og udendørs faciliteter, hvilket gør det muligt, at træne karate under de bedste forhold.

Japanese style

Overnatningen sker på ægte japansk maner, dvs. på madrasser på gulvet. Man skal selv medbringe hovedpude, sovepose/dyne, madras og sengelinned.



Træning

Der vil være masser af karatetræning. Vi træner både basisteknik, katatræning og kamptræning. Træningen foregår også udendørs, medbring derfor tøj til alt slags vejr. Den intensive træning giver alle et skub fremad, som svarer til flere ugers almindelig karatetræning. Endvidere vil der være specialtræning og arrangementer, som kun foregår på en sommerlejr.

Du skal som minimum selv medbringe

Hovedpude, sengelinned	1 - 2 gier inkl. bælte	Karate benbeskyttere
Sovepose eller dyne	Træningsdragt	Løbesko
Tøj og undertøj	2 - 3 bluser / T-shirt	Godt humør
Toiletsager	Evt. kamphandsker	Strømper
Badetøj	Håndklæde	Madras



KARATE – Når det er bedst!

Tilmelding til sommerlejren

Tilmelding sker til din instruktør i klubben, senest **fredag d. 18. august**. Der skal betales ved tilmelding. Beløbet dækker både ophold, træning, T-shirt og alle måltider.

Tilmeldingen til sommerlejren er bindende. Hvis du skulle blive syg, skal du sende en e-mail til info@bskarate.dk. Afbestillingsgebyr 150.-. Ved afmelding efter 26. aug. betales det fulde beløb.

Hvis du er under 18 år, skal du have dine forældres tilladelse for at deltage. De skal underskrive tilmeldingsblanketten.



Sommerlejrens pris er kun kr. 550,-

Alt er inkluderet i prisen; mad, drikke, karatetræning, lejr T-shirt og hygge.

Familierabat

Andet familiemedlem kr. 475.-
følgende familiemedlemmer kr. 400.-

Sommerlejr T-shirt

Der bliver fremstillet en speciel sommerlejr T-shirt. T-shirten er inkluderet i prisen. Husk derfor at angiv din T-shirt størrelse ved tilmeldingen.



Tilmeldingsblanket til DKKO sommerlejr 2018

Navn:..... Alder:
Klub:..... Grad:.....
Email:
Forældre-underskrift.....

(Hvis du er under 18 år.)

T-shirt: Størrelse: XS, S, M, L, XL, XXL,
Betalt:..... Dato:.....

KARATE – Når det er bedst!