



# Karate Sommerlejr 2024



## 6. – 8. september

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



**Vi skal træne hårdt og hygge!**

新剛流



東星会

**Det bliver sjovt!**



**Hvem vinder fighterpokalen i år?**

極真會

### Gæsteinstruktør

**Shihan Gabriel Barluenga 7. dan**

Shihan er fra Spanien - Han ses til venstre på billedet

**KARATE – Når det er bedst!**

## 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 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 København.

Lejren åbner fredag d. 6. september med ankomst kl. 18.00-19.00 og slutter søndag d. 8. september kl. 13.00.

Adressen er:

TK Ungdomsgård  
Tuborgvej 185,  
2400 København NV



## 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.

## TK Ungdomsgård

TK Ungdomsgård har fantastiske inde- og udendørsfaciliteter, hvilket gør det muligt, at træne karate under de bedste forhold.



**KARATE – Når det er bedst!**

## Overnatning - Japanese style

Det er muligt at overnatte på TK Ungdomsgård, hvis man bor langt væk fra Tuborgvej 185. Overnatningen sker på ægte japansk maner, dvs. på gulvet. Man skal selv medbringe, liggeunderlag, hovedpude, sovepose/dyne, og sengelinned. Angiv ved tilmeldingen, hvis du vil overnatte på TK Ungdomsgård. Det er muligt at låne en måtte at sove på.

## Træning

Der vil være masser af karatetræning. Vi træner både basisteknik, katas 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/dyne, liggeunderlag	Træningsdragt	Løbesko
Tøj og undertøj	2 - 3 bluser / T-shirt	Godt humør
Toiletsager, Håndklæde	Evt. kamphandsker	Strømper



**KARATE – Når det er bedst!**



## Tilmelding til sommerlejren

Tilmelding sker til din instruktør i klubben, senest **onsdag d. 21. 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](mailto:info@bskarate.dk).

Afbestillingsgebyr 150.-.

Ved afmelding efter 28. aug. betales det fulde beløb.

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



Hvis man tilmelder sig lejren, skal man deltage i alle træningspas.

## Sommerlejrens pris er kun kr. 525,-

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

## Familierabat

Andet familiemedlem kr. 475.-

følgende familiemedlemmer kr. 425.-

## 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.

**KARATE – Når det er bedst!**

# Program for lejren

Fredag	Kl. 18:00-19:00	Ankomst
	Kl. 19:00-21:00	Træning
Lørdag	Kl. 7:00	Morgenmad
	Kl. 9:00	Træning
	Kl. 12:00	Frokost
	Kl. 14:00	Træning
	Kl. 15:30	Eftermiddagssnack
	Kl. 16:30	Træning
	Kl. 18:30	BBQ
Søndag	Kl. 7:00	Morgenmad
	Kl. 9:00	Træning
	Kl. 13:00	Afslutning



## Tilmeldingsblanket til DKKO sommerlejr

Navn:..... Alder: .....

Klub:..... Grad.....

Email: .....

Jeg overnatter på TK Ungdomsgård: ja  Nej

Forældre-underskrift.....  
(Hvis du er under 18 år.)

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

Betalt:..... Dato:.....

**KARATE – Når det er bedst!**