

## Karate lejr for børn og juniorer på Stevns

I weekenden d. 26.-28. august 2011 forvandler Stevns Naturcenter sig til et vaskeægte Karatecenter. Her vil vi afholde træningslejr for en masse glade karatekaer.



Der er kun plads til 38 elever på Stevns Karatecenter, så vær hurtig, meld dig til i din klub med det samme. Så er du sikker på en plads på Årets Karate træningslejr.

Hvad der skal ske og i hvilken rækkefølge afsløres først, når vi ankommer.

Det kan dog afsløres, at der skal trænes en masse karate og at I vil blive delt ind i hold, som skal dyste mod hinanden i spændende karatekonkurrencer. Det vindende hold vil på den sidste dag modtage en medalje. Traditionen tro vil der også i år skulle kæmpes om årets fighterpokal og fedterøvpokal.

### Hvor skal vi være?

Lejren bliver afholdt i fantastiske naturomgivelser på:

Stevns Naturcenter

Mandehoved 10, 4660 Store Heddinge

Telefon: 56 50 22 34

**Kontakttelefon under lejren: 51 17 86 01**

### Pris

Lejrens pris er kun: **595,- kr.** Prisen inkluderer alt; ophold på Stevns Naturcenter, mad i rigelige mængder og tusind gode oplevelser.

### Mødetidspunkt:

Lejren starter fredag d. 26. august kl. 19:00 og slutter søndag d. 28. august kl. 15:30

### Transport:

Man må selv sørge for transporten til Stevns Natur Center. I klubberne må man prøve at arrangere fælleskørsel af frivillige forældre der gerne vil køre, så alle biler bliver fyldt op. Der er vedlagt en kørselsvejledning der nøje beskriver hvordan man kommer til Stevns Natur center.

### Hvad skal vi spise?

Vi skal spise sundt. Instruktørerne, der også fungerer som tanter og onkler, vil sørge for, at alle bliver mætte og aldrig er tørstige. Vi tager også hensyn. Så hvis du ikke spiser svinekød, eller hvis du er vegetar, så skriv det lige på tilmeldingen under: *Andet vi skal vide.*



### Spørgsmål?

Har du spørgsmål, som ikke er besvaret i denne folder, så spørg din instruktør i klubben - eller en af de instruktører som skal med på lejren. Eller skriv på [roskilde@kyokushin.dk](mailto:roskilde@kyokushin.dk).

### Specieltræning for juniorer

For de juniorer der deltagere på lejren, vil der være specielundervisning inden for følgende områder: træning af de højere katas til din næste graduering og specieltræning i kampteknikker.

For de juniorer der har planer om at deltage i Oyama Cup til oktober, vil kamptræningen blive tilrettelagt, så du bliver bedre rustet til dette kampstævne.

### Børne & junior lejr



Masser af træning

## Tilmelding

Udfylder tilmeldingsblanketten og afleverer den sammen med 595,- kr. i din klub. Det er vigtigt, at du udfylder hele blanketten. For eksempel vil vi gerne have dine forældres telefonnummer, så vi kan ringe til dem, hvis der sker noget eller vi bliver forsinkede.

**Sidste tilmeldingsfrist 3. torsdag i august.**

## Tilmelding til børne/junior lejren 2011

Navn: \_\_\_\_\_

Dreng \_\_\_ Pige \_\_\_ (Sæt kryds)

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

(Dine forældres telefonnummer, så vi kan få fat i dem under lejren)

Mobilnummer: \_\_\_\_\_

(Hvis dine forældre har et mobilnummer, vil vi også gerne have det)

Alder/fødselsdato: \_\_\_\_\_

Grad: \_\_\_\_\_ (Din nuværende mon-grad eller kyu-grad)

Forældres underskrift: \_\_\_\_\_

Andet vi bør vide: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Skriv her, hvis du har astma, allergi eller tager medicin.  
Skriv her, hvis du er vegetar eller ikke må spise svinekød)

## Instruktørerne

Stevns Karatecenter har været så heldig at få skrevet kontrakter med landets dygtigste instruktører. Du får simpelthen ikke bedre træning noget sted! Du vil kunne møde:  
Sensei Christina Petersen, Kyokushinkai Glentevej  
Sempai Michael Bülow, Roskilde Karateklub  
Sempai Franz Rasmussen, Farum Kyokushinkai  
Sempai Diana Kriegel, School of Kyokushin  
Jacob Alexa, Ballerup Kyokushin Karate  
Ea Eriksen, Kyokushinkai Glentevej  
Aleksandra Vulevic, Kyokushinkai Glentevej  
Kirsten Bisgaard, Kyokushinkai Glentevej

Vi har alle stor erfaring med at undervise børn og juniorer, og vil sørge for, at du får rigeligt at spise og drikke, at du kommer i bad og får rensed ørene. Da Karatekaer lever sundt og bruger al deres tid på træning og sjove lege, behøver du ikke at medbringe lommepege og legetøj. Rigtige Karatekaer spiser desuden næsten aldrig slik - derfor må du heller ikke medbringe slik!

## Huskeliste for det du skal medbringe:

- Lagen, pude og sovepose
- Dogi og obi (karatedragt og bælte)
- Karatepas (Det blå pas)
- Træningsdragt
- Løbesko
- T-shirts, undertøj og strømper
- Håndklæde
- Toiletsager (tandbørste, tandpasta, shampoo, kam/børste, creme og hvad du ellers har brug for)
- Sygesikringskort

**NB! Der må ikke medbringes slik!**

# Børne/junior lejr



## 26.- 28. august 2011

Så nærmer tiden sig for årets absolut største begivenhed for børne og juniorer.

*Børne/juniorlejren på Stevns.* Der er igen i år arbejdet hårdt og målrettet på at skabe en helt speciel oplevelse for jer alle sammen!

## Vi er klar til årets bedste træningslejr!!!



Sosai Masutatsu Oyama, 1923-1994