



Norges KyokushinOrganisasjon
Shinkyokushin Norway

Sommerleir 2016

30. juni - 3. juli 2016, Stavern, Norge



Shihan Kumiko Sunakawa 5.dan

Andre plass 3rd Karate World Cup (Light weight)
Andre plass All Japan Weight Division
Championship 2007, 2011

Shihan Jesper Trier 5.dan

Chefinstruktør Roskilde karate klubb.
Leder av teknisk komite i Danmark.
Leder av EKO Medical Committee.
Internasjonal kampleder, dommer og kata dommer.

Det

er

en glede å ønske alle kampsportutøvere, uavhengig av organisatorisk tilhørighet, velkommen til årets Kyokushinkai sommerleir i Stavern, nær Larvik i Vestfold (sentralt plassert ved E-18, jernbane, og Sandefjord/Torp flyplass). Som hovedinstruktører får vi **selebert besøk fra Japan. Shihan Kumiko Sunakawa 5. dan samt Shihan Jesper Trier 5. dan fra Danmark.** Du vil også treffe et knippe av de beste kyokushin instruktørene i Norge. Alle aktiviteter, overnatting og bispising (alle måltider er inkludert i prisen med første måltid fredag etter ankomst) foregår på Fredtun Folkehøyskole; en skole med fine rom og god forpleining. Det er sengeplasser til 130-140 deltagere. En idrettshall og en gressbane står til vår disposisjon i naturskjønne omgivelser. Det er også gode bademuligheter i nærområdet. Det kan også være det vanker en og annen overraskelse som seg hør og bør på en slik treningsleir. For de som ønsker det kan familien tas med til et av Norges ferieparadis - Stavern!



Norges KyokushinOrganisasjon

Shinkyokushin Norway



Hva må du huske å ta med?

Dogi (helst 2 stk), joggesko, overtrekksdress, beskyttelsesutstyr, sengetøy (laken, dyne- og putetrekk), toalettsaker, håndklær og badetøy.

Graderingsmuligheter

Kyu/Mon gradering og 1. - 3. Dan gradering. For Dan gradering er du nødt til å søke til NKO Branch Chief for den region din klubb tilhører (Vest: Shihan Øyvind Andreassen, Nord: Sensei Erik Anders Helin, Øst: Sensei Ole Grejs, Sør: Sensei Gjermund Myklebust), send en CV som bekrefter din erfaring og skriftlig anbefaling fra din instruktør/klubbleder. Ta med deg EKO/Kyokushin graderingspass. Graderingsavgift for Kyu/Mon er kr 100,- og Dan grader er kr 200,-
Dersom du består din Dan gradering vil du bli belastet for en ekstra registreringsavgift.

Seniorparti

Det vil bli et eget seniorparti hvor utøvere som ikke har trent på mange år, eller så vidt har begynt treningen igjen, kan komme sammen å ha det moro med gamle og nye treningskamerater.

Variert trening – spesialtrening for jenter.

Det vil bli lagt opp til stor variasjon i treningen med fokus på kumite, basic og ulike spesial økter knyttet til ulike temaer med Shihan Jesper og Shihan Kumiko, samt med våre egne instruktører. Blant annet tenker vi å arrangere et par økter med spesialtrening med Shihan Kumiko for jentene på leiren.

Vel møtt til nok en begivenhetsrik sommerleir!



Introduksjon

Shihan Jesper Trier 5. Dan.
Shihan Kumiko Sunakawa 5.dan.

Topp norske instruktører
Detaljert tidsskjema vil bli presentert på leiren.

Sted: Stavern, Fredtun Folkehøyskole

Start: Fredag 30.juni kl 18:00

Slutt: Søndag 3.juli kl 15:00

Velkommen!

Karateklubbene:

Horten/Ringerike/Færder/Finnsnes

Påmelding

Deltakerne melder seg på enkeltvis ved å betale inn til konto 6280.05.28106 i Nordea. og merk innbetalingen med Sommerleir 2016, Navn, Alder, Grad, Klubb.

IBAN: NO4162800528106

SWIFT/BIC: NDEANOKK

Nordea Bank Norge ASA

Frist for påmelding: 1.juni med

Ordinær pris: NOK 2150,-

Etteranmelding frem til 15. juni

NOK 2.350,-. Det innrømmes familierabatt:

NOK 1600,- for nr 2 og fastpris

kr 1.150,- deretter.

Påmelding og praktisk gjennomføring:

Terje Christensen, tlf 900 94 660,

E-post: terje.christensen@sf-nett.no.

MERK: Vær tidlig ute med påmeldingen, for leiren kommer til å bli fulltegnet!