

Hvorfor deltage?

Vinterlejren er en vigtig del af din udvikling som karateka. På en vinterlejr trænes og tænkes karate 24 timer i døgnet. Der er således stor mulighed for at forbedre sin tekniske kunnen og få et større indblik i Kyokushinkai karate. Deltagelse på vinterlejr indgår bl.a. som en del af gradueringskravet til de højere bæltegrader.

Vinterlejren er andet end selve træningen. Det sociale samvær er også vigtigt. På lejren har man bedre tid til at lære hinanden at kende, end man har til daglig i klubberne. Du vil møde og træne sammen med karateudøvere fra mange andre klubber. Tag med, og oplev positive sider af dig selv, som du næppe troede eksisterede - spørg bare en erfaren vinterlejrdeeltager.

Arrangør

Vinterlejren arrangeres på vegne af Dansk Karate Union ved:

Karateklubben Kyokushinkai København
Glentevej 70 A
2400 København NV
Tlf: 38 19 40 50
wintercamp@kyokushin.dk

Receptionen er åben mandag og torsdag kl. 17-19.30

Kontakt os endelig for yderligere oplysninger.

Praktisk

Tilmelding

Tilmelding sker på kontoret i din klub eller til Karateklubben Kyokushinkai København, Glentevej 70 A senest mandag d. 8. januar. Du skal betale ved tilmelding.

Tilmeldingen til vinterlejren er bindende. Hvis du bliver syg, skal du kontakte kontoret på Glentevej så hurtigt som muligt pr. tlf. 38 19 40 50 mellem kl. 17-20 eller mail på wintercamp@kyokushin.dk. Ved afbud før d. 8. januar refunderes hele beløbet. Herefter fratrækkes 200 kr. i afbestillingsgebyr. Ved afbud efter d. 20. januar er der ingen refusion.

Hvis du er under 18 år, skal dine forældre give tilladelse for at du kan deltage.

NB! Hurtig tilmelding tilrådes, da vi kun har bestilt et begrænset antal pladser. Hvis alle tilmelder sig hurtigt, har vi måske mulighed for at bestille flere pladser.

Pris

Prisen for at deltage er *kr. 1195*. Beløbet dækker både ophold, træning og alle måltider undtagen fredag aften (så husk madpakke). Der serveres isvand til alle måltider. Andre drikkevarer skal du selv betale.

Bestil årets vinterlejr t-shirt ved tilmelding. Den koster *kr. 100*.

Vinterlejr 2014

Fredag d. 24. januar
Søndag d. 26. januar

Gæsteinstruktør

Sensei Kunihiro Suzuki
Verdensmester 2003



Instruktører

I år er vi heldige at kunne få sensei Kunihiro Suzuki, fra Japan, som gæsteinstruktør på vinterlejren.

Siden 1993 hvor han første gang kom i finalen ved All Japan, og frem til World Cup 2013, har sensei Suzuki været i den absolutte elite inden for Kyokushin og Shinkyokushin karate. I 2003 blev sensei Suzuki verdensmester ved World Championship i Tokyo.

Vi er særdeles glade for at få muligheden for at opleve denne sande *kyokushin fighter* på tæt hold.

Mød også andre topinstruktører fra både Danmark og udlandet, herunder repræsentanter fra kampkomiteen og teknisk komité.

Alle kan deltage

Alle der er fyldt 14 år kan deltage uanset bæltegrad og køn. Du får lige stort udbytte af lejren, uanset om du er begynder eller avanceret karateka, for programmet er tilrettelagt, så alle kan være med.

Under meget af træningen deles deltagerne ind i grupper efter bæltegrad med hver sin instruktør.

Tid og sted

Vinterlejren bliver afholdt i smukke omgivelser ved Kalundborg. Lejren begynder fredag d. 24. januar kl. 19.00 og slutter søndag d. 26. januar om eftermiddagen.

Adressen er:

*Kalundborg vandrerhjem
Stadion Alle 5
4400 Kalundborg.*

Indkvartering

Deltagerne bliver ind-kvarteret i 4-5 personers værelser med eget bad og toilet på et stort moderne vandrerhjem med mange faciliteter, bl.a. tv-stue, bordtennis- og billardrum.

Medbring

Deltagerne skal selv medbringe:

Sengetøj (ingen sovepose, men lagen, dyne- og pudebetræk)

1-2 gier inkl. bælte og benbeskyttere

Blåt EKO-pas

Træningsdragt og 2-3 bluser

Løbesko, gummisko til indendørsbrug og sokker

Badetøj og håndklæder

Varmt undertøj, hue og handsker

Toiletsager

DOJO KUN

Vi vil, træne hvor krop og vor sjæl til urokkelig styrke.

Vi vil, stræbe efter BUDO'ens sande vej så vores sanser er rede når tiden kommer.

Vi vil, med ærlig kraft bekæmpe vor egoisme.

Vi vil, altid følge etiketten og udvise høflighed, respektere andre og afstå fra vold.

Vi vil, følge vor tro og altid forblive ydmyg.

Vi vil, søge visdom og styrke uden at begære andet.

Vi vil, hele vort liv gennem karate-do, søge at opfylde den sande mening af kyokushin-vejen.