



# Dansk Sommerlejr

## 1. – 3. september 2017



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

Mød mange hyggelige mennesker.



Det bliver sjovt!



Få nye venner!



Hvem vinder fighter-pokalen i år?



**KARATE – Når det er bedst!**

## Instruktører på lejren

Shihan Erik Bisgaard Sigvaldason, 6. dan, BS Karate

Shihan Luc Vandecraen, 5. dan, Belgian Shinkyokushin

Shihan Yoshimi Hoshino, Nyborg Karateklub

Sensei Helle Bisgaard Sigvaldason, 4. dan, BS Karate

Senpai Asoth Veerasingham, 2. dan, Nyborg Karateklub

Senpai Tommy Steen, 2. dan, Nivå Budoklub

Senpai Henrik Olesen, 1. dan, Shin Go Ryu Helsingør

Senpai Patrick Trier Larsen, 1. dan, Himmerland Martial Arts



## 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 Slangerup.

Lejren åbner fredag d. 1. september med ankomst kl. 18.00-19.00 og slutter søndag d. 3. september kl. 15.00.

Adressen er:

Birkemoselejren,  
Slangerup Ås 8,  
3550 Slangerup.



## 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!**



## Swimmingpool

Birkemoselejren har en swimmingpool, der frit kan benyttes. Dog må man ikke bade alene og der skal altid være en voksen til stede. Husk at medbringe badetøj.



## Japanese style

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

## Træning

Der vil være masser af karatetræning. Vi træner både basisteknik, katas og kamptræning. Træningen foregår 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	Ingen slik



**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 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.



## Sommerlejrens pris er kun kr. 550,-

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

### Familierabat

Andet familiemedlem 20% (kr. 440.-),  
følgende familiemedlemmer 40% (kr. 330.-)



### 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 sommerlejr

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!**