

SENPAI TOBIAS GUDME 1. DAN EUROPEAN RUNNER UP CHAMPION 	SHIHAN ERIK BISGAARD SIGVALDASON, 7. DAN WKB BRANCH CHIEF DENMARK 	HANSHI GABRIEL BARLUENGA 8. DAN WKB BRANCH CHIEF SPAIN 	SHIHAN HELLE BISGAARD SIGVALDASON, 5. DAN TWO TIMES DANISH CHAMPION 	SENSEI KIM RATTING 3. DAN SHIN GO RYU BRANCH CHIEF DENMARK 	SHIHAN ATTILA KUN 5. DAN BRANCH CHIEF UNITED KINGDOM 
---	--	---	--	---	---

**Kun kr. 565,- alt inkluderet
internationale instruktører,
træning, overnatning,
mad, T-shirt og hygge**

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



東星会

東星会

Mød mange hyggelige mennesker.



Instruktører på lejren

Hanshi Gabriel Barluenga, 8 dan, Daimyo, Spanien
Shihan Erik Bisgaard Sigvaldason, 7. dan, BS Karate
Shihan Helle Bisgaard Sigvaldason, 5. dan, BS Karate
Shihan Attila Kun, 5. dan, K3 Fight Academy, Storbritannien
Sensei Karsten Korre, 4. dan, BS Karate
Sensei Klaus Fremmich, 4. dan, BS Karate
Sensei Glenly Hansen, 4. dan, BS Karate
Senpai Kim Ratting, 3. dan, Shin Go Ryu Helsingør
Senpai Henrik Olsen, 2. dan, Shin Go Ryu Helsingør
Senpai Alex Watz, 2. dan, Nivå Budoklub
Senpai Nadja Rahr, 2. dan, Shin Go Ryu Helsingør
Senpai Tobias Gudme, 1. dan, Shin Go Ryu, Hørsholm
Senpai Per Alm 1. dan, Roskilde Karate & Selvforsvar
og mange andre



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 Snekkersten.

Lejren åbner fredag d. 18. september med ankomst kl. 18.00-19.00 og slutter søndag d. 20. september kl. 14.00.

Adressen er:
Borupgårdskolen
Smakkevej 2,
3070 Snekkersten.



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.

Sportshal og grønne områder

Borupgårdskolen har fantastiske inde- og udendørs faciliteter, hvilket gør det muligt, at træne karate under de bedste forhold.



Overnatning Japanese style

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

Træning

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

Tilmelding til sommerlejren

Tilmelding sker senest **torsdag d. 3. september**. Der skal betales ved tilmelding. Beløbet dækker både ophold/overnatning, træning, T-shirt og alle måltider.

Tilmelding skal ske via: <https://bskarate.nemtilmeld.dk/>

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 9. september betales det fulde beløb.

Hvis du er under 18 år, skal du have dine forældres tilladelse

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



Sommerlejrens pris er kun kr. 565,-

Alt er inkluderet i prisen: undervisning af internationale instruktører, masser af kihon, kata & kumite-træning, mad, drikke, overnatning, lejr T-shirt og hygge.

Familierabat

Andet familiemedlem kr. 515.-

Følgende familiemedlemmer kr. 465.-

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.

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

