



少林流空手道

INVITASJON TIL TRENINGSLEIR MED TSUTOM WATANABE 7. DAN



Kristiansand 3. juni – 5. juni 2016

(Karuss Skole / Karuss hallen / Vågsbygd KK Dojo .)

Fremmøte og innlosjering fredag 3. juni mellom kl. 16.30 – 18.00 (Første trening kl. 18.30) Timeplan blir utlevert senere.

Gratis gradering ex. Kompendium (kr. 50)

Ønsker du å gradere må dette gjøres på leiren. Har du ikke anledning til å delta på hele leiren kan du allikevel delta på graderingen.

Kost og losji

Arrangør ordner frokost og lunsj i spisesal Karuss skole lørdag og frokost på søndag fra kl.0800.

Det blir arrangert grillkveld på fredag og lørdag, **hvor det som skal grilles må medbringes av den enkelte.**

Arrangør holder griller, grillkull, salat, dressing, ketchup, sennep, bestikk, servise mv.

Det blir anledning til å kjøpe brus, frukt, sjokolade, chips m.v. i kiosken under hele leiren, og ellers så henvises det til lokale butikker.

Liggeunderlag, sovepose e.l. må medbringes av den enkelte. Husk også Gi, håndkle, treningsdress, innesko, ekstra skift, toalettsaker og ikke minst masse godt humør. Merk gjerne eiendeler med navn og tlf. nummer.

Vågsbygd Karate Klubb's dojo blir forbeholdt overnatting for voksne leirdeltakere over 18 år.

Underholdning

I tillegg til masse gøy trening vil vi også i år ha Ninja-løype. Klubbene melder fra hvor mange barn som skal delta på Ninja-løypen, slik at vi kan dele opp i grupper – Det blir SUMO bryting og filmfremvisning ☺

Voksne over 18 år, tildeles Vågsbygd KK sine klubblokaler for sosialt samvær, både fredag og lørdag.

Pris

Kr. 600 (Kr. 500 for hver neste familiemedlem) som inkluderer frokost og varm lunsj lørdag og frokost søndag, samt salat og annet tilbehør til grill fredag og lørdag kveld. GRATIS gradering ex. komp.

Påmelding foretas ved innlevering av påmeldingsslipp til klubbene sammen med innbetaling av leirkontingent **innen 5. mai 2016.**

For at trenere også skal få anledning til å trene og ellers utføre sine oppgaver under leiren, er klubbene pålagt å stille med ledere for sine deltakere, som også må være behjelpelige med kjøkkentjeneste, gangvakt, brannvakter og "barnevakt".

*Vi håper noen sporty foreldre tar utfordringen og melder seg som ledere. Se egen rubrikk påmeldingsslipp. **Arrangør ordner selvfølgelig kost og losji for ledere.** Klubbene skal stille med 1 voksen leder pr. 8–10 barn*

PÅMELDINGSSLIPP WATANABELEIR (senest 5. mai 2016)

Leveres til din instruktør, eller e-post til instruktør innen onsdag 4 mai.

Deltaker navn:..... Klubb:.....

Alder:..... Beltegrad/farge:.....

Gradere JA NEI hvis ja til hvilken grad/belte.....

Overnatte JA NEI

Delta Ninja-Løype JA NEI NB: BINNENDE PÅMELDING!

Påmelding for frivillig leder:

Navn..... tlf.Mail:.....

Kan overnatte: JA NEI