



少林流空手道

INVITASJON TIL TRENINGSLEIR MED TSUTOM WATANABE 7. DAN



Kristiansand 31. mai – 2. juni 2019

(Karusshallen / Vågsbygd KK Dojo .)

(Første trening fredag 31 mai kl. 17.30) Timeplan blir utlevert senere.

Gratis gradering ex. Kompendium og belte (kr. 150)

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.

Prisen vil være uforandret kr. 700/ 500.

Kost og losji

Det blir ikke overnatting , for barn og unge. Unntak for klubber med lang reisevei. Voksne over 18 år, kan overnatte i Dojo til Vågsbygd KK, som tidligere.

Arrangør ordner mat på Karuss Skole, fredag og lørdag kveld samt til lunsj lørdag. Vi sørger for glutenfrie alternativer. Ved behov for annen spesial tilpasset mat må deltaker selv ordne dette.

Det blir anledning til å kjøpe brus, sjokolade, chips m.v. i kiosken under hele leiren.

. Husk også Gi, beskyttelsesutstyr, håndkle, treningsdress, innesko, ekstra skift, toalettsaker og ikke minst masse godt humør. Merk gjerne eiendeler med navn og tlf. nummer.

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 vist film, og vi prøver å få til Sumo cup, på lørdagen. Vannsklie blir montert om været tillater det.

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

Pris

Kr. 700 (Kr. 500 for hver neste familiemedlem) som inkluderer treningsavgift, graderingsavgift og bespisning.

Påmelding foretas ved utfylling av skjema på nettsidene våre og innbetaling av leirkontingent **innen 5. mai 2019.**

*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 enkel kjøkkentjeneste, gangvakt, brannvakter og "barnevakt".*

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

Påmelding via skjema på klubbens nettsider og betaling må gjøres innen søndag 5. mai 2019