

Sted/tid:

Lejren bliver traditionen tro afholdt i Vejen Idrætscenter i Jylland ca. 20 km fra Lillebæltsbroen. Lejren starter **fredag den 24. juni kl. 20.30** og slutter **mandag den 27. juni kl. 14:30**.

Adressen er: Vejen Idrætscenter, Petersmindevej 1, 6600 Vejen. **Indkvarteringen** sker fredag den 24. juni mellem 18:00 og 19:30. Første træning er kl. 20:30.

Transport:

DSB kører næsten lige til døren i Vejen. Ellers aftal kørsel med i din klub.

Tilmelding og pris:

Prisen for sommerlejren er forskellig alt efter værelsestype. **Sovesal:** kr. 1.695,00, **Sportel:** kr. 1.995,00, **Hytte:** kr. 2.250,00. Prisen dækker morgenmad, frokost, aftensmad, overnatning og træning mm. Alt i alt en meget billig lejr sammenlignet med andre.

Tilmelding skal ske i din klub senest fredag den 10. juni. Klubberne skal tilmeldes samlet senest mandag den 13. juni, da vi skal oplyse Vejen Idrætscenter, hvor mange vi kommer. Ingen kan forlade lejren før tid, uden at have aftalt dette med en af nedenstående. Tilmeldinger er bindende efter 13. juni.

Der er kun plads til 80 deltagere på 5 persons stuer og et begrænset antal i hytter. Resten sover i judosalen på liggeunderlag. Så først til mølle princippet gælder ved tilmelding. Men hvis du ønsker at deltage i lejren til en speciel lav pris og vælger sovesal, kan du nøjes med at betale kr. 1.695,00 alt inklusiv. Vi står selvfølgelig inde for kvaliteten af alle faciliteter, så dette er et rigtigt godt tilbud!

Kontaktpersoner:

De fleste spørgsmål kan besvares i din klub, men ellers er det muligt at rette henvendelse til:

Jan Bülow
representative@kyokushin.dk

Jesper Trier
trier@dadlnet.dk

新極真會
極真會

SHINKYOKUSHIN
SOMMERLEJR

2022

24. juni - 27. juni



Gå ikke glip af årets sommerlejr !

Dansk Karate Union inviterer til årets bedste træningsarrangement – nemlig DKU Sommerlejr. Dette års gæsteinstruktør er **sensei Margarita Ciuplyte** fra Litauen. Sensei Margarita er tidligere verdensmester i kumite og flere gange europamester og var i en periode en af verdens allerbedste karatekæmpere. Sensei Margarita er 4. dan og træner til daglig i karateklubben Shin i Vilnius

Husk at sommerlejren er **mere end blot karate**. Man har god tid til at lære hinanden at kende på tværs af klubberne og lære af andres erfaringer og oplevelser. Du vil møde og træne sammen med karateudøvere fra mange andre klubber, og der vil være sjove konkurrencer hver dag. Tag med og lær positive sider af dig selv, du næppe troede eksisterede. Spørg evt. erfarne sommerlejr-deltagere fra din klub.

Graduering:

Der vil være graduering på sommerlejren. **HUSK** at du skal have din instruktørs tilladelse. Du skal være opmærksom på din klubs og DKU's regler for, hvornår du kan gå til graduering. Hør din instruktør i klubben, hvad du skal gøre. Du skal også huske, at uanset hvilken grad du skal op til, så skal tilmelding, betaling og tilladelse ske hjemme i din egen dojo, FØR lejren starter.

Instruktører på lejren:

Danske instruktører er bl.a. Shihan Jan Bülow 7. Dan, Shihan Jesper Trier 6. Dan, Shihan Mads Friis 5. Dan, Sensei Michael Eibye 4. Dan, Sensei Mathias Halberg 4. Dan, Sensei Erdinc Arslantas 4. Dan, Sensei Tim Marcher 4. Dan og Sally Breer 2. Dan.

Sommerlejr T-shirt:

Traditionen tro vil der også i år blive lavet en flot sommerlejr T-shirt. Der er påtrykt et sommerlejr logo, som er nyt for hver sommerlejr. T-shirten skal bestilles ved tilmelding til lejren. **Prisen bliver 170 kr.** Vi bestræber os meget på at levere kvalitetsvarer, så vi anbefaler, at du anskaffer dig denne T-shirt.

Sommerlejr kiosk m.m.:

På lejren er der en kiosk, hvor du kan købe drikke, slik, frugt etc. Imellem træningen kan du benytte tiden til bordtennis, svømmehal, billard, se TV eller nogle af de andre aktiviteter du kan finde på Vejen Idrætscenters hjemmeside.

Hvem deltager på lejren?

Alle Kyokushinkai skoler i Danmark deltager på lejren. Mange tidligere Danmarks mestre, og nogle af de nuværende, deltager også på sommerlejren. Det er selvfølgelig, fordi lejren giver optimale muligheder for at komme i endnu bedre form og at blive endnu bedre til Karate.

Hvem kan deltage?

Alle kan deltage uanset bæltegrad og køn. Spørg din instruktør, om han/hun mener lejren er noget for dig. Du skal være mindst **12 år**, og er du under 14 år, skal du have din instruktørs og dine forældres tilladelse til at deltage på sommerlejren. Derudover er der også en **seniorgruppe** for karateka'ere, der gerne vil have mere fokus på den tekniske del af karate frem for den fysiske.

Man får lige meget udbytte af lejren, hvad enten man er begynder eller øvet. Programmet er tilrettelagt således, at **alle kan være med**. Meget af træningen deles ind i grupper (bæltegrader) med hver sin instruktør. Der vil også være et specielt kamphold, som samles mindst én gang om dagen. Så husk derfor benskiner mm.

Hvad skal man medbringe?

Deltagerne skal selv medbringe lagen samt dyne- og pudebetræk. De karateka'ere, som sover i sovesalen, skal selv medbringe sovepose eller dyne. Desuden skal man medbringe 1-2 Giér, løbesko og badetøj. Udover toiletartikler vil det være godt at medbringe 2-3 håndklæder, benbeskyttere og generel beskyttelse, ekstra sokker, træningsdragt, 2-3 bluser og shorts.

