

Shito-ryu Karate -do



Asker Karateklubb

Medlemsinformasjon – mai 2006

TRENINGSLEIR MED GRADERING

Husk graderingsleiren 27 - 28. mai med gradering på søndag, Helset-hallen ved Bærums Verk. Se hjemmesidene, eller eget info.skriv for tider, veibeskrivelse etc..

SOMMERAVSLUTNING

Barn:

Det blir semesteravslutning med Bowling **torsdag 1. juni kl. 18.**

Påmelding: kr. 50 i navnet konvolutt innen torsdag 18. mai (senest tirsdag 23. mai)

Voksen:

Det blir semesteravslutning for ungdom mellom 12 og 17 år **torsdag 8. juni kl. 18.**

For voksne over 18 år blir det en semesteravslutning **fredag 16. juni kl. 18.**

HØSTSEMESTERET 2006

Trening starter mandag 22. og tirsdag 22. august (uke 34). Foreløpige tider er:

Voksen mandag 21/8 kl. 18.30 – 20.00

Barn tirsdag 22/8 kl. 19.00 – 20.00

Nybegynnere starter mandag 28. august (uke 35). Si i fra til venner og bekjente!

Plakater og annonser kommer medio august.

NB! Endelige tider og partiinndeling legges ut hjemmesidene på Internett.

TEMATRENINGER (voksen/barn):

Neste semester planelegger vi å ha noen spesielle treninger hvor vi konsentrerer treningen rundt spesielle tema som ikke inngår i vanlig pensum. Eksempel på tema kan være: "Fullkontakt" (slag/spark på puter/pads), "Fallteknikker", "BO" (stokk), "Selvforsvar" (mot kniv etc).

KONKURRANSER:

Barn: Drammen sept, Karlstad Sverige okt og Halden i nov.

Nytt påbud om legg/fot beskytter i kumite/kamp. Dette kan kjøpes i klubben for kr 350,-Alle som tenker på å delta i konkurranser til høsten bør kjøpe slike beskytter i god tid før slik at man blir vant til å bruke dem.

VIKTIG! OPPDATERT E-POST ADRESSE:

E-post er en av våre viktigste kommunikasjonskanaler, og det er derfor viktig for klubben å ha en oppdatert og riktig oversikt over e-postadressen til alle klubbmedlemmer som har tilgang til e-post. Det meste av informasjonen som sendes ut til våre medlemmer vil bli sendt denne veien.

Hvis du har e-post og **ikke** har mottatt e-post fra klubben til påske, ber vi om at du sender en e-post til klubben - **husk å skrive fullt navn på medlem!**

Klubbens e-postadresse er: post@askerkarateklubb.no

Kart som viser Helsethallen ved Bærums Verk

