

Treningsleir i Asker Karateklubb

Fredag og lørdag 18-19. januar 2008

Vi arrangerer en komprimert treningsleir i våre treningslokaler.
Det er anledning til å overnatte i treningslokalene. Vi server kveldsmat og frokost.

Hvem kan delta ?

Medlemmer i Asker karateklubb som har oransje stripe eller høyere og er
15 år eller yngre.

Program

Fredag

18:00 Frammøte, inndeling i grupper
Trening kl 18:15 til 19:30 vi lærer en ny kata, Bassai Dai
Rebusløp i grupper (inne)
Trening 21:00 til 22:00, Introduksjon til konkurranse kumite
Vi gjennomgår regler og gjennomføring
dusjing, kveldsmat
Premieutdeling for rebusløpet
Deltakere som ikke skal overnatte må hentes før 23:00
23:00 legging
23:30 Absolutt mørkt og stille

Lørdag

Vekking 7:45
Deltakere som ikke overnatter kommer tilbake mellom 7:50 og 8:00
Trening 8:00 til 9:00, Vi fortsetter på kataen fra i går
9:00 til 10:00, pause med frokost
Trening 10:00 til 11:00,

Treningsleiren er slutt kl 11:30
Alle som skal hentes må være hentet før kl 12.

Målsetningen er at dette skal være en morsom og lærerik treningssamling !

Ta med:

Nyvasket drakt

Innetøy med sokker

Håndkle, tannbørst

Sovepose + pute

Info til foreldre. Vi må ha utfylt påmeldingsskjema i retur + kr 100,- til mat osv. senest innen onsdag 16. januar kl 19:00. Det vil være voksen nattevakt tilstede i lokalene hele tiden. Vi må kunne ringe dere for henting av barn ved sykdom eller annet når som helst i løpet av samlingen.

Har dere spørsmål vedrørende treningsleiren, ring Tom på 90538547.

Med vennlig hilsen styret i Asker Karateklubb