

Sort- og brunbæltelejr 2011



Perfekt lejr for alle højt graduerede, uanset om du lige er blevet brunbælte, eller har været instruktør i mange år.

—

Træn teknik og bliv bedre.

—

Træn kata, bliv skarpere og hurtigere, få bedre balance og forståelse, lær nye.

—

Du er med til at bestemme, hvad der skal trænes.

—

Mød og træn med andre fra hele Danmark

—

En karate lejr med tid til snak og hygge med de andre (og kagespisning).

—

Kom godt i gang efter sommerferien



Mød kæmpere/instruktører fra andre klubber

—

Få inspiration til at undervise i kamp

—

Få input og erfaring fra erfarne kæmpere

—

Lær om taktik i forbindelse med stævner og gradueringer

—

Hvordan behandler jeg skader

—

Lær nye teknikker

Sted

Stevns Gymnastik og Idrætsefterskole

Boestoftevej 58
DK-4660 Store Heddinge

Hvornår

Fra fredag den 16. september
Til søndag den 18. september.

Indkvartering fredag kl. 18.00.
Hjemrejse søndag kl. 16.00.

Der serveres suppe fredag aften

Husk

1-2 gier, løbesko,
beskyttelse,
liggeunderlag/luftmadras,
sovepose eller dyne,
badebukser
samt lidt varmt tøj.
EKO-pas.

Pris: 635,- kr. — Tilmelding i klubberne senest 15. august.