



少林流空手道

## INVITASJON TIL TRENINGSLEIR MED TSUTOM WATANABE 7. DAN



**Kristiansand 2. juni – 4. juni 2017**

( Karusshallen / Vågsbygd KK Dojo .)

(Første trening fredag 2 juni kl. 17.00) 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. 600/ 500.**

### **Kost og losji**

Dessverre er Karuss skole under ombygging, og vi kan derfor ikke tilby overnatting til 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.

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

### **Pris**

**Kr. 600 (Kr. 500 for hver neste familiemedlem) som inkluderer treningsavgift og bespisning.**

Påmelding foretas ved innlevering av påmeldingsslipp til klubbene sammen med innbetaling av leirkontingent **innen 5. mai 2017.**

*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.*

---

### **PÅMELDINGSSLIPP WATANABELEIR (senest 5. mai 2017)**

Deltaker navn:..... Klubb:.....

Alder:..... Beltegrad/farge:.....

Gradere            JA        NEI                hvis ja til hvilken grad/belte.....

Delta Ninja-Løype    JA        NEI   

Kryss av om behov for glutenfri mat. \_\_\_\_\_

Påmelding for frivillig leder:

Navn..... tlf. ....Mail:.....