

Program NKO sommerleir 2014

Velkommen til årets sommerleir på Fredtun F. høyskole!
Du har mye å glede deg til. I programmet finner du litt om hva som skal skje.
Fredtun er et fantastisk sommersted i skjærgården uten for Larvik (Stavern)!



新極真會

I SAMARBEID MED WORLD KARATE
ORGANIZATION



NPO法人 全世界空手道連盟
新極真會



Program fredag

16.30 - 17.45	Innsjekking Felles informasjon (Alle stiller i Gi)
18.00 - 19.30	Felles velkomsttrening (Sensei Magnus Hanssen og Sempai Jimmie Collin)
20.00 – 21.00	Middag
21.15 - 22.15	Kata for Senior (Shihan Juan Carlos Escalera)

Program lørdag

06.30 – 08.00	Kumite: (Shihan Juan Carlos Escalera, Sensei Magnus Hansen, Sempai Jimmie Collin) <ul style="list-style-type: none">➤ Dan grader (Sensei Hanssen)➤ 1 – 4 Kyu (Shihan Escalera)➤ 5 – 8 Kyu (Sempai J Collin)➤ 9 – UG (Sensei Sjur Vestli)➤ Barn (Sensei Ingrid)
08.30 – 09.30	Frokost
10.00 – 12.00	Kata: (Shihan Juan Carlos Escalera innleder, deler deretter i grupper/ nivå) <ul style="list-style-type: none">➤ Dan grader (<i>Shihan Juan Carlos Escalera</i>)➤ 1 - 2 kyu (Sensei <i>E-A Helin</i>)➤ 3 – 5 kyu (Sensei Magnus Hanssen) Kumite➤ 7 - 5 kyu (Sensei Nils Dybsland)➤ 8 - 10 kyu (<i>Sempai Jimmie Collin</i>) Kumite➤ Barneparti (Sensei Sjur /Steffen)
12.30 - 14.00	Lunch
15.30 – 17.00	Rullering: Shihan Juan Carlos Escalera innleder, deler deretter i grupper etter nivå. Instruktørene (Shihan Juan Carlos Escalera, Sensei Magnus Hansen, Sempai Jimmie Collin, Sensei Thomas Lund Nielsen, Sempai Steffen Haukedalen) rullerer og planlegger fritt sine økter – én økt pr gruppe. Øktenes varighet er ca 25 min. <ul style="list-style-type: none">➤ 1. kyu - 4. dan➤ 2 - 4 kyu➤ 7 - 5 kyu➤ 8 - 10 kyu➤ Barneparti
18.00 - 19.00	Middag
20.00 – 21.00	Foredrag <ul style="list-style-type: none">🇺🇸 Hva er tanken bak gradsystemet i kyokushin karate – 25 minutter (Sjur)🇺🇸 Vilje, vår driver til å nå mål – 25 minutter (Thomas)

Program søndag

- 08.00 – 09.00 Frokost
- 09.30 – 11.00 **Kata/basic:** Shihan Juan Carlos Escalera innleder, deler deretter i grupper etter nivå.
- Dan grader (*Shihan Juan Carlos Escalera*)
 - 1 - 4 Kyu (*Sempai J Collin*) Kumite
 - 7 - 5 kyu (*Sensei Magnus Hanssen*) Kumite
 - 8 – 10/UG kyu (*Sensei Ingrid Bjordal*)
 - Barneparti (*Sensei Sjur Vestlie og Sensei Gjermund Myklebust*) (deles i mon innad)
- 12.00 – 13.00 Lunch
- 13.30 - 16.00 **Rullering:** Shihan Juan Carlos Escalera innleder, deler deretter i grupper etter nivå. Instruktørene (**Shihan Juan Carlos Escalera, Sensei Magnus Hansen, Sempai Jimmie Collin, Sensei Thomas Lund Nielsen, Sempai Steffen Haukedalen**) ruller og planlegger fritt sine økter – én økt pr gruppe. Øktenes varighet er ca 25 min.
- 1. kyu - 4. dan
 - 2 - 4 kyu
 - 7 - 5 kyu
 - 8 - 10 kyu
 - Barneparti
- 16.30 – 17.30 Frukt
- 17.00 - Gradering – Teknisk del (For alle graderingskandidater)
- 18.00 - 19.10 Kumite (ved sjøen?): (**Shihan Juan Carlos Escalera, Sensei Magnus Hansen, Sempai Jimmie Collin**)
Siste 40 min - felles frisparring
- 19.10 – 19.30 Fotosesjon
- 20.00– Sosialt samvær. Grilling m.m

Program mandag

- 06.30 – 07.30 **Fellestrening** (Shihan Juan Carlos Escalera)
- 08.00 – 09.00 Frokost
- 09.30 - 11.00 **Fellestrening** (Sensei Magnus Hansen, Sempai Jimmie Collin) (S. Vestlie, S. Haukedalen assisterer)
- Gradering Kumite-del**
- 12.30 - 13.30 **Avslutning med lunch**

Kontaktperson for praktisk organisering av leiren: Terje Christensen, tlf 906 88 149, e-post: terje.christensen@vestfoldnett.no - informasjon/ treningsmessige: Sensei Erik Helin, tlf 959 69 703, e-post: erik.anders.helin@forsvarsbygg.no

Årets leir-t-skjorte kan kjøpes på leiren!