



NORGES KYOKUSHIN KARATE ORGANISASJON

Spektrumveien 1, 0666 Oslo

Stiftet 1. september 1969, Org.nr. 984 597 290 <http://www.nkko.no>

Invitasjon og påmelding til NKKO sommerleir 2022.

NKKO har i år gleden av å invitere deg til sommerleir på Moi. Leiren er åpen for alle stilarter og organisasjoner. Treningene vil være basert på Kyokushin Karate (fullkontakt) med innsalg av ulike treningsmetoder og teknisk påfyll.

Treningene vil bli lagt opp slik at man kan delta selv om man ikke har toppet formen. Fokuset til instruktørene vil være å ivareta samtlige, uansett nivå. Vi har nå hatt 2 år uten leir og legger derfor opp til en leir der alle kan delta og få utbytte av treningene. Det viktigste er at vi samles og trener Kyokushin sammen. Det vil bli delt inn i egne grupper for hver økt og man kan i stor grad velge hva man ønsker å delta på. Detaljert treningsplan/oversikt vil bli hengt opp på leiren. Vi har også egne samlinger for landslaget i kamp/kata og det vil komme mer info om dette tettere på leiren.

Følgende økter er planlagt:

- Onsdag: 1 økt (kveld)
- Torsdag: 3 økter
- Fredag: 3 økter
- Lørdag: Dan/kyu gradering og 2 økter.
- Søndag: 1 økt (økten avsluttes kl 1100)

Det går også rykter om en nattrening etter mal fra «gamle dager».....

Instruktører på leiren vil bli:

- Shihan Antonio Pinero
- Shihan Javier Lezkano
- Sensei Pablo Estensoro
- Sensei Szepesi Chenge

Fra NKKO:

- Shihan Geir Havreberg
- Shihan Jarle Sundvor
- Shihan Gorm Øian
- Sensei Roy Svendsen
- Sensei Johnny Reiestad

Vi stiller med et meget kompetent team til sommerleiren. Vi har flere verdensmestere i både kata og kamp samt Presidenten i KWF, Shihan Pinero. I år har vi også vært så heldig å få med Sensei Szepesi fra Ungarn, hun er tidligere verdensmester i kamp og en fantastisk dyktig instruktør. Sammen med de norske instruktørene har vi et team som kan tilby undervisning i verdensklasse.

Leiren starter onsdag med første trening kl 2000, og avsluttes søndag innen kl 1100. Har man ikke mulighet til å delta på hele leiren så er det fullt mulig å komme seinere/reise tidligere. Ta kontakt med Sensei Frode for avtale.



NORGES KYOKUSHIN KARATE ORGANISASJON

Spektrumveien 1, 0666 Oslo

Stiftet 1. september 1969, Org.nr. 984 597 290 <http://www.nkko.no>

Kandidater til Dan gradering vil ha flere egne økter under ledelse av Shihan Pinero og Shihan Geir for å spisse teknikkene opp mot graderingen. Det blir gjennomført Dan og Kyu gradering lørdag morgen. Påmelding til Kyu-gradering gjøres på leiren, husk tillatelse fra klubbleder.

Link for påmelding Sommerleiren 2022

<https://forms.gle/SM2UkWbDr52vjLAz8>

Overnattingen vil foregå på Lundheim Folkehøgskole på Moi.

Det er senger/ madrasser på rommene. Alle må ta med seg ett strekkilaken å ligge på, samt sovepose/dyne/pute for de som ikke reiser så langt.

Frokost, lunsj og middag er inkludert i prisen, samt grillfest på Lørdagen.

Prisen for hele leiren er satt til:

kr. 2390,- (Inkludert mat og overnatting)

Familierabatter er som følger:

Kr 2190,- for familiemedlem 2

Kr 1990,- for familiemedlem 3 + + +

Vi har et begrenset antall plasser for leiren, maks 220. Vær derfor tidlig ute med din påmelding er du snill. Det er også mye lettere å planlegge en leir når vi vet hvor mange som kommer :)

Påmelding gjøres via web-skjema, og husk å betale leiren innen få dager så du ikke mister plassen.

Betalingsfrist er satt til 10. juni.

Ved betaling etter denne dato tilkommer kr 200,- i tillegg.

NB!! Bankkonto er NYTT :

Bruk : 1503 18 69096

Vipps: #748152

Betalingen merkes med:

NKKO sommerleir, samt NAVN på deltager og KLUBB. (Eksempel: NKKO sommerleir 2022. OLE OLSEN. ETNE KK)

Kontaktperson: Sensei Frode | Mob: 913 80 360. kyokushin.sommerleir@gmail.com

Om personer i klubben ønsker å ligge på samme rom, bes hver klubb oppnevne en ansvarlig person som koordinerer dette. Personen tar deretter kontakt med Sensei Frode minst en uke før leiren.

VIKTIG!!!

SEKRETARIATET ER ÅPENT HVER DAG TIL 21:00, OM DU ANKOMMER SENERE MÅ DU/DERE AVTALE DETTE MED NOEN FRA KLUBBEN SOM TAR I MOT DERE OG SOM HAR TATT UT NØKLENE TIL ROMMET DITT.

Huskeliste :

- DOGI (2 stk)

- Hansker, Susp og Legg-Bryst-Tann beskyttere

- Toalettsaker og Håndklede



NORGES KYOKUSHIN KARATE ORGANISASJON

Spektrumveien 1, 0666 Oslo

Stiftet 1. september 1969, Org.nr. 984 597 290 <http://www.nkko.no>

- Joggesko
- Overtreksdrakt
- Badeutstyr & Solkrem
- Isposer, plaster, tape etc..
- Strekkklaken
- Graderingskort/medlemspass

Velkommen til NKKO sin sommerleir 2022.

Osu!

Sensei Geir Rune Tøge
President NKKO
Country Rep EFK/KWF