



Sommarlägret 2016



9 - 13 juli
På Visingsö

Sommarlägret vänder sig till alla oavsett ålder och bältesgrad. Lägret pågår under fem dagar, fyllda av träning. Sommarlägrets träningar motsvarar mer än en månads vanlig träning och man har chansen att få leva i karaten helt och fullt.

Tema detta år

I år kommer vi att specialisera oss på kobudo (gamla vapen). Varje dag kommer vi att träna med ett nytt vapen. Tack vare en stor donation från Charlotte och Peter Hjukström har klubben kunnat förvärva två vapen vi inte tidigare haft möjlighet att träna med i större grupp. Ett stort tack till familjen Hjukström som möjliggjort detta.

Naturligtvis kommer vi inte bara att träna med vapen, utan dagarna kommer att fyllas med karateträning där vi går djupare än vad den ordinarie träningstiden medger.

Anmälan och betalning

Lägret kostar 3 300: -. I priset ingår boende, frukost, lunch och middag. Vi är tacksamma om du anmäler dig så snart som möjligt. I samband med anmälan betalar Du en bindande avgift på 1 500: - per person. Senaste den 31 maj betalar Du resterande belopp. Anmälan är bindande, men skulle du bli sjuk brukar hemförsäkringen täcka detta. Hör efter med ditt försäkringsbolag om du är osäker.

Boende

Vi bor i sju olika stugor med fyra rum per stuga. Vi har tillgång till ett samlingshus med TV-rum, kök och matsal, samt extra toaletter. Vi äter vår frukost, lunch samt middag i ett vackert gammalt sekelskifteshus mittemot gatan.



Resan

Det tar ca tre timmar ner till Gränna från Mariefred och ca två timmar från Trosa. Färjan tar en halvtimme och från hamnen tar det knappt tio minuter till **Fredängen vandrarhem**. Det ligger i en liten by som heter Kumlaby. Vet Du med dig att du har en eller fler platser i bilen meddela gärna det så vi kan försöka få till samåkning i så hög grad som möjligt.

Vi samlas klockan tolv på vandrarhemmet.

Hemfärd på onsdagen sker efter gemensam lunch.



Färjan

Det enda som inte inkluderas i priset är färjan över till ön. Den tar en halvtimme och även om den går två färjor i timmen så är det mycket folk i omlopp under sommaren. Förboka därför! Ring 0390-410 25 för bokning www.visingso.net Att ta sig över från ön utan bil kostar 50: -.

Att ta med

Ta gärna med ett par gymnastikskor, träningskläder, kortbyxor, gi och träningsoverall samt din vanliga träningsutrustning förstås. Glöm inte heller lakan och handdukar. Dock finns det möjlighet att hyra lakan och handduk för 80 kr per person. Det finns också möjlighet att tvätta enstaka kläder vid behov, men dock inte i några större mängder.

Anmäl gärna så snart som möjligt. Antalet platser är begränsade!

Välkommen

Sommarens Vapen

Bo-stav



Det mest klassiska vapnet som är det självklara första valet när man för första gången bekantar sig med kobudo, likväl som den erfarna utövarens största utmaning att manövrera den nära två meter långa trästaven. Detta vapen var lätt tillgängligt i varje hem och även grunden för många andra vapen som spjut och naginata (en slags japansk hillebard)

Tonfa



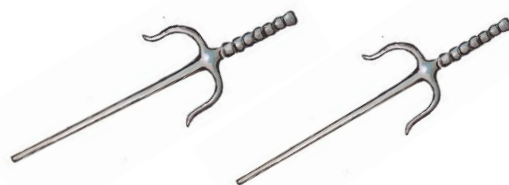
Ett kortare vapen som ofta används parvis. Trots sin enkla utformning är det ett högeffektivt vapen, även i modern tid. Amerikanska polisen är sedan många år tillbaka utrustad med en tonfa, dels som batong, men också för arresteringstekniker. Vapnet sägs ha använts i det gamla Okinawa som vev för en enklare sädeskvavn. Anledningen till att använda dessa parvis är att det underlättar att försvara sig mot längre vapen som käppar, svärd och spjut. En del källor anger även att dessa kunde användas som kastvapen

Bokken



Det japanska träsvärdet, som ersätter katana (ibland även andra svärdstyper), vid träning. Detta är sommarens enda vapen som inte brukats av Okinawaborna, utan av de japanska samurajerna. Det kan inte bli mer romantiskt än så. Trots att svärdet "bara" är av trä så användes det i riktiga strider med förödande utgång.

Sai



Detta vackra vapen har använts av den japanska militärpolisen som ett slags batong. Sai tillverkas av stål. En del har vass spets, men de flesta är trubbiga. Vapnet används antingen med den spetsigare delen framåt eller tvärtom. Krokarna på sidorna är praktiska framför allt vid avvapning av motståndaren. Trots sin korta storlek var det möjligt att avvapna någon med ett svärd. Även dessa kan användas parvis.



Anmälan till sommarläger 2016

I samband med anmälan betalas anmälningsavgiften (1 500: -). Slutbetalning sker senast den 31 maj. Meddela så snart du kan om du äter någon anpassad kost.

Avgift för lägret inklusive boende och mat är 3 300: -
Observera att antalet platser är begränsade!

Vänligen fyll i följande uppgifter:

.....
Namn deltagare

.....
Bältesgrad

OBS: ANMÄLAN ÄR BINDANDE.

Om Du blir sjuk precis innan lägret och väljer att inte åka på sommarlägret måste Du fortfarande betala lägeravgiften. Du ska då kontakta ditt försäkringsbolag (hemförsäkringen) för ersättning. Vi sänder dig ett intyg om att Du skulle deltagit som underlag.

Avgifter erlagda i samband med denna anmälan:

Mottaget av