

### Tilmelding

Tilmeld dig hurtigst muligt via hjemmesiden:  
<https://dkujuniorer.nemtilmeld.dk/>

Her skal vi fx have dine forældres telefonnummer, så vi kan ringe til dem, hvis det bliver nødvendigt, eller vi bliver forsinkede.

Husk at du skal have din instruktørs godkendelse på, at du er klar til en 3-dages lejr.

Sidste tilmeldingsfrist fredag d. 2. september.



### Instruktørerne

Stevns Karatecenter har været så heldige at få skrevet kontrakter med nogle af landets dygtigste og mest erfarne instruktører. Vi vil i løbet af sommeren annoncere hvem der kommer med.

Alle har stor erfaring med at undervise børn og juniorer, og vi vil sørge for, at du får rigeligt at spise og drikke, at du kommer i bad og får renset ørene. Da karatekaer lever sundt og bruger al deres tid på træning og sjove lege, behøver du ikke at medbringe lommepenge og legetøj. Rigtige karatekaer spiser desuden næsten aldrig slik - derfor må du heller ikke medbringe slik!

### Medbring

Dette er, hvad du mindst skal medbringe:

- Lagen og sovepose/dyne
- Dogi og obi (karatedragt og bælte)
- Karatepas (Det blå pas - hvis du har et)
- Træningsdragt
- T-shirts, undertøj og strømper
- Håndklæde
- Toiletsager (tandbørste, tandpasta, shampoo, kam/børste, creme og hvad du ellers har brug for)
- Løbesko
- Sygesikringskort

Husk - ingen slik!



DANSK KARATE UNION  
BØRNE/JUNIOR KOMITÉ



## Årets bedste træningslejr !

16.-18. september 2022

Tiden nærmer sig for årets absolut største begivenhed for børn og juniorer: **Børne-/juniorlejren** på Stevns.

Der er igen i år arbejdet hårdt og målrettet på at skabe en helt speciel oplevelse for jer alle sammen!

Vi er klar! Hvad med jer?





## Karatelejr for børn og juniorer på Stevns

I weekenden d. 16.-18. september 2022 forvandler Stevns Naturcenter sig endnu engang til et vaskeægte Karatecenter. Her vil vi afholde træningslejr for en masse glade karatekaer.

Der er kun plads til 38 elever på Stevns Karatecenter, så vær hurtig og meld dig til med det samme. Så er du sikker på en plads på årets karate-træningslejr.

Hvad der skal ske - og i hvilken rækkefølge - afsløres først, når vi ankommer.

Det kan dog afsløres, at der skal trænes en masse karate, og at I vil blive delt ind i hold, som skal dyste mod hinanden i spændende karatekonkurrencer. Det vindende hold vil på den sidste dag modtage en præmie. Traditionen tro vil der også i år skulle kæmpes om årets Fighter-pokal.

**Kontakttelefon under lejren:** 28 49 28 70



## Mødetidspunkt

Lejren starter fre. d. 16. september kl. 19:00 og slutter søn. d. 18. september kl. 13:00

## Transport

Man må selv sørge for transporten til Stevns Naturcenter. Klubberne kan evt. forsøge at arrangere fælleskørsel

## Hvad skal vi spise?

Vi skal spise sundt. Instruktørerne, der også fungerer som tanter og onkler, vil sørge for, at alle bliver mætte og aldrig er tørstige. Vi tager også hensyn. Så hvis du ikke spiser svinekød, eller hvis du er vegetar, så skriv det lige på tilmeldingen under: Særlige forhold

## Hvor skal vi være?

Lejren bliver afholdt i fantastiske natur-omgivelser på:

Stevns Naturcenter  
Mandehoved 10  
4660 Store Heddinge

## Spørgsmål?

Har du spørgsmål, som ikke er besvaret i denne folder, så spørg din instruktør i klubben - eller en af de instruktører som skal med på lejren. Eller skriv på [kids@kyokushin.dk](mailto:kids@kyokushin.dk)

## Træning for alle - uanset alder og niveau

Når vi ikke spiser, sover eller hygger os på Stevns Naturcenter træner vi - en masse! Vi deler de fleste træningspas op, så du kommer til at træne med andre, der er på samme niveau som dig.



## Pris

Lejrens pris er kun: 650,- kr. Prisen inkluderer alt; ophold på Stevns Naturcenter, mad i rigelige mængder og tusindvis af gode oplevelser.