

MIDWINTERTRAINING 2015

Oude tradities herleven...

Op zaterdag 7 februari 2015 wordt er weer een midwintertraining georganiseerd. Van 14.00 tot 17.00 uur gaan junioren en senioren gezamenlijk de strijd aan met henzelf, elkaar en de kou. De training is voor alle leeftijden en zal bestaan uit een gezamenlijk opening en warming-up. Hierna zullen er 3 verschillende sessies zijn van ongeveer 20-30 minuten. Voor de allerjongste karateka's (6 t/m 7 jaar) duurt de training naar gelang hoe het weer is, wellicht iets korter. Na de trainingssessie nog een korte demonstratie van de Goju Ryu kata's Sanchin en Tensho door de hogere graden.



De leraren die deze traditionele buitentraining begeleiden, zijn leraren van de betreffende aangesloten scholen van de GKH, onder andere Shidoïin Casper Kraal (Gojukai Middelharnis) en Shidoïin Arno Yarzagaray (Karate Moerdijk). Deze leraren kunnen/zullen worden geassisteerd door verschillende sempai's, dit is afhankelijk van de grootte van de opkomst.

Na de training kunnen we ons opwarmen met diverse versnaperingen, warme chocolademelk, erwtensoeep en een broodje knakworst. Bovendien ontvangen alle deelnemers een oorkonde als ze de midwintertraining hebben doorstaan. Om ongeveer 17.00 uur ronden we de middag af.

Kosten: Junioren (t/m 14 jaar) € 7,00 en Senioren € 12,00

Kledingadvies: Karatepak (verplicht), trainingspak voor onder het karatepak, sportschoenen, extra droge en warme kleding (handschoenen, muts), handdoek.



Inschrijfstrookje Midwintertraining 2015

Voor en achternaam : _____

Junior/Senior : Junior / Senior (* doorhalen wat niet van toepassing is)

Kyu/dan graad : _____ (of kleur band)

Mobiel telefoonnr. : _____

E-mailadres : _____

Inschrijving sluit 30 januari 2015
Briefje invullen en met het bedrag inleveren bij je leraar!



G.K.H.

GOJUKAI KARATE-DO HOLLAND
Affiliated to: International Karate-Do Gojukai Association

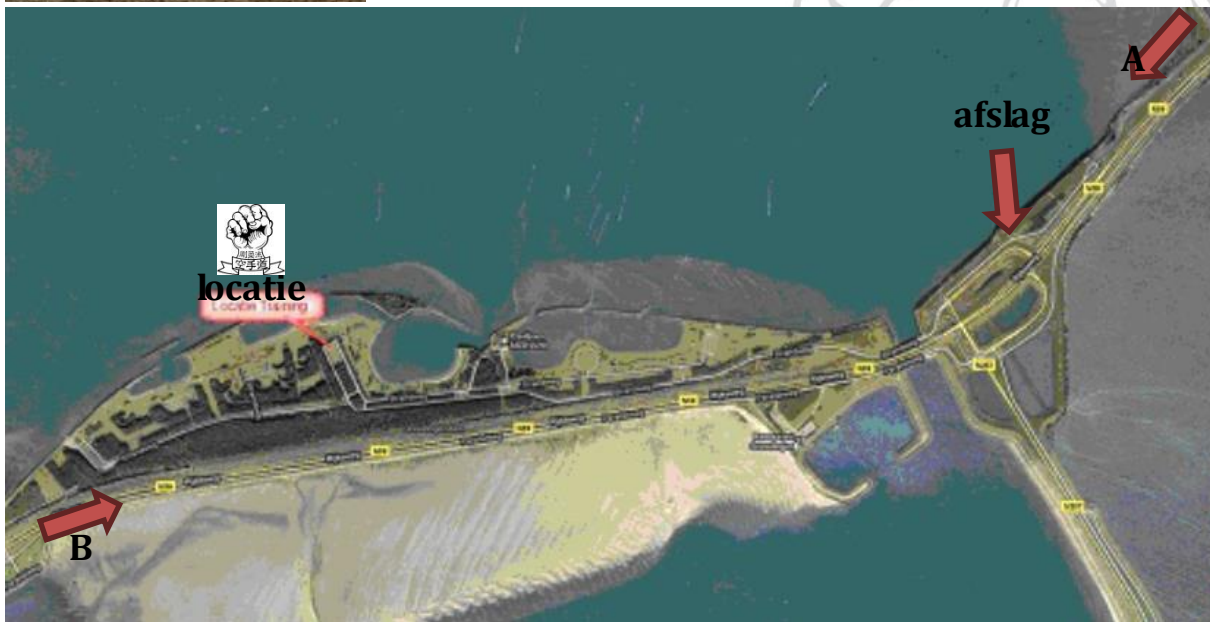
ROUTEBESCHRIJVING

Grevelingendam, 4311 Bruinisse:



A: Vanaf de A29 de N59 oprijden en richting Zierikzee aanhouden. Net voorbij de grens Zuid-Holland met Zeeland rechtsaf slaan en de Strandweg oprijden. Daar doorrijden tot de parkeerplaats van de Grevelingendam.

B: Vanaf de N59 Bruinisse richting Oude Tonge aanhouden. Net voor het einde van de dam richting de Philipsdam rijden. Onderaan de kruising de rotonde een kwart nemen en onder de N59 door. Dan linksaf slaan en de Strandweg oprijden. Daar doorrijden tot de parkeerplaats van de Grevelingendam.



Voor wachtende ouder is er een restaurant in de buurt, waar men eventueel (mits deze open is) voor u zelf een bakkie koffie kan nuttigen en opwarmen. Uiteraard voor u eigen kosten.

Note:

We hebben u gegevens nodig, omdat mocht door zeer slechte weersomstandigheden de training niet door gaan we u kunnen informeren.

Deelname aan dit Midwintertraining 2015 evenement is geheel voor eigen risico. Schade aan goederen of diefstal van goederen die zich bevinden in het evenementengebied of op bijhorende terreinen zijn voor rekening en risico van de deelnemer. De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor de verzekering van zijn goederen en/of zijn personeel dat zich bevindt in het evenementengebied dan wel op bijhorende terreinen. De organisatie is niet aansprakelijk voor schade van welke aard ook ontstaan aan goederen of personen veroorzaakt door of in verband met deelname aan het evenement Midwintertraining 2015.