

NKO sommerleir 2018

Program

**Velkommen til årets NKO - sommerleir
på Østre Bolerne utenfor Tønsberg!**

Du har mye å glede deg til. I programmet finner du litt om hva som skal skje. Østre Bolerne er en øy i skjærgården utenfor Tønsberg og et fantastisk utfarts- og sommersted! Vi hadde sommerleiren her ut i 2008, med Shihan Midori og Shihan Fitkin som våre inviterte instruktører den gangen. Av mange betegnet som den beste sommerleiren de har vært på! Denne gangen har vi vært så heldige å ha med oss disse fantastiske instruktørene fra Romania!



Program Torsdag 05.07.18

1700	Felles transport med båt fra Tønsberg, (for de som ikke tar tidligere båter utover) Innsjekk ved adkomst.
1800	Middag
1915 - 2100	Velkommen, litt praktisk info, felles velkomsttrening på fotballbanen (Shihan Anca Wallmen, Sensei Harris Wallmen og Sensei Marius Ilas)
2130	Kveldsmat

Program Fredag 06.07.18

0715 – 0845	Kumite: (Sensei Harris innleder og avslutter – felles oppvarming og avslutning) <ul style="list-style-type: none">• «Elite» (Sensei Harris)• 1.kyu – UG (Sensei Marius)• Barn (Sensei Ingrid ++)
0915 – 1000	Frokost
1100 – 1230	Kata: (Shihan Anca innleder og avslutter – felles oppvarming og avslutning) <ul style="list-style-type: none">• Dan grader + “Elite” (Shihan Anca)• 1. – 4.kyu (Sensei Harris)• 5. – 8.kyu (Sensei Marius)• 9.kyu - UG (Sempai Bård)• Barn (Sensei Erik-A)
1315 – 1400	Lunch
1430 – 1545	Rulleringstrening del 1: (Sensei Erik innleder – felles oppvarming m/Sensei Marius) instruktørene rullerer og planlegger fritt sine økter – én økt pr gruppe. Øktenes varighet er max 30 min. 2 rulleringer på del 1 og 2 rulleringer på del 2. (Shihan Anca, Sempai Marleen, Senseis Harris/Marius, Sensei Erik) <ul style="list-style-type: none">• 2 kyu - 4 dan• 3. – 7.kyu• 8. – Ugrad• Barneparti
1545 – 1615	Kort pause, drikke, næring, skygge, etc...
1615 – 1730	Rulleringstrening del 2: (Sensei Marius ansvarlig for felles avslutning) Gruppene finner tilbake til sin plass. Øktenes varighet er max 30 min. <ul style="list-style-type: none">• 2.kyu - 4.dan• 3. – 7.kyu• 8. – Ugrad• Barneparti
1800	Middag
2130	Kveldsmat

Program Lørdag 07.07.18

0630 – 0800	Felles morgentrening – én stor gruppe: (Sensei Harris)
0830 – 0915	Frokost
1015 - 1215	Teknisk/Basic (Shihan Anca, Senseis Marius/Harris)
1230	Lunch
1500 - 1730	Fotosession
1530 – 1730	Strandtrening (Senseis Marius/Harris, Shihan Anca)
1530 – 1800	Gradering – Teknisk del (For alle graderingskandidater) (Graderingskomitéen)
1800	Middag
2000 – 2100	Spørsmål og svar – seanse – uten gi (Shihan Anca, Senseis Marius/Harris)
2130	Kveldsmat

Program Søndag 08.07.18

0715 – 0900	Felles sayonaratrening (Shihan Anca, Senseis Marius/Harris)
0930	Frokost
1015 – 1115	Gradering Kumite-del (Alle er med og heier – trenger ikke gi) (Graderingskomitéen)
1230	Felles transport med båt fra Bolerne

Kontaktperson for praktiske saker under leiren:

Terje Christensen, tlf 906 88 149, e-post: terje.christensen@sf-nett.no

Kontaktperson for treningsopplegget:

Sensei Erik-Anders Helin, tlf 959 69 703, e-post: erik.anders.helin@forsvarsbygg.no

Takk for i år, ses til neste år!