

KICKBOXING SOMMERLEIR 2017 BARN & UNGDOM



Norges Kickboxingforbund
kickboxing.no

SOMMERLEIR I STAVERN

NKBF har siden slutten av 90-tallet holdt sommerleir i Stavern. Det har vært et samlingspunkt for unge og gamle, nybegynnere og elite. Alt i en uformell form med fokus på det sosiale og med inspirasjon fra dyktige instruktører. Nå har DU muligheten til å delta! Gjerne sammen med familie og venner, enten de trener kickboksing eller ikke.



Aikya konseptet

Aikya er en Italiensk klubb og et konsept som har spesialisert seg på kickboksing for barn og unge med ekstremt gode resultater. De er kjent for å nå veldig godt inn til ulike aldersgrupper og ha et svært godt tilbud til barn. Det er imponerende å observere deres metode.

Samhold & Glede

Sommerleiren er en flott mulighet til å møtes på tvers av klubber og for å lære av andre. Det blir lagt opp til morsomme sommeraktiviteter for hele familien. Det vil bli trening for barn og voksne (også for foreldre som har lyst å prøve). Hit kommer dyktige instruktører og ledere fra klubber og forbund for å bidra og bli kjent med deg. På kvelden blir det diskotek og kino.

Barnekick

Alle barn i alderen 5-13 år er hjertelig velkommen til morsom trening. Vi deler inn i grupper etter erfaring og alder! Dette er økter som klubbtrenerne også bør følge med på. Her blir det mange gode metoder og alternative øvelser. Hovedinstruktører er fra Aikya. De har en unik forståelse for barneaktivitet og kampsport. Treningene holdes på Stavern Folkehøyskole som ligger i et skjermet, oversiktlig og trygt parkanlegg med mange aktivitetsmuligheter.

Klubbtrener

NKBF ønsker klubbtrener velkommen og betaler derfor opphold for en instruktør fra hver klubb. Klubbtrener er reiseleder og ansvarlig for klubbens egne barn.

Priser

Lørdag til søndag inkl. alle måltider, frukt/drikke/kaffe midt på dagen. Standard innlosjering. Ved andre ønsker ta kontakt.

Barn 5-8 år: kr 500.-
Barn/ungdom 9-15 år: kr 700.-
Ungdom/voksne +16 år: kr 900.-

PÅMELDING her:

www.kickboxing-portal.no/paamelding_sommerleir.php?id=5837



PROGRAM

Lørdag 17. juni

1030-1200	Boksing ungdom/voksne	Jørn Espolin Johnson	Fredtunhallen
1030-1130	Barnekick 5-9 år	Aikya og Ellen Dahl	kl.rom 1
1130-1230	Barnekick 10-13 år	Aikya og Ellen Dahl	kl.rom 2
1200-1530	Brunbeltegradering		Fredtunhallen
1230-1330	Lunsj		
1330-1430	A-ball for 5-9 år	Foreldre/Ekstern instruktør	Stavernhallen
1330-1430	Barnekick 10-13 år	Aikya og Ellen Dahl	Stavernhallen
1445-1545	A-ball for 10-13 år	Ekstern instruktør	Stavernhallen
1445-1545	Barnekick 5-9 år	Aikya og Ellen Dahl	Stavernhallen
1600-1800	Leker/aktiviteter/strandtur	Aikya og Ellen Dahl	Ute/Stavernhallen
1600-1800	Kickboxing ungdom/voksne	Andreas Lødrup og Mette Solli	Fredtunhallen
1600-1800	Klubbutvikling	Richard Høy	2. etg. hovedbygget
1800-1900	Trening 10-13 år	Aikya og Ellen Dahl	kl.rom 1 og 2
1900-2000	Grilling		
2000-2100	Kino for de yngste barna		2. etg. i hovedbygget
2000-2200	Diskotek for de eldste barna		kl.rom 1
2200	Ro på området!		

Søndag 18. juni

0800	Morgenjogg for alle som har lyst		
0830-0930	Frokost		
1000-1200	Trening for ungdom/voksne	Graderingskomiteen	Stavernhallen
1000-1100	Barnekick 5-9 år	Aikya og Ellen Dahl	kl.rom 1
1100-1200	Barnekick 10-13 år	Aikya og Ellen Dahl	kl.rom 2
1200	Diplom til barna	Presidenten/barnekoordinator	
1200-1300	Varm lunsj		
1300-1400	Fellesøkt barnekick	Aikya og Ellen Dahl	