

All påmelding gjøres på
NKBF sin hjemmeside:
www.kickboxing.no

Påmelding innen
16. mai via klubb.

SOMMERLEIR

21.-23. Juni



Barn 3-5 år
6-9 år
10-12 år
Ungdom 13-19 år
Voksen +19 år

Velkommen til Sommerleir 2019

Dette blir en helg stappfull med kickboxing, aktiviteter og sosialt –og vi lover sol!
Sommerleiren er en fantastisk tradisjon og en leir for alle. Her er det plass til unge kickbokingspirer, gamle ringrever, foreldre, søsken og besteforeldre.
Dette er en leir i tro NKBF ånd, **GLEDE - SAMHOLD - RESPEKT**

I år kommer Verdensmester i fullkontakt, **Robert Paulsbyen**, til Sommerleiren som instruktør. Robert har lang fartstid innen kickboxing og har blitt verdensmester 3 ganger. Sist var i 2018 hvor han ble profesjonell verdensmester på hjemmebane foran 2500 tilskuere!
Barna får instruktører fra **Aikya** (Italia) i sammen med norske barnetrenerne fra hele landet, skapes det stor aktivitet i øktene og på fritiden! Vi har i år med det største trenerteamet for barn vi noen gang har hatt på sommerleiren.

Det blir treninger for absolutt alle, nybegynnere eller eliteutøvere, med eller uten utstyr, med stor variasjon og glede. Du velger selv hva du vil være med på og du kan gjerne prøve deg fram.
Sommerleiren holdes i Sommerbyen Stavern, på Stavern folkehøyskole. Ønsker du aktivitet mellom øktene er det bare 300 meter til vannet, volleyballbane og bordtennis bord på stedet, flotte løperuter i området og mulighet for byvandring i sjarmerende Stavern.

Hvor: **Stavern Folkehøyskole**
Helgeroveien 102
3290 Stavern

Dato: 21.-23. Juni 2019

Påmelding: Innen 16. Mai.
Registrering via terminliste på www.kickboxing.no

Transport: Torp Sandefjord flyplass ligger bare 25 km unna. Larvik jernbanestasjon er 8 km unna med gode bussforbindelser. Vi har mulighet til å hente grupper (5-7 pers.) med minibuss fra Torp og jernbanen i Larvik, dette må avtales i god tid i forveien.

Innsjekk: Fra kl. 15:00

Utsjekk: Kl. 12:00. Bagasje kan oppbevares i avlåst rom og dusjer kan brukes i hall etter utsjekk

Pris: Trening og aktiviteter er gratis, prisene under inkluderer overnatting og alle måltider. Prisene er pr. person i rom og med sengetøy.

Ordinære rom (bad på gangen)

Voksen	1 600,- (enerom)
Voksen	1 450,- (dobbelrom)
12-15 år	1 050,-
5-11 år	790,-
0-4 år	Gratis

Nybygg, rom med eget bad.

Voksen	2 300,- (enerom)
Voksen	2 000,- (dobbelrom)
12-15 år	1 350,-
5-11 år	1 050,-
0-4 år	Gratis

Kontakt: Mail: anette@kickboxing.no
Mob.: 971 84 862



Generelt program

Fredag

16.00 Ekstra økt for de som kommer tidlig
18.30 Åpning av Sommerleir 2019
-Oppstart barneaktivitet
19-19.30 Middag
20.30 Aktivitet ungdom og Voksen

Lørdag

07- Morgenjogg på Kyststien
08-09 Frokost
09.30 Økt
11.30-12.30 Lunsj
13.30 Økt
15.30 Mellommåltid
16.00 Sosial aktivitet + Sporlek for alle
Badning eller fritid
18.00 Grilling ute på tunet
19.00- Disko og andre aktiviteter for barn og unge.
21.00- Samling i Stavern for "De voksne"

Søndag

08- Morgenjogg på Kyststien
09-10 Frokost
10.30 Økt
12.00 Utsjekk og avslutningsmøte
-Diplomutdeling
13.00 Middag
15.00 Ekstra økt for de som drar sent

*Med forbehold om endringer



Robert Paulsbyen er et godt forbilde og årets hovedinstruktør. Gled deg!



Manuel Nordio, Internasjonalt etterspurt instruktør. Topp inspirasjon!

Barneløftet

Inndeling i mindre lag innenfor disse aldersinndelingene:
3-5 år, Barn og foreldre -trening.
6-9 år, Aikya-økter med hjelp av norske barnetrenerne -med og uten utstyr (kan lånes).
10-12 år, Aikya-økter med hjelp av norske barnetrenerne -med og uten utstyr (kan lånes).

Ungdom og voksen

Fra 13-19 år og seniorutøvere, her blir det en hovedinndeling i Fullkontakt og Pointfight. Profesjonell verdensmester i fullkontakt, Robert Paulsbyen, er ansvarlig for øktene. Med sin lange karriere ønsker Robert å dele av sine erfaringer.
I lett/point-fight vil den italienske landslagstreneren og hovedtrener for Light Revolution Top-Ten Team, Manuel Nordio, være ansvarlig for øktene. Han har en solid bakgrunn og har stort repotuar og dele av.

Foreldre & Venner

Her kan du få innblikk i Kickboxing. Lørdag og Søndag legges det opp til økt for de som har lyst å prøve.

Graderinger

Gradering til svartbelte (lørdag) og brunbelte (søndag). Kontakt graderingskomite for påmelding og spørsmål rundt gradering.