



INNBYDELSE
til
JKANs 10. barnegasshuku

**Lørdag 3. desember til søndag 4. desember
2022**

Regi

JKA Norway

www.jkanorway.no

Arrangør

Fjellsiden Karateklubb

<https://www.fjellsidenkarate.no/>

JKA Norway og Fjellsiden Karateklubb har gleden av å ønske alle karatevenner hjertelig velkommen til JKA barnegasshuku 2022

STED

Sædalen Idrettshall, Sædalstunnelen 190

DATO

Lørdag 3. desember til søndag 4. desember

Alder: juniorer til og med 12 år

Beltegrad: nybegynner til og med grønt belte

PRIS

JUNIOR

2 dagers kurs;

Kr. 400 (medlemmer JKAN)

Kr. 500 (ikke medlemmer JKAN)

Familierabatt skal gjelde samlet for både barnegasshuku og høstgasshuku. Hvis en familie har 2 som deltar på høstgasshuku og 1 som trener på barnegasshuku, går yngste familiemedlem gratis. Dette forutsetter at klubbene administrerer dette ved påmelding.

TRENINGSTIDER

Lørdag 3. desember:

11:00 - 12:00 trening nybegynner – 9.kyu

12:00 - 12:30 Pause

12:30 - 13:15 trening nybegynner – 9. kyu

13:15 - 14:15 trening 8.kyu - 6.kyu

14:15 - 14:45 Pause

14:45 - 15:30 trening 8.kyu - 6.kyu

Søndag 4. desember:

14:15 - 15:15 trening nybegynner – 9.kyu

15:15 - 15:30 Pause

15:30-17:00 gradering nybegynner – 9.kyu

17:00 - 18:00 trening 8.kyu - 6.kyu

18:00 - 18:15 Pause

18:15-19:30 gradering 8.kyu - 6.kyu