

WIKF Norge og Voss KK inviterer til

GASSHUKU PÅ VOSS

6. - 8. MARS 2009

Instruktører:

Sensei Cato Bruarøy 5. dan
Sensei Espen Karlsen 5. dan
Sensei Kjell Jacobsen 5. dan



Benytt anledningen til å trenere med hele den tekniske komite i WIKF Norge!

Voss Ungdomsskole

Økter under samlingen:

Fredag 6. mars, fellestrenings 18-21
Lørdag 7. mars, kumite/kata 13-14
Lørdag 7. mars, fellestrenings 15-18
Lørdag 7. mars, party 20-?
Søndag 8. mars, fellestrenings 11-13
Søndag 8. mars, gradering 13-15

Hele helgen	400,-
Kumite/kata	50,-
Enkelt dag	200,-
Gradering	125,-

Familierabatt: 300,- for hele samlingen

Familierabatt: 150,- pr. dag/økt
(Gjelder fra og med andre familiemedlem)

Bankett
Det blir middag og festligheter lørdag kveld

Teknisk arrangør



Voss Karateklubb
WIKF Norge

Regi



Gasshuku på Voss

**6. - 8. mars
2009**



Gasshuku på Voss !

Tradisjonen tro samles vi nok en gang på Voss for Gasshuku. Instruktører denne gang er Teknisk Komité i WIKF Norge, sensei Cato Bruarøy (5. dan), sensei Espen Karlsen (5. dan) og sensei Kjell Jacobsen (5. dan).

Tidspunktet for samlingen i år er midt i skisesongen på Voss. Dette betyr at de som ikke deltar på spesialøktene lørdag har en fantastisk mulighet til å bruke formiddagen i skiløypene på Voss.

Fredag blir det fellestrenings for alle grader, fordelt på de ulike instruktørene på samlingen.

Lørdag blir delt inn i flere økter. Første økt er blir delt i to grupper. En gruppe trener kumite for konkurransen, og en gruppe trener kata

for konkurransen. Andre økt er en fellestrenings for alle grader, på samme måte som på fredag.

På kvelden samles vi alle til middag og party på Voss. Her vil det bli servert god mat og drikke, samt lett underholdning og noen gode ”røverhistorier” fra tidligere samlinger.

Søndag starter vi med fellestrenings, med muligheten til å finpusse på teknikkene frem mot graderingen. Det blir kun en kort pause mellom treningen og graderingen, slik at alle må følge

godt med underveis.

Beregnet tidspunkt for når graderingen er ferdig vil være søndag, ca. klokken 15:00.

Nærmere informasjon om reise- og overnattingsmuligheter og annen relevant informasjon, finner du på neste side.

Vel møtt til en tradisjonsrik samling på Voss !



Kumite- og kataøkt

Kumite

Økten er åpen for alle utøvere som deltar i, eller ønsker å delta i, kumitekonkurranser. Du må selv stille med handsker, legg-/vrystbeskyttere, tannbeskytter, brystbeskytter for jenter og susp for gutter. Å trenere med dette utstyret gjør at man blir

vant med å bruke det, og da er det ikke til noe hinder når man stiller i konkurranser.

Kata

Økten er åpen for alle utøvere som deltar i, eller ønsker å delta i, katakonkurranser. Alt man behøver for å delta er en gi og sitt gradsbelte (obi).



Fra sensei Jacobsen sin kataøkt på Voss i 2007

Økter under samlingen:

Fredag 6. mars, fellestrenings	18:00-21:00
Lørdag 7. mars, kumite/kata	13:00-14:00
Lørdag 7. mars, fellestrenings	15:00-18:00
Lørdag 7. mars, party	20:00-???:?
Søndag 8. mars, fellestrenings	11:00-13:00
Søndag 8. mars, gradering	13:00-15:00

Høydepunkter på samlingen:

- Trening med topp instruktører
- Spesialøkter i kumite og kata
- Gradering til kyu-grader
- Party på lørdag!
- Mulighet for skikjøring lørdag



Voss Karateklubb

VOSS KARATEKLUBB

Postboks 99
5701 Voss

Telefon:
Arvid Birkeland, 952 62 027
Rune Joanesarson, 915 74 032

E-post:
Arvid.Birkeland@voss.kommune.no
Rune.Joanesarson@voss.kommune.no

Medlem av
Norges Idrettsforbund
Norges Kampsportforbund
WIKF Norge

Besök oss på internett:
www.voss-karate.no

Voss Karateklubb ble stiftet i 1982 av Mihajlo Misic (7. Dan). Klubben holder til i Voss kommune i Hordaland og trener på Rogne videregående skole, Voss videregående skole (Vatle) og Vangen skole på Voss.

Klubben vektlegger idrettsglede og god trening, og har trening og nybegynnerkurs for ungdom, voksne og barn. Gjennom medlemskap i Norges Kampsportforbund er Voss Karateklubb medlem av Norges Idrettsforbund og Olympiske komite. De som er med i klubben kan delta på kurs og utdanning gjennom Idrettsforbundet. Voss Karateklubb står som arrangør av en årlig treningsamling i WIKF Norge i mars/april. Denne samlingen er meget tradisjonsrik, og samtlige klubber i WIKF Norge er normalt representert ved samlingene. Klubbens hovedinstruktør sensei Rune Joanesarson (4. dan) var den første karateinstruktøren i Norge som utdannet seg til diplometrener, og han var med å starte Trenerforum på Voss som et tverrfaglig samlingspunkt for flere idrettsgrener på Voss.



Reise og overnatting

Reise til Voss:

Man kan komme seg til Voss på flere måter. Bil, buss og tog er de mest vanlige. Kommer man fra Østlandet tar man toget fra Oslo S, eller fra stasjoner på strekningen Bergensbanen, og går av på Voss stasjon. Fra Bergen kan man ta toget fra Jernbanestasjonen til Voss stasjon.

For togtabeller og priser, gå inn på www.nsb.no.

For bussruter fra Oslo/Bergen, til/fra Voss, sjekk rutetabeller og priser på www.nor-way.no.

Til de som benytter seg av bil anbefales det å gå sammen om transporten. På den måten sparer man både penger og man sparer miljøet. Det vil alltid være noen som drar til og fra Voss til Bergen daglig under samlingen, slik at det ikke alltid er nødvendig med overnatting. Avtaler om felleskjøring må gjøres privat, enten internt i klubb eller på tvers av klubb. Vi har dessverre ikke kapasitet til å bidra med dette.

Overnatting på Voss:

Det er mange overnattingsmuligheter på Voss. Dersom man er tidlig ute er det fullt mulig å finne plass på ett av Voss sine hoteller. For booking og priser, søk opp en av disse lenkene: www.fleischers.no

www.parkvoss.no

www.jarlvoss.no

Det er også overnattingsmuligheter utover hotell. Søk opp en av lenkene nedenfor:

<http://reiselivsbasen.no/overnatting/kommune/1235>

www.overnatting.org/norge/voss.php

Det vil i tillegg være mulig å overnatte på skole på Voss. Dette vil koste kr. 50,- pr person, pr natt. Det betinger at en voksen person (over 18 år) overnatter på skolen, og har ansvaret for de som velger denne overnattingen.

For avtale om overnatting på skole, kontakt Arvid Birkeland,
Arvid.Birkeland@voss.kommune.no,
innen 2. mars 2009.

Treningssted:

Treningen vil foregå på Voss Ungdomsskole og Vangen Skole, midt i sentrum av Voss. Hovedtreningene vil foregå på Voss ungdomsskole, mens ved delte økter (kumite/kata) vil gruppene fordeles på de to salene.



Voss sentrum, sett fra Vest.