

# Velkommen til sommeraikido for børn 9-14 år 9. til 11. juli 2018



For første gang nogensinde holder Vestfyn Aikikai i samarbejde med andre klubber under Dansk Aikido Forbund sommerlejr for børn fra dansk aikido klubber.

Dato: 9.-11. Juli 2018  
Sted: Vissenbjerg Hallerne, Idrætsvej 3, 5492 Vissenbjerg  
Pris: 400,- DKK



Kom og mød nye aikidovenner og deltag i tre dage med masser af aikido, lege, overnatning og hyggeligt samvær med børn fra hele Danmark. Vi skal bo i Vissenbjerg Hallen, træne og nyde skovene omkring.

Der er plads til 40 deltagere. Man *skal* have erfaring fra et børnebudohold for at deltage. Tilmelding foregår ved at udfylde vedlagte blanket og scanne den / tage et billede af den eller på anden måde sende det til:

*Vestfyn Aikikai c/o Jørgen Jakob Friis  
Bredgade 113, 5492 Vissenbjerg.  
Mail: jffriis@gmail.com / Telefon: +45 2392 8855*

Klubber, der ønsker at deltage i planlægning og afvikling af lejren er meget velkommen. Hver klub der sender børn skal stille med en voksen, der kan deltage med mindre andet er aftalt.

Nicklas Henriksen er ansvarlig for arrangementet og står for at koordinere træningen. Der vil blive inviteret gæste-instruktører fra DAF klubber på tværs af stilarter, og der vil være masser af basistræning og ukemi. Dem der har lyst at være med i planlægningen kan henvende sig til ovenstående og melde sig.

## Tilmelding:

Barnets navn: \_\_\_\_\_ alder: \_\_\_\_\_ kyu grad: \_\_\_\_\_

Klub: \_\_\_\_\_ Antal måneder i aikido: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

Forældres kontaktinformation: \_\_\_\_\_

Andet: \_\_\_\_\_

Tilladelse til deltagelse samt til registrering af disse informationer gives med underskrift af værge/forældre:

Dato: \_\_\_\_\_ Navn: \_\_\_\_\_ Underskrift: \_\_\_\_\_

# Velkommen til sommeraikido for børn 9-14 år 9. til 11. juli 2018



## Program:

### Dag 0: Søndag (kun arrangører)

Fra	Til	Aktivitet
9.00	12.00	Indkøb
12.00	14.00	Frokost og koordineringsmøde
14.00	18.00	Klargøring af dojo og områder,
18.00	20.00	Middag

### Dag 1: Mandag

Fra	Til	Aktivitet
10.00	10.50	Ankomst og indregistrering
11.00	12.00	Træning
12.00	13.00	Frokost
13.00	13.30	Lege i det fri
13.30	14.30	Træning
14.30	15.00	Kage pause
15.00	16.00	Træning
16.00	17.00	Omlædning / bad
17.00	17.45	Fri
17.45	19.00	Middag
19.00	21.30	Lege og underholdning
21.30	22.00	I seng

### Dag 2: Tirsdag

Fra	Til	Aktivitet
8.30	9.45	Morgenmad
9.45	10.15	Oprydning i sovearealer

10.30	12.00	Træning
12.00	13.00	Frokost
13.00	13.30	Lege i det fri
13.30	14.30	Træning
14.30	15.00	Kage pause
15.00	16.00	Træning
16.00	17.00	Omlædning / bad
17.00	17.45	Fri
17.45	19.00	Middag
19.00	21.30	Lege og underholdning
21.30	22.00	I seng

### Dag 2: Onsdag

Fra	Til	Aktivitet
8.30	9.45	Morgenmad
9.45	10.15	Oprydning i sovearealer
10.30	12.00	Træning
12.00	13.00	Frokost
13.00	14.30	Træning
14.30	15.30	Omlædning / bad / pakning af ting
15.30	16.00	Kage pause
16.00	17.00	Afhentning og afgang
17.00	18.00	Oprydning
18.00	21.00	Middag for tilbageværende instruktører (selvbetalt)

Der tages forbehold for ændringer

## Pakkeliste:

- Sovepose/dyne/lagen
- Madras eller lignende
- Hovedpude
- Toiletgrej, tandbørste, tandpasta etc
- Evt. medicin
- Gi(er) og bælte
- Skiftetøj
- Håndklæde
- Sæbe / shampoo
- Jo og bokken (hvis de har)
- Lommepenge
- Drikkedunk
- Mobiltelefon og lader
- Klipklappere / indesko
- Sygesikringsbevis
- Tøj til udendørs aktiviteter. Herunder travesko og sneakers eller lignende.