

RINGSTED SHOTOKAN KARATE-DO KAI JKA

ÅRSPLAN 2020



Januar: Træning starter i det nye år. Torsdag d. 02/01-2020

VIGTIGT! Årsmærke = 100 kr. betales senest d. 31/01.

Februar: **Vinterferie uge 7** – Vi træner normalt, men voksne må meget gerne træne med på børneholdet

Fastelavn lørdag 22/2 kl. 10:30: Vi holder fællestræning 9:00 – 10:00 for alle medlemmer, derefter tøndeslagning, 2 Tønder (børne tønde og voksen tønde)

Marts: Instruktørtræning + Dan graduering – Honbo Dojo dato tilkommer

April: **Graduering:** Lørdag d. 4/4 kl. 10:00, holdtræning 8:30-9:30 for alle medlemmer

Lukket: Torsdag d. 9/4, samt Mandag d. 13/4

Maj: **Lukket:** Torsdag d. 21/5

Juni: **Lukket:** Mandag d. 1/6

Åbent hus træning på alle hold i uge 25: Tag forældre, venner, bedsteforældre, børn med til træning i uge 25, alle hold er åbne for dem der vil se hvad Karate er, (mere info kommer i Maj måned)

Sommertræning: Mandag d. 29/6 til og med torsdag d. 10/8

Fællestræning på børnehold + Aktiv i din sommerferie:

Træningstiden er Mandag og Torsdag kl: 17:30 – 18:30. Klubben er åben fra 17:00 - 19:00 ved aftale holdes voksenholdet åbent henover sommerferien

Aktiv i din sommerferie:

Alle dine skolekammerater er meget velkomne til at prøve at træne karate gratis i perioden. De skal blot huske den folder der bliver uddelt på alle skoler i Ringsted Kommune.

Juli: **Sommerlejr i København:**
Uge 28, d. 6/7 – 10/7, alle der er fyldt 14 år kan deltage

Klubbens Hjemmeside: www.ringstedshotokan-jka.dk

Lukket: Uge 28, d. 6/7 – 10/7, Pga. sommerlejr.

August: ”Normal” træning starter igen Mandag d. 10/8

Stafet for livet 29/8 – 30/8: Vi løber med til stafet for livet og der vil være mulighed for at træne i anlægget. Vi laver en karate Camp (Hvis i kender en sponser som vil hjælpe til mod kræften så henvend dig til Jacob)

September: Instruktørtræning + Dan graduering – Honbo Dojo dato tilkommer

Oktober: **Graduering:** Lørdag d. 3/10 kl. 10:00, holdtræning 8:30-9:30 for alle medlemmer

Efterårsferie uge 42 – Vi træner normalt, men voksne må meget gerne træne med på børneholdet

November: **Åbent hus træning på alle hold i uge 47:** Tag forældre, venner, bedsteforældre, børn med til træning i uge 47, alle hold er åbne for dem der vil se hvad Karate er, (mere info kommer i Oktober måned)

December: **Juletræning:** Lørdag d. 19/12 kl. 9:00 – 10:30 for alle medlemmer – efterfølgende hygge

Lukket: 24/12, 26/12 & 31/12 MEN hold øje med Facebook, vi har tradition for at mødes 24/12 & 31/12 om morgenen og træne, men vil blive slået op på Facebook hvis vi træner.

Første træningsdag 2021:

Torsdag d. 02/01

Lørdags træning 2020:

Alle som har kendskab til de 5 Heian Kata'er kan træne med lørdag.

Vi træner Kata alle lørdage 9:00 – 10:15 opvarmning klare man selv fra 8:45

Hver første lørdag i måneden er der morgenmad efter træning

VIGTIGT

HUSK! Når i skal tilmeldes graduering, så **HUSK** karatePas + 85.kr, ”ved første graduering husk pasbillede”

Tilmeld dig altid i god tid

OBS – OBS Ændringer i årskalenderen kan forekomme

Se altid på Facebook/opslagstavlen for yderligere information

<https://www.facebook.com/groups/46925545778/> - Ringsted Shotokan Karate DO-Kai JKA

Klubbens Hjemmeside: www.ringstedshotokan-jka.dk

Med Sportslig Hilsen
Ringsted Shotokan Karate-Do Kai JKA

Klubbens Hjemmeside: www.ringstedshotokan-jka.dk