

Strandtraining



Delta Sport Centrum verzorgt een strandtraining op

Zondag 13 september.....

Deze training is voor jeugd en volwassenen, indien er voldoende vervoer is kan iedereen mee, dus geef je snel op en voor de ouders graag eventueel hulp voor vervoer, zie hiervoor de opgave strook.

Er zijn geen kosten aan verbonden, indien het goed weer is, is het voor ouders etc goed vertoeven aan het strand. Deze training doen we samen met de stichting IFK karate Hoogvliet, mogelijk zullen er ook nog andere scholen zijn van de NKA.

We trainen in karate gi (pak)

Wat moet je mee nemen.:

Sportschoenen,
Lunch pakket (+ drinken)
Karate gi (pak), eventueel een handdoek
Vuilniszak eventueel voor natte en of vuile kleding.
Schone kleding voor de reis terug.
De kyokushin mentaliteit
Tip.: *doe thuis vast je zwembroek aan.*

Indeling van de training.:

| | |
|-------------------------|--|
| 10.00 uur | vertrek vanaf Delta Sport Centrum. |
| 11.00 uur | aankomst en start training |
| 11.00 uur tot 12.30 uur | conditie training |
| 12.30 uur tot 13.00 uur | lunch |
| 13.00 uur tot 14.30 uur | renraku, syllabus, rek en strek oef. 17 arm - en been technieken. gevechtstechnieken op strand en eventueel in het water. afhankelijk van temperatuur |
| 14.30 uur | foto's |
| 14.45 uur | einde training. Thuis rond 15.30 uur |

Lokatie.:Haringvlietweg, strand van Nieuw Hellevoet, hier parkeren we de auto en we trainen op het strand richting Rockanje.

We parkeren aan de kant van het Haringvliet gaan de N57 onderdoor naar het strand.

In de middag pauze is er een verloting, waaraan iedereen mee doet, je deelname nummer is je inschrijving bij ons, door je eigen school.

vb.: Bushido is school 300, de eerste naam heeft al lot nr. 301 en zo verder, een andere school heeft nr. 400 en verder.

Prijzen bv een Foto printer, black and decker schuur koffer, verder zijn er nog zo'n 20 kleinere prijzen, dus sporten en nog wat winnen ook.

Let op.: deelname is alleen mogelijk indien vooraf opgegeven, via je sensei.

Inschrijving voor de loterij sluit vrijdag 11 september om 17 uur.

Vragen Sensei Cor

Retour strook.

Strook graag snel retour, uiterlijk voor 9 september.

Let op

Inleveren ook als je niet mee doet

Strandtraining september 2009:

Ja, ik doe mee aan de strandtraining op zondag 13 september

Ik heb wel / geen vervoer!

Doorhalen wat niet van toepassing is

We hebben vervoer en er kunnen kinderen / volwassenen mee rijden.

We kunnen niet de hele zondag mee, maar kunnen wel eventueel voor vervoer zorgen.

Heen plaatsen

Terug plaatsen

Doorhalen wat niet van toepassing is

**Nee ik, doe niet mee aan de strandtraining op
zondag 13 september**