



# UNGDOMSLEIR 2015

## WADO RYU NORGE

MANDAG 29. JUNI - ONSDAG 1. JULI  
KONGSTENHALLEN, GAMLEBYEN I FREDRIKSTAD



Kazutaka Sensei



Meek Sensei

Wado Ryu Norge arrangerer i år en egen sommerleir for ungdom mellom 14-18 år. Det vil bli egne treninger med dedikerte norske instruktører, samt med Arthur Meek Sensei 7. Dan.

Leiren går samtidig som barneleiren, men i en egen hall. De som ønsker er hjertelig velkomne til å delta på voksenleiren fra torsdag til lørdag. Vi kan garantere mye trening og mange nye erfaringer!

## KOM BLI MED PÅ UNGDOMSLEIR!

# PROGRAM

KI.	MANDAG
10:00 - 11.00	Registrering og informasjon
11.00 - 12.00	1. treningsøkt
12.10 - 13.10	2. treningsøkt
13.10 - 14.00	Lunsj
14.00 - 14.15	Fotosession
14.15 - 15.15	3. treningsøkt
18.00	Grillfest - ta med egen mat, pledd og klær etter værforbehold. Vi ordner noen griller, men det er fint om klubbene også tar med egne griller - alternativt engangsgriller.
ca. kl. 20.00 -	Ninjaløype for barna på Kongsten fort. Dette er en morsom og spennende begivenhet for barna. Vi trenger hjelp, og gjerne av dere ungdommer - Er du sommerens Ninja??

KI.	TIRSDAG
10:00 - 10.30	Registrering
10.30 - 12.00	1. treningsøkt
12.00 - 12.30	Lunsj
12.30 - 14.00	2. treningsøkt
14.10 - 15.00	3. treningsøkt

KI.	ONSDAG
09:00 - 09.50	Registrering
10.00 - 12.00	1. treningsøkt (Fellesøkt med Kazutaka Sensei)
12.00 - 13.00	Lunsj
13.00 - 14.30	2. treningsøkt (Spesialøkt med Meek Sensei)
14.45 - 15.30	3. treningsøkt - Kumite/Kata

KI.	TORSDAG (Voksenleir)	KI.	FREDAG (Voksenleir)
09:00 - 09.50	Registrering	09:00 - 09.50	Registrering
10.00 - 12.00	1. treningsøkt	10.00 - 12.00	1. treningsøkt
12.00 - 13.00	Lunsj	12.00 - 13.00	Lunsj
13.00 - 14.30	2. treningsøkt	13.00 - 14.30	2. treningsøkt
14.45 - 15.30	3. treningsøkt - Kumite/Kata	15.00 - 17.00	Dan og Kyu gradering

KI.	LØRDAG (Voksenleir)
09:00 - 09.50	Registrering
10.00 - 12.00	Treningsøkt

Instruktører på voksenleiren er Arthur Meek Sensei, og Kazutaka Otsuka Sensei

## SOMMERENS NINJA

Ninjaløypa er en morsom og spennende begivenhet som barna setter stor pris på. Vi trenger hjelp, og ønsker at du kan være en av sommerens ninjæer. Ta med deg sort bekledning som passer til oppgaven, og gjerne bokken, laito eller andre passende våpen.



## GRILLING/PIZZA

På mandag møtes vi på gressplenen utenfor Motellet der vi griller sammen med barna før ninjaløypa starter. Alle tar med egen grillmat, og gjerne også en grill (alt. engangsgrill).

På tirsdag arrangeres det felles grilling eller pizzakveld bare for deltagerne på ungdomsleiren. Hvor og når opplyses om på leiren.

## PRISER

Forskuddsbetaling for hele leiren før 10. juni: kr. 650,-

Betaling i døren for hele leiren: kr. 750,-

Betaling pr. dag: kr. 200,- uavhengig av hvor mange økter man deltar på

Betaling til kontonr.: 1503.52.47197. Husk å merke innbetalingen med navn på deltager og bekræftelsesnummeret du får ved registrering via websidene.

**Alle som forskuddsbetaler innen 10. juni får sommerens t-skjorte gratis!**

## PÅMELDING

Meld deg på leiren via web'en. Gå inn på Wado Ryu Norge sine websider [www.wadoryu.no](http://www.wadoryu.no) og meld deg på under PÅMELDING.



# OVERNATTING

---

## Fredrikstad Motel og Camping

Telefon: 992 21 999

Epost: [resepsjon@fredrikstadmotel.no](mailto:resepsjon@fredrikstadmotel.no)

Adresse: Torsnesveien 16/18, 1630 Gamle Fredrikstad

[www.fredrikstadmotel.no](http://www.fredrikstadmotel.no)



Eller på hoteller i Fredrikstad sentrum, gå inn på f.eks.:

[www.hotels.com](http://www.hotels.com)

[www.booking.com](http://www.booking.com)

---



# VELKOMMEN TIL UNGDOMSLEIR 2015

[www.wadoryu.no](http://www.wadoryu.no)