

HELGESEMINAR KARATEKVINNER

19.-20. OKTOBER 2024, SANDNES

Åpent for alle
STILARTER

TVERRFAGLIG PROGRAM:

- Skadeforebygging
- Fysioterapeut
- Karate
- Sosialt
- Yoga
- Varm lunsj inkludert
- For og av kvinner

PRISER:

- To dager kun kr. 600.-
- Én dag kun kr. 400.-

MER INFORMASJON:

Kristine Kolstad
kristineeugenie@gmail.com



KAMP SPORT



HELGESEMINAR FOR KARATEKVINNER

Lørdag 19. oktober og søndag 20. oktober

Hva:

Tverrfaglig helgeseminar for kvinner, med kvinnelige instruktører og terapeuter.

Karateinstruktører og annet faglig innhold med kun kvinnelige instruktører og terapeuter. Målgruppen er både unge og voksne kvinner fra 14 år.

Hvorfor:

Med dette seminaret ønsker vi å sette fokus på aktivitet som ikke er konkurranse-relatert, men utviklende og som bygger inkludering, samhold og kunnskap på tvers av klubber, grener og stilarter.

Hensikten er å skape et samlingspunkt for jenter og kvinner innen karate hvor fokuset er på karatetrening i hverdagen og kvinnens anatomi knyttet opp mot dette. Det er fysiske forskjeller på kvinner og menn, altfor sjelden rettes fokuset i treningsarbeidet mot disse forskjellene og hva man må være





spesielt oppmerksomme på rundt kvinneners anatomi. Dette gjør vi noe med i dette seminaret.

I tillegg til det karate-tekniske som blir ivaretatt av noen dyktige instruktører, har vi knyttet til oss andre lokale profesjonelle kvinnelige aktører som supplerer med økter som ikke er karatetrening, men med fokus på kvinnekroppen. Eksempler på dette er yoga, skadeforebygging og uttøying.

Hvor:

Lura Karateklubb er arrangør for helgeseminaret for karatekvinner, i samarbeid med Norges Kampsportforbund. Arrangementet holdes i Lura Karateklubb sine lokaler i Gamleveien 25, Sandnes.

Lørdag 19. oktober 2024

Søndag 20. oktober 2024

For hvem:

Denne samlingen er åpen for alle kvinnelige karateutøvere fra 14 år, uavhengig av stilart. Instruktørene trener alle Shotokan karate.

Instruktører:

| Anne-May Kalvik 3. Dan JKA

| Elene Kolstad 3. Dan JKA



**KAMP
SPORT**



Terapeuter:

| Nadia Lima Ben Salem, idrettsfysioterapeut og fysisk trener

| Vibeke Hasano, yoga instruktør, sykepleier og jordmor

Tentativt program:

Det kan komme mindre endringer i programmet. Ved vesentlige endringer vil alle påmeldte deltakere bli informert i forkant.

Lørdag

12:00-12:15 Mobilitetstrening

12:15-13:30 Karate

13:30-14:15 Felles lunsj

14:15-15:30 Skadeforebygging / fysio

15:30-17:00 Karate

19:00-21:00 Felles middag

Søndag

09:00-09:15 Mobilitetstrening

09:15-10:30 Karate

10:30-11:00 Kort pause

11:00-12:30 Karate

12:30-13:30 Felles lunsj

13:30-14:30 Yoga

14:30-15:00 Samtale og avslutning



**KAMP
SPORT**



Lunsj:

Det blir servert felles lunsj i dojoen i tillegg til enkel pausesnacks. Det er derfor viktig at man ved påmelding også oppgir om eventuelle dietter og allergier.

Priser:

Det er forventet deltakelse fra Vestlandet og flere andre steder i landet da vi har lagt opp til et unikt program med kombinasjon av dyktige karateinstruktører sammen med annet godt faglig innhold og sosial aktivitet.

Det er ønskelig at samlingen skal være tilgjengelig for flest mulig kvinner, prisen for deltakelse er derfor satt til følgende lave priser:

Lørdag og søndag kr. 600.- / pr. deltaker.

Lørdag eller søndag kr. 400.- / pr. deltaker.

Prisen inkluderer sunn og god lunsj samt snacks, som serveres mellom øktene.

Lørdag kveld satser vi på felles bespisning i Sandnes sentrum. Dette blir til en sponset pris a kr. 275.- / pr. deltaker, eks. drikke.



**KAMP
SPORT**



Hotell:

Anbefalte hotell til seminaret.

- Thon Hotel Lura, Roald Amundsens gate 115, 4307 Sandnes
- Scandic Hotell Forus, Bjødnabeen 2, 4033 Stavanger.
- Smarhotel Forus (ved Kvadrat), Luramyreveien 12, 4313 Sandnes.

Bestilling av hotell skjer direkte til hotellet og det anbefales at hotell bestilles så snart som mulig.

Påmelding:

Det er begrenset med plasser til dette flotte arrangementet og første kvinne til mølla-prinsippet gjelder. Vi oppfordrer alle til å melde seg på snarest.

Antall plasser: kun 30 stk.

All betaling skjer til Lura Karateklubb med Vipps #82005. Merk betaling med helgeseminar og ditt navn. Påmelding og/eller spørsmål sendes til Kristine Eugenie Kolstad kristineeugenie@gmail.com



**KAMP
SPORT**



INSTRUKTØRER & TERAPEUTER TIL SEMINARET

| Anne-May Kalvik

Instruktør 3. Dan JKA

Anne-May deltok på sin første karatetrening i Lura Karateklubb allerede i 1993 og har praktisert shotokan-karate kontinuerlig i 31 år, med noen små naturlige avbrekk, så dette er en dame med veldig mye erfaring.

Anne-May fikk Shodan allerede i 1999, 2. dan i 2002 og 3. dan sommeren 2018.

Anne-May er tidligere konkurranseutøver og har vunnet utallige JKA NM og deltatt i flere JKA Europamesterskap og JKA Verdensmesterskap, så hun vet hva som kreves og trives godt med det.

Anne-May har vært instruktør siden tidlig på 2000-tallet, både i klubben og på større gasshukuer på Vestlandet. Hun instruerer ukentlig og synes at instruktør oppgaven er viktig, givende og ikke minst lærerik også for utviklingen av sin egen karate.

| Elene Kathrin Kolstad

Instruktør 3. Dan JKA

Elene er født i 1997 og startet med karate i Sandnes, Lura Karateklubb, i 2003. Hun ble gradert til Shodan sommeren 2008, 2. dan høsten 2012 og 3. dan sommeren 2018.



**KAMP
SPORT**



Elene var tidligere en aktiv konkurranseutøver og var i mange år en del av det norske JKA-landslaget. Hun vant gull i JKA EM i 2019 i lagkumite for kvinner. Hun har tidligere også vunnet flere individuelle NM-titler i aldersbestemte klasser samt gull (2015) og sølv (2014) i lagkumite i JKA Kadett-EM.

Elene har vært instruktør siden 2014 og synes fortsatt at instruktøroppgaven er både givende og morsom. Elene sitt motto er at alle bare må gjøre så godt de kan og med innsats. Det er lite som inspirerer henne mer enn å se utøverne gi jernet på trening.

| Nadia Lima Ben Salem

Idrettsfysioterapeut og fysisk trener

Nadia er en meget faglig oppdatert, dyktig og engasjert idrettsfysioterapeut. Hun har mange års erfaring med tilknytning ishockey og jobber nå med juniorlandslagene.

Hun jobber også med ulike idretter, blant annet volleyball, boksing, styrketrening og fotball.

Tett oppfølging av opptrening, rehabilitering og prestasjonsfremming er noe hun bruker mye tid på!

På helgeseminaret holder Nadia “foredrag” om skadeforebygging og prestasjonsfremming med fokus på kvinnekroppen.



**KAMP
SPORT**



| Vibeke Hasano

Yoga instruktør, sykepleier og jordmor

Vibeke er en erfaren yogalærer med en solid utdannelse innenfor ulike yogaretninger. Hun har en etablert egen praksis motivert av yogaens utallige helsegevinster (kroppslig, energetisk, mentalt, intellektuelt og en dyp indre ro/glede).

Vibeke er også utdannet sykepleier og jordmor.

På helgeseminaret tar Vibeke oss gjennom en god yogækt.

Velkommen til Sandnes lørdag 19. og søndag 20. oktober 2024!



**KAMP
SPORT**