

# SORTBÆLT GASSHUKU 2021

Træning på en ansvarlig måde

**Lørdag 13. februar**

## **FORÅRS SORTBÆLT ARRANGEMENT I 2021 – med Danmarks bedste instruktører!**

Efter et noget anderledes, men ikke mindre succesfuldt Kyu Gasshuku i november 2020, ved vi med sikkerhed, at det kommende sortbælt gasshuku, ikke er til at gå glip af!

Gasshuket er under de betingelser, vi er underlagt, på grund af Cov19.

## **VI SKAL HAVE ALLE MED**

Især i disse tider, bør vi omfavne hver eneste mulig for at dygtiggøre os selv, i godt og sikkert selskab. Gasshukuer er en vigtig del af vores karate – så sørg nu for, at prioriterer det - over alt andet 😊

## **7 GASSHUKUER - OPDELT I 7 HALLER**

I Nykøbing F. Hallerne råder vi over 7 haller. Så der vil derfor blive tale om "7" separate Gasshukuer – et i hver hal.

## Sådan passer vi på hinanden

### **SUNDHEDSMYNDIGHEDERNES REGLER**

For at kunne overholde Sundhedsmyndighedernes regler, har vi måtte dele træning i mange små grupper, hvor fordelingen er helt klart, en intim undervisnings oplevelse, hvor individer er sat i centrum.

Alle regler vil blive overholdt: God afstand, masser af sprit, ingen Kiai, samme partner hele dagen, sporadisk kontakt.

Der vil være direkte indgang til den hal, man skal træne i og det er ikke tilladt, at gå ind i de andre haller. Man vil have pauser forskudt af hinanden.

### **NÅR MAN ANKOMMER VIL DER VÆRE ET SKILT DER FORTÆLLER HVILKEN HAL, MAN SKAL VÆRE I.**

*Der vil hænge informationer med vejledning om, hvad tid de forskellige grupper har pauser og hvordan man kommer frem og tilbage til den tildelt hal, uden at støde ind i de andre grupper.*

### **BAD OG OMKLÆDNING**

Der vil være mulighed for bad og omklædning, for dem der kommer langvejs fra.

**Alle opfordres til at møde op omklædt, hvis det er muligt.**

*Der vil hænge informationer med vejledning om, hvordan og hvorledes med brug af bad, så det er sundhedsmæssigt forsvarligt.*

## **BILLIGE KARATE DRAGTER**

Der vil stadig være mulighed for at købe billige karatedragter ved at sende din bestilling senest den 10. februar, til [hlarsen@karateklub.dk](mailto:hlarsen@karateklub.dk)

### Tilmelding (frist den 1. februar)

**PRIS: 340 kr.**

Navn: \_\_\_\_\_

Grad: \_\_\_\_\_

Kontakt mail: \_\_\_\_\_