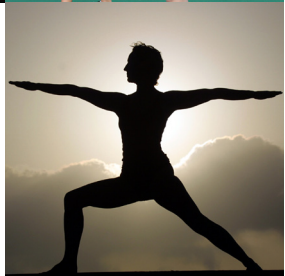




Club  
La Santa  
LANZAROTE



# Karate

Løft niveauet på din daglige karatetræning og undervisning  
**13.-20. september 2013**

*Enjoy the Club La Santa Lifestyle*



**EVENT  
2013**





## Karate i et nyt perspektiv...

Gå efterårets regnfulde karatesæson i møde med en inspirerende og lærerig karateuge under den nordafrikanske sol, når Club La Santa og Dansk Karateforbund kombinerer forskellige stilarter og perspektiver på karate.

Uanset din stilart og grad vil du opleve en træningsuge, der vil løfte din forståelse for karate og din daglige træning. Er du karateinstruktør, vil du opleve, hvordan danske eliteinstruktører underviser, hvilket kan give dig ny inspiration til din egen undervisning – til fordel for din klub og elever.

Træningen vil foregå i Club La Santas billedskønne omgivelser, hvor du vil opleve de forskellige perspektiver på kata, kumite og selvforsvar.

Eliteinstruktørerne viser dig, hvordan du bedre fokuserer din energi og styrke i kata'en, hvordan du kommer hurtigere ind på din modstander, forsvaret dig mod angreb, laver nedtagninger, bruger modstanderens energi til egen fordel og håndterer nærkampssituationer.

## Instruktørteamet

- **Sensei Henrik Larsen** (forsidefoto 1) 7. dan i Okinawa Goju-Ryu og (WKF) - underviser alle børne- og voksenhold. Med 39 års erfaring, er Sensei Henrik Larsen en af Danmarks mest erfarne instruktører. Sensei Larsen har ført flere elever til både Europa- og verdensmesterskaber. Til dagligt er Sensei Henrik Larsen SportsChef i Nykøbing F. KarateCenter, der er Danmarks største karateklub, med over 500 karateelever. Sensei Larsen har undervist i mere end 28 lande, været næstformand i Dansk Karate Forbund af flere gange, haft ansvaret for DKarF's talentudvikling i flere år, undervist på alle niveauer og været lands-træner for IOGKF. Sensei Larsen har som den eneste aktive karateinstruktør, Danmarks højeste eliteidrætsuddannelse (ITA) fra Syddanske Universitet/Team Danmark.

- **Sensei Jakob Kold-Christensen** (forsidefoto 2) 5. dan i Okinawa Goju-Ryu og (IOGKF) - underviser alle børne- og voksenhold. Sensei Kold har trænet karate i 28 år, og han har undervist i 24 år. Til daglig er han Chefinstruktør i Køge Karate Klub samt uddannelsesansvarlig indenfor IOGKF Danmark. At Sensei Kold har viet sit liv til traditionel karate ses blandt andet i, at han har haft adskillige, længerevarende træningsophold på Okinawa, Japan, gennem de sidste 20 år. Sensei Kold er desuden uddannet bokseinstruktør, og han arbejder som professionel nærkampsinstruktør.

- **Sensei Lars Lumby Henriksen** (forsidefoto 3) 4. dan i Shotokan (SKIF) - underviser alle børne- og voksenhold. Sensei Henriksen har trænet karate i 22 år, hvoraf han har 14 års erfaring som instruktør for begyndere til landsholdskæmpere. Til daglig er Sensei Henriksen cheftræner i Saiko Odense, og han har siden 2010 været træner på DKarF Katatalentcenter Vest. I 2009 var han karateinstruktør på fuldtid i Reykjavik, Island, hvor han samtidig fungerede som landstræner for det islandske katalandshold. Sensei Henriksen har siden 1998 vundet 23 medaljer ved nationale og internationale stævner i både kata og kumite – heraf ti guldmedaljer.

- **Sempai Kasper Nesager-Hansen** (forsidefoto 4) 2. dan i Okinawa Goju-Ryu (underviser alle børnehold samt 10.-1. kyu voksenhold). Sempai Nesager er arkitekten bag karateugen. Han træner til dagligt i København Karateklub, der er Danmarks næststørste dojo. Han har 13 års erfaring indenfor Shotokan og Okinawa Goju-Ryu med speciale i nærkampsteknikker og kumite. Sempai Nesager desuden har flere års erfaring som underviser af børn og voksne.

Lær fra nogle af de bedste instruktører inden for deres felt!



## Program

Det endelige program vil blive udleveret på velkomstmødet efter ankomst, og det vil indeholde:

### Fredag d. 13. september:

- Afrejse fra Billund eller Kastrup
- Indkvartering & Velkomstmøde

### Lørdag d. 14., Søndag d. 15., Mandag d. 16.,

### Onsdag d. 18. og Torsdag d. 19. september:

- Kl. 8.30-13.00: Træning
- Mandag den 16. september kl. 17.00-19.00: Foredrag om karatens historie; fra det antikke Kina til det moderne Japan ved Sensei Henrik Larsen (7. dan)

### Tirsdag d. 17. september:

- Fridag - oplev Club La Santas mange aktiviteter!

### Fredag d. 20. september:

- Check ud og hjemrejse

Der vil være fire træningslektioner per dag. Hver lektion varer ca. 50 min. efterfulgt af ti min. pause.

### Husk at medbringe:

Gi, handsker og tandbeskytter.



## Praktisk information

### Idel karateferie for venner og familie

I Club La Santa bor man i lejligheder. Rejser du eksempelvis sammen med vennerne fra klubben eller din familie, kan I bo i samme lejlighed – og spare penge!

Der er køkkenfaciliteter i lejlighederne, så vil du hellere byde på hjemmelavet mad, kan du for få penge købe ind i det lokale supermarked, og I kan nyde et godt måltid på din terrasse. Club La Santa tilbyder en bred vifte af aktiviteter for børn. I børnehaven kan dine børn lege med andre børn, mens du træner.

### Om Club La Santa

Club La Santa er en verdensberømt træningsplads for elitesportsfolk, der træner op til De Olympiske Lege, Iron Man og verdensmesterskaber – ligesom der er mulighed for en mere afslappet ferie. Club La Santa er en legeplads for aktive folk i alle aldre og niveauer med mere end 30 forskellige sportsgrene. Mange aktiviteter i løbet af ugen er gratis, men du kan også vælge at slappe af under den var-

me Lanzarote-sol ved det store pool-område. Ligesom du kan vælge at forkæle dig selv i resortets Wellness Spa. I din fritid kan du leje en cykel eller en bil og opleve den smukke vulkanø, Lanzarote.

### Priser

Flyrejse og ophold i lejlighed  
13. – 20. sep. Pris pr. person:

Ved 3 voksne i en lejlighed:	kr. 5.095,-
Ved 2 voksne i en lejlighed:	kr. 5.895,-
Ved 1 voksen i lejlighed:	kr. 8.495,-
Pris pr. barn 2 – 14 år:	kr. 3.650,-

Pension kan tilkøbes for hele ugen:

Morgenmad:	kr. 585,-
Halvpension:	kr. 1.330,-
Børn 6 – 14 år	Halv pris
Børn 0 – 5 år	Gratis

Læs meget mere om Club La Santa  
og tilmeld dig på [www.clublasanta.dk](http://www.clublasanta.dk)

pool - Golf - Tennis - Atletik - Vægtløftning - Racercykler - Boksning - Mountainbike - Citybike  
e - Windsurfing - Kajak - Stangspring - Beachvolley - Løbebane - Wellnesscenter - Kuglestød  
all - Activio Fitness - Boksning - Fodbold - Badminton - Bordtennis - Volleyball  
n - Concept 2 - Karate - Pilates - Latin Aerobic - Dans  
- Aqua - Yoga - Judo - Taekwondo - Kickboxing - Aerobic - Dans  
e - Bolas - Easy Line - Tritidspool - Dørnepool - Golf - Tennis - Atletik - Racercykler  
ike - Minigolf - Højdespring - Dykkerskole - Windsurfing - Kajak - Stangspring - Beachvolley -



DANSK KARATE FORBUND

