



Shinson Hapkido  
Danmark  
præsenterer



# Shinson Hapkido Landslejr

# VELKOMST

Det er en stor glæde for Shinson Hapkido Danmark at kunne invitere til Shinson Hapkido landslejr i Roskilde, 1-3. April 2011

Som alle der tidligere har været med på landslejr vil vide, så handler det om andet og mere end fysisk træning. Det bliver en weekend med bevægelse, god stemning, hygge og fællesskab for alle, ung som gammel. Alle er velkomne.

**Hvor:** Sct. Jørgens skole, Sønderlundsvej 58, 4000 Roskilde

**Hvornår:** 1-3. April 2011

## Indhold:

- Chon-Jie-In Myong Sang/meditation
- Danjon Hohupbop/åndedrætsteknikker
- Ki Do In/helbredelsesgymnastik
- Shinson Hapkido-træning
- Fællestræning
- Shinson Hapkido-teori og diskussion
- Hockey

**Hvem:** Alle kan deltage; såvel nybegyndere som erfarne.

## Medbring:

- Shinson Hapkido-Dobok (eller træningsdragt)
- Fra 4. Kup: Chang Bong
- Varmt tøj
- Udendørssko
- Indendørssko
- Papir og blyant
- Sovepose, underlag og hovedpude
- Toiletsager
- Håndklæde

## Tidsplan

### FREDAG, 1. April.

18:00–?? Træning fra 2. Kup (Shinson Hapkido)

### LØRDAG, 2. April.

10:00–11:00 Fællestræning for alle

11:00–12:30 Gruppetræning

12:30–14:30 *Middagspause*

14:30–16:00 Gruppetræning

16:00–17:30 **Hockey Turnering**

18:00–19:30 *Aftensmad*

20:00–21:00 Teori oplæg ved. Bu-Sabomnim Jørgen

### SØNDAG, 3. April.

5:45 Forberedelse.....

6:00–7:00 Meditation og morgengymnastik

7:05–8:00 *Morgenmad*

09:00–10:00 Fællestræning

10:00–12:00 **Fælles Oprydning**

### Lærere: .

- Shinson Hapkido danbærere

## Tilmelding

Tilmelding foregår via din træner, som sender en samlet tilmelding til Johannes@kampkunst.nu, Husk at oplyse alder, Kup grad, om der ønskes overnatning fredag og om der skal tages hensyn til mad indkøb.

**Sidste tilmelding er den. 18 marts 2011.**

### Pris:

Voksne (alle over 15 år): 400 kr. (600 kr. for folk uden tilhørsforhold til Shinson Hapkido)

Studerende: 300 kr. (400 kr. for folk uden tilhørsforhold til Shinson Hapkido)

Børn: 250 kr.

Måltider og overnatning er inkluderet i lejrgebyret.

**Familierabat:** først tilmeldte betaler fuld pris, og de efterfølgende tilmeldte familiemedlemmer får 100,- kr. i rabat pr. person.