

OSTER GASSHUKU MÜRREN 2024

29.-31. MÄRZ



UNSER

SKR-TRAINERTEAM

MIT

SENSEI K. KURIHARA

6. DAN



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI
Member of Japan Karate Association
瑞西空手道連盟有段者会

Verbindet seit 1969

FREUNDSCHAFT KULTUR TRADITION



Oster-Gasshuku 2024

Datum: 29. – 31. März 2024

Trainer: Sensei K. Kurihara, 6. Dan JKA und unsere SKR Instruktoeren

Ort: Alpines Sportzentrum Müren, Höhematte 1074b, 3825 Müren ([Google Maps](#))

Trainingsplan

		Halle 1	Halle 2	Dojo Sportchalet
Freitag 29. März	14:30 – 14:45	Eröffnung und Warm-Up		
	14:45 – 15:45	Eröffnungstraining		
	16:00 – 17:00	9. – 4. Kyu Heian 1 + 4	ab 3. Kyu Kanku Sho	
	17:15 – 18:15	9. – 6. Kyu Kumite	ab 5. Kyu Kumite	Dojoleiter (nur Danträger)
Samstag 30. März	07:00 – 07:30			Meditation
	09:00 – 09:15	Warm-Up		
	09:15 – 10:15	9. – 4. Kyu Kihon	Ab 3. Kyu Kihon	
	10:30 – 11:30	6. – 4. Kyu Heian 5, Tekki 1	Ab 3. Kyu Jion	9. – 7. Kyu Heian 2 + 3
	14:30 – 14:15	Warm-Up ab 20 J. (alle Grade)		Warm-Up bis 20 J. (alle Grade)
	14:45 – 15:45	9. – 4. Kyu Kumite	Ab 3. Kyu Kumite	Bis 20 J.
	Ab 16:00	Prüfungen		
	17:00 – 18:00			Dojoleiter (ab 2. Kyu)
	Sonntag 31. März	07:00 – 07:30		Meditation
09:00 – 09:15	Warm-Up			
09:15 – 10:15	9. – 4. Kyu Kihon	Ab 3. Kyu Kihon		
10:30 – 11:30	6. – 4. Kyu Bassai Dai	Ab 3. Kyu Kanku Dai	9. – 7. Kyu Heian 4	
14:00 – 15:00	Abschlusstraining			
15:00 – 15:30	Faszientraining und Cooling Down			

Anmeldung

Bitte meldet euch über den folgenden Link oder den nebenstehenden QR Code bis spätestens am 22. März 2024 an: <https://jka-karate.ch/cms/news-termine/veranstaltungen/122-oster-gasshuku>.





Anreise

Es lohnt sich, genügend Zeit für die Anreise in eine malerische Berglandschaft einzuplanen.

- Auto**
1. Bis nach Lauterbrunnen und dort ein Parkhaus benutzen. Weiterreise mit ÖV (siehe dort).
 2. Bis zum Stechelberg, dort Parkplatz im Freien bei der Talstation Stechelberg benutzen. Luftseilbahn mit absolut atemberaubender Aussicht bis Mürren nehmen (mit einmal umsteigen). Bei Bergstation Mürren 8 Minuten zu Fuss bis zum Alpinen Sportzentrum.
- ÖV** Bahn bis Lauterbrunnen, dort umsteigen auf die Bergbahn Lauterbrunnen-Mürren (gegenüber dem Bahnhof). Mit der Luftseilbahn bis Grütschalp, umsteigen auf Schmalspurbahn bis Endstation (Bergstation BLM). Von dort sind es nur 3 Minuten zu Fuss zum Alpinen Sportzentrum.

Kosten

Nachdem die Trainingsgebühren im Oster-Gasshuku während vielen Jahren unverändert waren, sehen wir uns dieses Jahr leider gezwungen, diese den uns entstehenden höheren Kosten anzupassen.

	Jugendliche (12 – 16 Jahre)	Erwachsene (ab 17 Jahren)
Tagespass	CHF 50.—	CHF 70.—
Gasshuku-Pass	CHF 100.—	CHF 150.—

Unterkünfte

- Sportchalet Mürren (Reservation via SKR, Link s. oben), die Zimmer sind jedoch begrenzt und eine Reservation ist nur mit Vollpension möglich.
- diverse Hotels in Mürren [Unterkunftsliste Jungfrau Region Hotels \(irtag.ch\)](http://irtag.ch) auf S. 13 und 14 sowie in der Umgebung.
- weitere Links wie [Hotels in Mürren | Schweiz Tourismus \(myswitzerland.com\)](http://myswitzerland.com) und [Mürren \(muerren.swiss\)](http://muerren.swiss)

Dojoleiter-Kurs

Der Kurs für Dojoleiter kann ab dem 2. Kyu besucht werden. Um euch eine möglichst hohe Anzahl Trainings bei Kurihara Sensei und unseren SKR-Instruktoren zu ermöglichen, wird es dieses Jahr nur zwei separate Trainingseinheiten geben. Eine finanzielle Unterstützung wie in den vergangenen Jahren ist daher nicht vorgesehen.

Weitere Auskünfte

Für Fragen stehen wir Dir gerne unter event@jka-karate.ch zur Verfügung.

EASTER GASSHUKU MÜRREN 2024

29 - 31 MARCH



OUR

SKR-TRAINERTEAM

WITH

SENSEI K. KURIHARA

6. DAN



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI
Member of Japan Karate Association
瑞西空手道連盟有段者会

connects since 1969

FRIENDSHIP CULTURE TRADITION



Easter-Gasshuku 2024

Date: March 29 – 31, 2024

Instructors: Sensei K. Kurihara, 6. Dan JKA and SKR instructors

Venue: Alpines Sportzentrum Müren, Höhematte 1074b, 3825 Müren ([Google Maps](#))

Schedule

		Halle 1	Halle 2	Dojo Sportchalet
Friday March 29	14:30 – 14:45	Opening and Warm-Up		
	14:45 – 15:45	Opening training		
	16:00 – 17:00	9. – 4. Kyu Heian 1 + 4	from 3. Kyu Kanku Sho	
	17:15 – 18:15	9. – 6. Kyu Kumite	from 5. Kyu Kumite	Dojo leader (Dan only)
Samstag March 30	07:00 – 07:30			Meditation
	09:00 – 09:15	Warm-Up		
	09:15 – 10:15	9. – 4. Kyu Kihon	from 3. Kyu Kihon	
	10:30 – 11:30	6. – 4. Kyu Heian 5, Tekki 1	from 3. Kyu Jion	9. – 7. Kyu Heian 2 + 3
	14:30 – 14:15	Warm-Up 20 years of age and older (all ranks)		Warm-Up until 20 y. (all ranks)
	14:45 – 15:45	9. – 4. Kyu Kumite	from 3. Kyu Kumite	until 20 years
	Ab 16:00	Kyu exams		
	17:00 – 18:00			Dojo leader (from 2. Kyu)
	Sonntag March 31	07:00 – 07:30		
09:00 – 09:15		Warm-Up		
09:15 – 10:15		9. – 4. Kyu Kihon	from 3. Kyu Kihon	
10:30 – 11:30		6. – 4. Kyu Bassai Dai	from 3. Kyu Kanku Dai	9. – 7. Kyu Heian 4
14:00 – 15:00		Final training		
15:00 – 15:30		Fascia training and cooling down		

Registration

Please register via the following link or the adjacent QR code by March 22 2024 at the latest: <https://jka-karate.ch/cms/news-terme/veranstaltungen/122-oster-gasshuku>.





Getting There

It is worth allowing for enough time for the journey through the picturesque mountain landscape.

- By car**
1. To Lauterbrunnen and leave the car at the multi-storey car park. Continue by public transport (see below).
 2. To Stechelberg, use the open-air car park at the Stechelberg valley station. Take the cable car with absolutely breathtaking views to Mürren (with one change). At the Mürren mountain station, it is an 8-minute walk to the Alpine Sports Centre.

By public transportation Bahn bis Lauterbrunnen, dort umsteigen auf die Bergbahn Lauterbrunnen-Mürren (gegenüber dem Bahnhof). Mit der Luftseilbahn bis Grütschalp, umsteigen auf Schmalspurbahn bis Endstation (Bergstation BLM). Von dort sind es nur 3 Minuten zu Fuss zum Alpinen Sportzentrum.

Fees

	Youths (12 – 16 years)	Adults (from 18 years)
Day pass	CHF 50.—	CHF 70.—
Gasshuku pass	CHF 100.—	CHF 150.—

Accommodation

- Sportchalet Mürren (reservation via SKR, see above), please note that the available number of rooms is limited and reservation is only possible with full board.
- various hotels in [Unterkunftsliste Jungfrau Region Hotels \(irtag.ch\)](http://irtag.ch) on pages 13 and 14
- for more options please visit [Hotels in Mürren | Schweiz Tourismus \(myswitzerland.com\)](http://myswitzerland.com) and [Mürren \(muerren.swiss\)](http://muerren.swiss)

Dojo Leader Course

The course for dojo leaders can be attended as of 2nd Kyu.

Further Information

For questions, please contact event@jka-karate.ch.