

BERN, 8. BIS 11. AUGUST 2024

# Sensei Sugimura Memorial Gasshuku



SHIHAN  
Y. OGURA,  
8. DAN



SENSEI  
H. HIROSE,  
4. DAN



SKR-INSTRUKTOREN:  
SENSEI T. MINI  
SENSEI C. MUNDWILER  
SENSEI D. BRUNNER  
SENSEI A. KENNEL  
SENSEI B. ISENEGGER



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

友愛  
—  
文化  
と  
伝  
統  
結  
ぶ

# Swiss Karatedo Renmei SKR

Freundschaft, Kultur und Tradition verbindet uns und unsere Leidenschaft zu Karate seit 1969. Lasst uns auch dieses Jahr vom **8. -11. August 2024** wieder gemeinsam diesen wunderbaren Event erleben:

- Wir bevorzugen eine Voranmeldung bis spätestens am 02.08.2024 (siehe Link am Schluss des Flyers), damit wir den Trainingsbetrieb besser planen können.
- Anmeldung und Zahlung bitte online vornehmen (siehe letzte Seite).
- Selbstverständlich sind auch spontane Vorort-Anmeldungen möglich.

## Instruktoren

Wir werden dieses Jahr mit den Top-Instruktoren des JKA Hombu Dojo **Shihan Y. Ogura, 8. Dan** und **Sensei H. Hirose, 4. Dan** trainieren dürfen. Zudem steht unser **SKR-Trainerteam** mit **T. Mini, C. Mundwiler, D. Brunner, A. Kennel** und **B. Isenegger** im Einsatz.

## Ort

Das Gasshuku findet in folgenden Sporthallen statt:

**Universitätssport Bern, Zentrum für Sport und Sportwissenschaft  
Bremgartenstrasse 145, 3012 Bern**

- [Link](#) zu Google Maps
- Auto: Autobahnausfahrt Neufeld, direkt gegenüber P+R Neufeld.
- Bahn: Vom Bahnhof erreicht ihr die Hallen mit dem Bus Nr. 11, Endstation Neufeld.

## Unterkunft

Bitte Hotels so schnell wie möglich reservieren. Mögliche Adressen:

- Hotel Arabelle Sorell \*\* / T +41 (0)31 301 03 05
- Hotel Ador \*\*\* / T +41 (0)31 388 01 11
- Hotel Innere Enge \*\*\*\* / T +41 (0)31 309 61 11
- Backpackers-Hotel Glocke / T +41 (0)31 311 10 08
- Camping Eichholz / T +41 (0)31 961 26 02
- Bern Tourismus / T +41 (0)31 328 12 12

# Trainingsplan

	Donnerstag	Freitag/Samstag	Sonntag
Warm-Up (gemeinsam)	09:30-09:45	09:00-09:15	09:00-19:15
Kihon	09:45-10:45	09:15-10:15	09:15-10:15
Kata	11:00-12:00	10:30-11:30	10:30-11:30
Warm-Up (gemeinsam)	15:30-15:45	15:30-15:45	11:30-12:00
Kumite	15:45-17:00	15:45-17:00	Abschluss mit Maegeri
Cooling Down	17:15-17:45	17:15-17:45	12:00-12:30

## Prüfungen

Freitag (ab 12:15)	Samstag (ab 11:45)	Sonntag (ab 12:45)
zum 8. bis 3. Kyu	zum 2. und 1. Kyu	zum 1. bis 5. Dan

**Kyu- und Danprüfungen** bitte ebenfalls online anmelden.

Für alle Prüfungen sind ein gültiger SKF-Pass mit Lizenzmarke und die Erlaubnis des Dojoleiters notwendig.

**SKR- und JKA Dangrade können bis 5. Dan** abgenommen werden.

## Öffnungszeiten

Hallenöffnung: am Morgen ab 08:30, am Nachmittag Do-Sa ab 15:00

Info-Stand: Do 08:30-12:15, Fr-So 08:00-11.45; Do-Sa 15:00-17:30

## Grillfest

Ein leckeres Grillfest findet am Samstag, **10. August 2024 ab 19:00 statt.**

**Anmeldung online via QR-Code** (siehe letzte Seite).

Kosten CHF 25.-/Person.

# Kosten und Anmeldung

	Jugend bis 16 Jahre	Ab 17 Jahre
<b>4-Tagespass</b>	CHF 150.-	CHF 200.-
<b>1-Tagespass</b>	CHF 50.-	CHF 70.-
<b>1/2-Tagespass*</b>	CHF 30.-	CHF 40.-

\* Bei ½-Tagespass ist nur ein Vorort-Kauf möglich. Der Pass gilt für das Morgentraining inkl. Kata oder für das Nachmittagstraining inkl. Cooling Down.

Bitte meldet euch über den folgenden Link oder den nebenstehenden QR Code bis spätestens am **02.08.2024** an: <https://jka-karate.ch/gasshuku>



Achtet bitte darauf, dass ihr alle Daten **vollständig** eingibt. Nach erfolgter Registrierung erhält ihr ein Bestätigungsemail und einen Einzahlungsschein.

**Bitte überweist die Trainingsgebühr bis am 02.08.2024.** Vielen Dank!

Gasshuku T-Shirts sind auch dieses Jahr in hoher Qualität und aus nachhaltigen Quellen verfügbar (Kosten CHF 30.-/Bestellung online via QR-Code).

## Organisation und weitere Auskunft

Karate-Kai Bern und Karate Klub Uni Bern, [info@karate-bern.ch](mailto:info@karate-bern.ch)

T +41 (0)31 996 23 22

Informationen unter <https://jka-karate.ch/gasshuku>



BERN, 8 TO 11 AUGUST 2024

# Sensei Sugimura Memorial Gasshuku



SHIHAN  
Y. OGURA,  
8. DAN



SENSEI  
H. HIROSE,  
4. DAN



SKR-INSTRUKTOREN:  
SENSEI T. MINI  
SENSEI C. MUNDWILER  
SENSEI D. BRUNNER  
SENSEI A. KENNEL  
SENSEI B. ISENEGGER



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI  
Member of Japan Karate Association

瑞西空手道連盟有段者会

Friendship, culture and tradition unite us since 1969

友愛文化の結ぶ

# The Swiss Karatedo Renmei SKR

Friendship, culture and tradition have united us and our passion for karate since 1969. We are very happy to invite you to **Gasshuku 2024 from August 8 to 11.**

To take a more relaxed approach to our summer camp, please note the following:

- We prefer a pre-registration by no later than August 2<sup>nd</sup>, 2024, for a better planning of the event (see link at the end of the flyer).
- Please register and pay online (see link at the end).
- Of course, spontaneous attendance is warmly welcome too (payment on site possible).

## Instructors

This year we welcome top instructors from JKA Headquarters Hombu Dojo **Shihan Y. Ogura, 8th Dan** and **Sensei H. Hirose, 4th Dan.**

In addition, **our SKR instructor team** with **T. Mini, C. Mundwiler, D. Brunner, A. Kennel** and **B. Isenegger** will join the camp.

## Location

The Gasshuku will take place in the following sports halls:

**Universitätssport Bern, Zentrum für Sport und Sportwissenschaft  
Bremgartenstrasse 145, 3012 Bern**

- [Link](#) to Google Maps
- Car: Motorway exit Neufeld, directly opposite P+R Neufeld.
- By train: From the station Bern you can reach the halls by bus no. 11, ending destination Neufeld, halls are across the intersection.

## Accommodation

Please book hotels as soon as possible. Possible addresses:

- Hotel Arabelle Sorell \*\* / T +41 (0)31 301 03 05
- Hotel Ador \*\*\* / T +41 (0)31 388 01 11
- Hotel Innere Enge \*\*\*\* / T +41 (0)31 309 61 11
- Backpackers-Hotel Glocke / T +41 (0)31 311 10 08
- Camping Eichholz / T +41 (0)31 961 26 02
- Bern Tourismus / T +41 (0)31 328 12 12

# Training schedule

	Thursday	Friday/Saturday	Sunday
Warm-Up (all together)	09:30-09:45	09:00-09:15	09:00-19:15
Kihon	09:45-10:45	09:15-10:15	09:15-10:15
Kata	11:00-12:00	10:30-11:30	10:30-11:30
Warm-Up (all together)	15:30-15:45	15:30-15:45	11:30-12:00
Kumite	15:45-17:00	15:45-17:00	Ending with Mae Geri
Cooling Down	17:15-17:45	17:15-17:45	12:00-12:30

## Exams

Friday (from 12:15)	Saturday (from 11:45)	Sunday (from 12:45)
to 8. up to 3. Kyu	to 2nd and 1st Kyu	to 1st up to 5th Dan

**Kyu and Dan exams** can be registered online.

For all exams a valid SKF passport with license mark and the permission of the head of the dojo is required.

**SKR and JKA Dan grades can be taken up to 5th Dan.**

## Opening hours

Hall opening: in the morning from 08:30, in the afternoon Thu-Sat from 15:00

Info stand: Thu 08:30-12:15, Fri-Sun 08:00-11.45; afternoon

Thu-Sat 15:00-17:30

## Barbecue

A delicious barbecue will be held on Saturday, **10 August 2024 from 7 pm.**

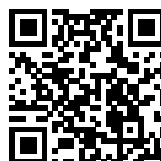
**Registration online via QR code** (last page). Costs CHF 25/person.

# Costs and registration

	Youth up to 16 years	17 years and older
<b>4-day Pass</b>	CHF 150.-	CHF 200.-
<b>1-day Pass</b>	CHF 50.-	CHF 70.-
<b>1/2-day Pass*</b>	CHF 30.-	CHF 40.-

\* Buying a 1/2-day Pass is only possible to pay on-site (no previous booking possible). This Pass includes either a morning session (Kihon and Kata training unit) or an afternoon session (Kumite and Cooling Down).

Please register via the following link or the adjacent QR code by **2 August 2024** at the latest, under: <https://jka-karate.ch/gasshuku>



Please make sure that you enter all data **completely**. After registration you will receive a confirmation email and a payment slip. **Please transfer the training fee by 2 August 2024**. Thank you very much!

Gasshuku T-Shirts will be available too, this year again in high quality and from sustainable source (Costs CHF 30.-/Order online via QR code).

## Organisation and further information

Karate-Kai Bern and Karate Klub Uni Bern, [info@karate-bern.ch](mailto:info@karate-bern.ch)

T +41 (0)31 996 23 22

Information at <https://jka-karate.ch/gasshuku>