

OSTER GASSHUKU MÜRREN 2023

7. BIS 9. APRIL



UNSER

SKR-TRAINERTEAM



MIT

SHIHAN Y. OGURA

8. 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

TRAININGSPLAN

		⅓ Halle	⅔ Halle	Dojo
Freitag 07.04.2023	14:30 – 14:45	Eröffnung und spezifisches Warm-Up		
	14:45 – 15:45	Eröffnungstraining		
	16:00 – 17:00	9. - 4. Kyu	ab 3. Kyu	
	17:15 – 18:15	9. - 6. Kyu Kumite	ab 5. Kyu Kumite	
Samstag 08.04.2023	07:00 – 07:30			Meditation
	09:00 – 09:15	Spezifisches Warm-Up		
	09:15 – 10:15	9. - 4. Kyu Kihon	ab 3. Kyu Kihon	
	10:30 – 11:30	6. - 4. Kyu Kata	ab 3. Kyu Kata	
	14:30 – 14:45	Spezifisches Warm-Up ab 20 J. (alle Grade)		Warm-Up bis 20 J.
	14:45 – 15:45	9. - 4. Kyu Kumite	ab 3. Kyu Kumite	bis 20 J. Kumite
	ab 16:00	Prüfungen		
	17:00 – 18:00			Dojoleiter (ab 2. Kyu)
Sonntag 09.04.2023	07:00 – 07:30			Meditation
	09:00 – 09:15	Spezifisches Warm-Up		
	09:15 – 10:15	9. - 4. Kyu Kihon	ab 3. Kyu Kihon	
	10:30 – 11:30	9. - 6. Kyu Kata	ab 5. Kyu Kata	
	14:00 – 15:00	Abschlusstraining		
15:00 – 15:30	Faszientraining und Cooling Down			

ORT

Alpines Sportzentrum Mürren, Höhematte 1074b, 3825 Mürren [Link](#) zu Google Maps

ANREISE

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

- **Mit 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.
- **Mit dem 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.

ANMELDUNG

Bitte meldet euch über den folgenden Link oder den nebenstehenden QR Code bis spätestens am 26. März 2023 an:

<https://jka-karate.ch/cms/news-termine/veranstaltungen/91-karate-symposium-2023> Für Einzeltrainings ist keine Voranmeldung notwendig.

Diese können vor Ort gelöst werden.



KURS UND TRAINING FÜR DOJOLEITER

Der Kurs für Dojoleiter kann ab dem 2. Kyu besucht werden. Bei Teilnahme an allen Kursen (drei für Schwarzgurte und zwei für Braungurte) sowie an mindestens fünf zusätzlichen Trainingseinheiten (für Schwarzgurte) bzw. sechs Einheiten für Braugurte gewährt der SKR eine finanzielle Unterstützung von CHF 100.-. Dabei werden pro Dojo je nach Anzahl bezogener Lizenzmarken (des Vorjahres) 1 Teilnehmer (10-49 Lizenzen), 2 Teilnehmer (50-99 Lizenzen) oder 3 Teilnehmer (ab 100 Lizenzen) unterstützt. Weitere Dojoleiter/Trainer können an den Kursen teilnehmen, erhalten aber keine finanzielle Unterstützung. Anmeldung und Bekanntgabe der Bank-/Postverbindung Online!

KOSTEN

	Jugendliche (12 - 17 Jahre)	Erwachsene (ab 18 Jahre)
Einzeltraining	CHF 15.-	CHF 20.-
Tagespass	CHF 35.-	CHF 50.-
Gasshuku-Pass	CHF 90.-	CHF 120.-

UNTERKUNFT

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

EASTER GASSHUKU MÜRREN 2023

7 - 9 APRIL



OUR
SKR-TRAINERTEAM

WITH
SHIHAN Y. OGURA
8. 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

TRAINING PLAN

		½ Hall	⅔ Hall	Dojo
Friday 07.04.2023	14:30 – 14:45	Opening and specific Warm-Up		Dojo Leader (only Dan)
	14:45 – 15:45	Opening training		
	16:00 – 17:00	9th - 4th Kyu	from 3rd Kyu	
	17:15 – 18:15	9th - 6th Kyu Kumite	from 5th Kyu Kumite	
Saturday 08.04.2023	07:00 – 07:30			Meditation
	09:00 – 09:15	Specific Warm-Up		9th - 7th Kyu Kata
	09:15 – 10:15	9th - 4th Kyu Kihon	from 3rd Kyu Kihon	
	10:30 – 11:30	6th - 4th Kyu Kata	from 3rd Kyu Kata	
	14:30 – 14:45	Specific Warm-Up from 20 y. (all grades)		Warm-Up until 20 y.
	14:45 – 15:45	9th - 4th Kyu Kumite	from 3rd Kyu Kumite	up to 20 y. (all grades)
	from 16:00	Exams		
	17:00 – 18:00			Dojo Leader (up 2nd Kyu)
Sunday 09.04.2023	07:00 – 07:30			Meditation
	09:00 – 09:15	Specific Warm-Up		Dojo Leader (up 2nd Kyu)
	09:15 – 10:15	9th - 4th Kyu Kihon	from 3rd Kyu Kihon	
	10:30 – 11:30	9th - 6th Kyu Kata	from 5th Kyu Kata	
	14:00 – 15:00	Final training		
	15:00 – 15:30	Fascia Training and Cooling Down		

LOCATION

Alpines Sportzentrum Mürren, Höhematte 1074b, 3825 Mürren [Link](#) to Google Maps

ARRIVAL

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

- **By public transport:** Train to Lauterbrunnen, change to the cable car (opposite the station). Take the cable car to Grütschalp, change to the narrow-gauge railway to the terminus (BLM mountain station). From there it is only a 3 minute walk to the Alpine Sports Centre.

- **By car:** 1. To Lauterbrunnen and leave the car at the multi-storey car park (fees per day see here). Continue by public transport (see above).
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.

REGISTRATION

Please register via the following link or the adjacent QR code by 26 March 2023 at the latest: <https://jka-karate.ch/cms/news-termine/veranstaltungen/91-karate-symposium-2023>. No pre-registration is necessary for individual trainings. These can be purchased on site.



COURSE AND TRAINING FOR DOJO LEADERS

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

COSTS

	Youths (12 - 17 years)	Adults (from 18 years)
Individual training	CHF 15.-	CHF 20.-
Day pass	CHF 35.-	CHF 50.-
Gasshuku-pass	CHF 90.-	CHF 120.-

ACCOMMODATION

- Sportchalet Mürren (reservation via SKR), please note that the available number of rooms is limited and reservation is only possible with full board.
- various hotels in Mürren Accommodation list Jungfrau Region Hotels (jrtag.ch) on p. 13 and 14 and in the surrounding area.
- for more options see Hotels in Mürren | Switzerland Tourism (myswitzerland.com) and Mürren (muerren.swiss)