

# Krav Maga Summer Camp Stockholm 2013 25 - 28 juli



Nybörjare  
välkomna!

En oförglömlig  
träningssupplevelse!

STOCKHOLM  
**KRAV MAGA**  
CENTER





# Summer Camp Stockholm 2013

## 25 - 28 juli

### Träningen omfattar

- Stressträning
  - Försvar mot vapen
  - Försvar med vapen (kniv & batong)
  - Försvar mot obehäpnade attacker
  - Försvar stående
  - Försvar liggande
  - Grundläggande gripandeteknik
  - Nedtagningar och skydd mot nedtagningar
  - Grundläggande fighting-träning
  - Träning i realistiska miljöer
  - Teori & Taktik
  - Bruk av vanligt förekommande föremål
- Upplägget omfattar också mycket stressträning och scenarioträning

Stockholm Krav Maga Center håller sitt tionde internationella träningsläger i realistisk Krav Maga fylld med lärorika och stressande upplevelser. Sommarlägret hålls huvudsakligen i centrala Stockholm med instruktörer från Stockholm Krav Maga Center.

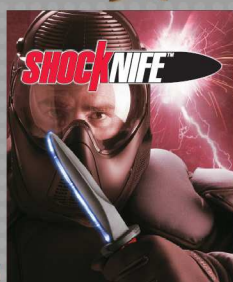
Deltag för en otrolig upplevelse och lärdomar som inte kan fås på många andra ställen.

Träningen startar 09.30 på torsdagen och slutar c:a 16 på söndagen.

Åldergräns 18 år.

**26 timmars träning på 4 dagar!**

Sista anmälningsdag 2013-07-16



Pris 2200 SEK

### Priset inkluderar

- Träning inomhus på gym och andra ställen
- Träning utomhus på gräs och grus
- Träning i realistiska miljöer
- Övernattning vid behov i träningslokalen
- Middag fredag kväll
- Unik Summer Camp t-shirt
- Olycksfallsförsäkring
- Diplom

För mer information

0709 - 10 84 45

INFO@KRAV-MAGA.NU

**WWW.KRAV-MAGA.NU**



STOCKHOLM  
**KRAV MAGA**  
CENTER

# Summer Camp

## Stockholm 2013

### Allmän information

Samling ombytta och klara torsdagen den 25/7 kl. 09.30 i träningslokalen på Gästrikegatan 11. Lokalen är öppen för ombyte och administrativt arbete senast 08.45.

En t-shirt kommer att ges till alla deltagare. Denna erhålls första dagen i samband med erläggande av lägeravgiften (resterande 1 600 kr). Bär gärna denna efter lunch första dagen för gruppfoto.

Slutbetalning av lägeravgiften kan med fördel göras till klubbens PlusGiro-konto 27 44 31 - 6 innan lägerstart. Kontant på plats i träningslokalen går också bra. Vi kan ej ta kontokort.

Deltagare kommer att delas upp i två grupper beroende på förkunskaper.

Valfria träningskläder och gymnastikskor för inomhusbruk går bra. När vi tränar på matta är det endast budo- eller brottarskor som gäller, alternativt barfota. Släta gymnastikskor går i de flesta fall bra. Utomhus gäller valfria träningskläder och skor.

Måltider ingår inte i lägeravgiften med undantag lördag kväll då vi bjuder på middag. Mikrovågsugn och kylskåp finns för bruk i träningslokalen. Det går utmärkt att övernatta i träningslokalen för långväga deltagare.

### Utrustning

- Suspensoar / Grenskydd (obligatorisk)
- Tandskydd (obligatoriskt)
- 10 oz grepphandskar eller 14-16 oz boxningshandskar (rekommenderas)
- Skenbensskydd (kan vara bra att ha för de som vill köra lite hårdare)
- Gymnastikskor med slät sula
- Träningskläder för inomhusbruk
- Träningskor och kläder för utomhusbruk
- Energidryck och energikakor/bananer
- Dricksflaska

0709 - 10 84 45

INFO@KRAV-MAGA.NU

WWW.KRAV-MAGA.NU



STOCKHOLM

**KRAV MAGA**

CENTER