

Kære børn og forældre i Østerbro Karate Skole,

Først og fremmest vil jeg sige tusinde tak for jeres støtte og forståelse i denne tid.

Jeg skriver til jer for at informere om vores tanker i bestyrelsen og hos instruktørerne omkring at få åbnet mere op for træningen for jeres børn.

Nu har vi været begrænset i vores almindelige træning siden starten af marts og det har krævet tilvænnning for alle. Vi har i samme periode lavet online træningsvideoer (på hjemmesiden "Træning under karantæne"), som vi håber jeres børn har benyttet sig af og de sidste 3 onsdage har der været virtuel træning på Zoom, hvor det har været skønt at se rigtig mange af børnene igen.

### **Graduering - Gratis:**

Vi stiler mod at gennemføre en graduering den 22. Juni, så alle børnene kan komme og vise det de kan og blive graderet til nye streger eller bæltter.

Da I er blevet "snydt" for et par måneders træning, har bestyrelsen valgt at denne sommergraduering er gratis, dvs. Østerbro Karate Skole dækker udgifterne på kr. 200,-.

### **Træning udendørs fra Mandag den 25. maj:**

Vi starter "almindelig" træning udendørs, hvor vi overholder myndighedernes krav, så vi kommer til at træne i grupper af 9 sammen med en instruktør. Efter den 8. Juni, må vi se, hvordan det hele står til og hvilke regler der er. Træning vil foregå i Fælledparken.

### **Træningstider:**

I kommer til at træne på jeres normale tider, dvs:

Mandag kl 16:15 - 17:00 Haletudser

Mandag kl 17:00 - 17:45 Koi karper, Hvide Traner, Grønne Slinger og Små Tigre

Onsdag kl 16:00 - 16:45 Skildpadder

Onsdag kl 17:00 - 17:45 Koi karper, Hvide Traner, Grønne Slinger og Små Tigre

### **Regler:**

Børnene kommer til at træne i grupper på max 9 + 1 instruktør.

Træningsarealerne vil være fordelt rundt i fælledparken. I skal nok få besked om, hvor jeres hold skal træne - dette kommer til at stå på hjemmesiden.

Der vil være afmærkning omkring træningsarealerne.

### **Påklædning:**

I skal bare træne i alm træningstøj og med sko på. På denne måde får vi afprøvet, hvordan det er at træne med sko på.

### **Evt aflysning:**

Hvis vi aflyser en træning pga vejret, vil dette blive offentliggjort på Facebook og på hjemmesiden

### **OG HUSK:**

Hvis man har symptomer på Covid19, eller er/har været i kontakt med en der er smittet med Covid19, så skal man ikke møde op til træning.

Karate-do er en vej i livet, en måde at optræne sin krop og sind til, at modstå diverse udfordringer i livet; det være sig fysiske som mentale. Det er vores mål at lære jeres børn dette gennem kontinuerlig træning og med dette mener jeg at fortsætte sin træning uanset, hvilke forhindringer der opstår.

På japansk siger man: "Nana Korobi Yaoki" - "Giv aldrig op" - Vi giver ikke op!

På vegne af instruktører og bestyrelsen

Torben Svendsen