



## Klubben

Stora Höga Kyokushin Karate bildades 2005 av Sensei Niklas Ballay och Senpai Per-Åke Minborg. Klubben bildades som en avknoppning från Ale Karate klubb där Sensei Niklas och Senpai Per-Åke tränat innan. Klubben har ca 150 medlemmar och vi tränar i Stora Höga. 2011 öppnade vi en egen dojo.

Vi tar emot medlemmar från 5 års ålder i knattegruppen (5-6 år), lågstadie, mellanstadie och ungdom/vuxen. Vi är en familjär klubb och många gånger tränar hela familjer hos oss, både föräldrar och barn.

2024 blev vi dessutom utsedda till Årets förening i Stenungsund där vår familjära och inbjudande känsla lyftes fram i motiveringen.

Det är aldrig för sent att börja träna oavsett tidigare erfarenhet!

## Träningspass

Vi har en mängd olika pass vi erbjuder under veckan.

### **Kiai**

Gruppen för de yngsta 5-6 år. Tränar 60 min en gång i veckan med mål att på ett lekfullt sätt lära sig grunderna i karate.

### **Tsuki och Uke**

Två grupper för lågstadiet, 7-9 år. De tränar 75 min en gång per vecka. Lite mer fokus på karateträning men med stora inslag av lek.

### **Mawashi**

Gruppen för mellanstadiet, 10-12år. De tränar 85 min två gånger per vecka. Ytterligare lite mer fokus på karateträning och mindre andel lek.

### **Ungdom/Vuxen**

Från 13år och uppåt. Gemensam träning för alla över 13år oavsett tidigare erfarenhet.

### **Nybörjarträning**

Från 13år och uppåt. Träning för nybörjare där grunder tränas i ett lugnare tempo.

### **Tävlingsgrupp:**

Från 7år och uppåt. Gruppträning med fokus på fight och tävlingsträning.

### **Kata**

Kata träning från 13 år. Kräver visst mått på egen träning

### **Fysträning**

Crossfit-inspirerad fysträning från 13år. Att delta på fysträningen kräver endas medlemskap i klubben. Ingen extra träningsavgift.



## Veckoschema

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17:45-18:45 Kiai	18:00-19:25 Mawashi	17:30-18:45 Uke	18:00-19:25 Mawashi		09:30-10:45 Tsuki	10:00-11:00 Kata
19:00-20:30 Tävling	19:30-21:00 Ung/Vuxen	19:00-20:00 Tävling	19:30-21:00 Ung/Vuxen		10:45-12:30 Ung/Vuxen	15:30-16:40 Nybörjargrupp 16:50-18:00 Fys

## Hur blir man medlem

För att bli medlem i Stora Höga Kyokushin Karate skicka ett mail till [info@shkk.se](mailto:info@shkk.se) med nedanstående uppgifter.

### För barn under 18 år

#### Barnet

Namn:

Fullständigt personnummer:

#### Vårdnadshavare

Namn:

Telefonnummer:

Email:

Adress:

### För vuxna över 18 år

Namn:

Fullständigt personnummer:

Telefonnummer:

Email:

Adress:

Inkludera gärna eventuell medicinsk information som kan vara av vikt att vi har kännedom om. Eller prata med respektive ledare

## Vad kostar det

Medlemskap : 200kr per termin  
Träningsavgift upp till 6 år : 450kr  
Träningsavgift 7-12 år : 500kr  
Träningsavgift 13år och äldre : 600kr

- Som barn 6 år gammal betalar alltså Medlemsavgift 200kr + Träningsavgift 450kr. Totalt 650kr
  - Barn 7-12 år betalar 200kr + 500kr = 700kr
  - Ungdomar och vuxna 13år och äldre: 200kr + 600kr = 800kr
- Vill man **endast vara med på fys-passen** betalar man endast för medlemskap dvs 200kr

Avgifterna faktureras i början av september samt början av februari. Betala **INGENTING** innan du har fått fakturan då det är svårt att kreditera förinbetalda avgifter i efterhand.

Man får prova på ca 3 ggr gratis innan man bestämmer sig för att fortsätta eller ej.



## Var finns dojon?

Vår dojo ligger på Stationsvägen 9F i Stora Höga industriområde.



## Om man har frågor

Mail: [info@shkk.se](mailto:info@shkk.se)

Telefon: 0706-129940