

**STAGE IM SHOTOKAN OHSHIMA DOJO IN SANTA BARBARA (KALIFORNIEN) FÜR ALLE ZUZÜGLICH
ZUM YODAN-GODAN-KURS DES 4. 5. NOVEMBERS 2023**

- STAGE IM SHOTOKAN OHSHIMA DOJO FÜR ALLE: 1. bis 3. November 2023
- YODAN-KURS: Samstag, 4. November 2023 - Zuschauer sind willkommen
- GODAN-KURS: Sonntag, 5. November - Zuschauer sind willkommen

Das SSK organisiert von **Mittwoch, den 1. November bis Freitag, den 3. November 2023 eine Stage für alle Shotokan-Mitglieder aus der Schweiz, Deutschland, Spanien und Griechenland.**

Wir wollen die SSK-Stage mit dem Yodan-Godan-Kurs verbinden und somit allen Teilnehmenden die Möglichkeit geben, in diesem prachtvollen Dojo zu trainieren und Meister Ohshima persönlich zu treffen, bzw. kennenlernen. Ferner soll das Treffen die Beziehungen zwischen den Mitgliedern des SSK und der Verbände anderer Länder stärken.

Das SSK hat das Shotokan Ohshima Dojo reserviert und organisiert die Trainings. Die Teilnehmenden buchen das Flugticket und die Unterkunft eigenständig. Es steht den Teilnehmenden auf allen Fällen frei, früher einzutreffen oder den Aufenthalt zu verlängern und Begleitpersonen mitzunehmen. Falls ihr euer Aufenthalt verlängern wollt, stehe ich gerne für Informationen oder Ratschläge zur Verfügung. Das endgültige Programm werde ich so bald wie möglich bekannt geben. Ziel dieser Meldung ist, euch auf dieses Vorhaben aufmerksam zu machen, damit ihr falls Interesse besteht das Datum merkt und anfängt, Geld für die Reise zu sparen. Zur Information: Ein Hin- und Rückflug Zürich - Los Angeles kostet zu dieser Jahreszeit rund CHF 800 (mit Zwischenstopps) und CHF 1600 (Direktflug). Die durchschnittlichen Kosten für eine Hotelübernachtung belaufen sich in dieser Saison (es ist noch Hochsaison) auf etwa 180 USD für ein Doppelzimmer (eine Übernachtung im «Motel 6» in Carpinteria kostet derzeit rund 130 USD pro Nacht). Ich rate jedenfalls, ein Hotel in Carpinteria oder Santa Barbara zu buchen.

Wir empfehlen das Holiday Inn Express Hotel in Carpinteria, da es dem Shotokan Ohshima Dojo am nächsten liegt und die Shotokan Verbände von Rabatten profitieren (beim Buchen bitte Shotokan Karate angeben):

<http://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/fr/fr/carpinteria/cpyca/hoteldetail> o
<http://www.carpinteriaexpress.com/>)

Rahmenprogramm:

01 November – 5 November 2023	Trainings
Wir empfehlen, am 30.10. in Los Angeles einzutreffen, um sich an die Zeitumstellung zu gewöhnen.	
Von Mittwoch 01.11 bis Freitag 03.11	Zwei Trainingseinheiten pro Tag, jeweils von SSK Godans geleitet. Wir werden auch SKA Senioren bitten, ein Training zu leiten. Die Trainings finden jeweils von 10:00 bis 12:00 und von 14:00 bis 18:00 statt. Die Fahrzeit von Carpinteria zum Shotokan Ohshima Dojo beträgt ca. 30 Minuten.
Samstag, 4. November	Yodan-Kurs (Godans willkommen) von 11:00 bis 13:00 Uhr, gefolgt von einer Erfrischung bei Meister Ohshima nebenan
Sonntag, 5. November	Godan-Kurs von 11:00 bis 13:00 Uhr, gefolgt von einer Erfrischung bei Meister Ohshimas nebenan

Kosten der Stage:

Für die Stage bitten wir um einen Beitrag von 100 CHF pro Person für die drei Tage als Spende an das Dojo.

Um eine Idee der Anzahl Teilnehmenden zu haben, bitte ich euch bei Interesse mir eine unverbindliche E-Mail Meldung an folgende Adresse zu senden: alexguillen@bluewin.ch.

Sportliche Grüsse an alle!

Alex Guillen
Akademischer Direktor SSK

ANNONCE DU STAGE AU SHOTOKAN OHSHIMA DOJO A SANTA BARBARA (CALIFORNIE) POUR TOUS ORGANISE PAR SSK A L'OCCASION DU COURS YODAN – GODAN LES 4-5 NOVEMBRE, 2023

- STAGE AU SHOTOKAN OHSHIMA DOJO POUR TOUS : du 1^{er} au 3 novembre, 2023
- COURS POUR YODAN le samedi 4 novembre 2023. Les autres membres peuvent regarder les cours
- COURS POUR GODAN le dimanche 5 novembre. Les autres membres peuvent regarder les cours

SSK organise un stage ouvert à **tous les membres SHOTOKAN de la Suisse, de l'Allemagne, de l'Espagne et de la Grèce** au Shotokan Ohshima Dojo du mercredi 1^{er} novembre au 3 novembre, 2023.

L'idée est d'associer le stage de SSK avec le cours Yodan-Godan, donner aux participants une opportunité de s'entraîner dans ce magnifique dojo et d'avoir des échanges privilégiés avec Maître Ohshima qui habite à côté du dojo. Nous souhaitons aussi resserrer les liens entre les membres du SSK et d'autres pays.

SSK a réservé le Shotokan Ohshima Dojo et organisera les entraînements mais les membres qui souhaitent participer doivent réserver séparément leurs billets d'avion et leur hébergement. Chacun est libre soit d'arriver plus tôt ou soit de prolonger leur séjour, avec ou sans accompagnants. Je suis à disposition si vous avez besoin d'informations ou de conseils pour si vous choisissez de prolonger votre voyage. Les programmes définitifs seront communiqués dès que possible, l'objectif de cette annonce est de vous permettre de réserver la date et de prévoir le budget nécessaire. Pour référence et comme exemple, un vol aller-retour Zürich – Los Angeles en cette période de l'année coûte environ 800 CHF pour les vols avec escale (s) et 1600 CHF pour les vols directs. Le coût moyen des hôtels dans cette période considérée comme la haute saison, est de 180 USD pour une chambre double (l'hôtel «Motel 6 » à Carpinteria est actuellement à 130 USD). De préférence, il faut considérer des hôtels à Carpinteria ou à Santa Barbara.

Nous recommandons l'hôtel Holiday Inn Express à Carpinteria, car c'est l'hôtel le plus proche du Shotokan Ohshima Dojo et les associations Shotokan bénéficient de rabais (lors de la réservation, il faut bien spécifier Shotokan Karate :

<http://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/fr/fr/carpinteria/cpyca/hoteldetail> ou <http://www.carpinteriaexpress.com/>)

Programme préliminaire:

01 Novembre – 5 Novembre 2023	Entraînements
Nous vous conseillons d'arriver à Los Angeles le 30.10 pour récupérer du changement d'horaire.	
Du mercredi 01.11 au vendredi 03.11	2 entraînements par jour, dirigés par les godans de SSK. Nous demanderons aussi leurs disponibilités aux Seniors du SKA afin qu'ils puissent diriger des cours. Entraînements de 10:00 à 12:00 et de 14:00 à 16:00. Prévoir environ 30 min lors des déplacements depuis Carpinteria jusqu'au Shotokan Ohshima Dojo.
Le samedi 4 novembre.	Cours pour Yodan (Les Godans sont les bienvenus) de 11:00 à 13 :00, suivi d'un rafraichissement dans la résidence de Maitre Ohshima
Le dimanche 5 novembre	Cours pour Godan de 11:00 à 13 :00, suivi d'un rafraichissement dans la résidence de Maitre Ohshima

Nous n'avons encore reçu le coût pour la fête du SSK mais pour le stage nous demandons aux pratiquants une contribution de 100 USD pour les trois jours, ils seront offerts comme donation au Dojo.

Afin d'avoir une idée du nombre de participants, si vous êtes intéressés pour participer et pour vous inscrire, sans engagement formel, je vous prie de m'envoyer un email a alexguillen@bluewin.ch.

Avec mes meilleures salutations

Alex Guillen
Directeur académique de SSK

STAGE ALLO SHOTOKAN OHSHIMA DOJO A SANTA BARBARA (CALIFORNIA) APERTO A TUTTI, ORGANIZZATO DA SSK IN OCCASIONE DEL CORSO YODAN – GODAN DEL 4-5 NOVEMBRE, 2023

- STAGE ALLO SHOTOKAN OHSHIMA DOJO PER TUTTI: dal 1 al 3 novembre 2023
- CORSO PER YODAN: sabato 4 novembre 2023 - si può assistere al corso
- CORSO PER GODAN: domenica 5 novembre - si può assistere al corso

SSK organizza uno stage aperto a **tutti i membri SHOTOKAN di Svizzera, Germania, Spagna e Grecia** presso lo Shotokan Ohshima Dojo, da mercoledì **1 novembre a venerdì 3 novembre 2023**.

L'idea è di combinare lo stage SSK con il corso Yodan-Godan, dando modo ai partecipanti di allenarsi in questo magnifico dojo e potere incontrare personalmente il Maestro Ohshima, che vive accanto al dojo. Desideriamo inoltre rafforzare i legami tra i membri di SSK e le associazioni Shotokan di altri paesi.

SSK ha riservato lo Shotokan Ohshima Dojo e organizza gli allenamenti. Ogni partecipante prenota per conto proprio il biglietto per l'aereo e l'alloggio. Ognuno è libero di arrivare prima o di prolungare il suo soggiorno e portare accompagnatori o accompagnatrici. Resto a disposizione per qualsiasi informazione o consigli nel caso vogliate prolungare il vostro soggiorno. I programmi definitivi saranno comunicati il prima possibile. Questo annuncio vuole darvi la possibilità di segnarvi in agenda la data e iniziare a mettere da parte i soldi per il viaggio. A titolo informativo, un volo andata e ritorno Zurigo - Los Angeles in questo periodo dell'anno costa circa CHF 800 per i voli con scalo (i) e CHF 1600 per i voli diretti. Il costo medio degli hotel in questo periodo, considerato di alta stagione, è di 180 USD per una camera doppia a notte (l'hotel "Motel 6" a Carpinteria costa attualmente 130 USD a notte). È preferibile scegliere un albergo a Carpinteria o a Santa Barbara.

Consigliamo l'albergo Holiday Inn Express a Carpinteria, poiché è il più vicino allo Shotokan Ohshima Dojo e le associazioni Shotokan beneficiano di sconti (al momento della prenotazione è necessario specificare Shotokan Karate:

<http://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/fr/fr/carpinteria/cpyca/hoteldetail> o <http://www.carpinteriaexpress.com/>)

Programma di massima:

01 Novembre – 5 Novembre 2023	Allenamenti
Consigliamo di arrivare a Los Angeles il 30.10 per abituarsi al cambio di fuso orario.	
Da mercoledì 01.11 a venerdì 03.11	Sono previsti 2 allenamenti al giorno, diretti dai Godan SSK. Chiederemo anche a dei senior di SKA di dirigere degli allenamenti. Gli allenamenti sono previsti dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 16:00. Bisogna calcolare circa 30 minuti per la trasferta da Carpinteria allo Shotokan Ohshima Dojo.
Sabato 4 novembre.	Corso per Yodan (Godan sono benvenuti) dalle 11:00 alle 13:00, seguito da un rinfresco nella residenza del Maestro Ohshima
Domenica 5 novembre	Corso per Godan dalle 11:00 alle 13:00, seguito da un rinfresco nella residenza del Maestro Ohshima

Per lo stage chiediamo ai praticanti un contributo di 100 USD per i tre giorni, che saranno offerti come donazione al Dojo.

Per avere un'idea del numero di partecipanti, se siete interessati a partecipare e ad iscrivervi, vi prego di inviare un'e-mail, senza impegno, a alexguillen@bluewin.ch.

Sportivi saluti a tutti

Alex Guillen
Direttore accademico di SSK

Karate ®