

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

På Vestjyllands Højskole er der højt til loftet både ude og inde. Vi er en moderne grundtvigsk folkehøjskole, der bygger på demokratisk dannelse, livsoplysning og folkelig oplysning. Vi dyrker fællesskab, faglighed og personlig fordybelse. Lærerne er aktive kunstnere og udøvere af deres fag. Skolen ligger i det smukke Vestjylland, tæt ved Ringkøbing og det vældige Vesterhav.

### Køkken

Skolen har et forrygende køkken baseret på økologiske råvarer. Mange af grøntsagerne er fra vores egen forunderlige økologiske have.

### Internet

Der er internetcafé på højskolen.

### Dankort

Hvis du får brug for at hæve penge, kan du bruge dit dankort på højskolens kontor.

### Øvrigt

Vaskemaskiner, tørretumbler, sauna, cykeludlejning.

### Rejseforbindelser med mere

Der er gode rejseforbindelser fra hele landet. Tag toget til Herning, hvorfra skolen arrangerer bustransport. Nærmere besked herom samt andre praktiske oplysninger tilsendes ca. 3 uger før kursets start.

## TILMELDING

### Japansk sværdfægtning

24. juli - 30. juli 2010

1. NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

POSTNR./BY: \_\_\_\_\_

HELE CPR NR.: \_\_\_\_\_

TLF. NR. \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

2. NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

POSTNR./BY: \_\_\_\_\_

HELE CPR NR.: \_\_\_\_\_

TLF. NR. \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

Vestjyllands Højskole  
**KRAFTVÆRK**



Skraldhedevej 8 · 6950 Ringkøbing  
Tlf.: 9675 3777 · Fax: 9675 3788  
kontor@vestjyllandshojskole.dk  
vestjyllandshojskole.dk · sommerkursus.dk

GULLANDER · SKJERN

### Samkørsel

Gå på [www.sommerkursus.dk](http://www.sommerkursus.dk). Find »dit« kursus. Klik på FORUM og lav aftaler.

### Ankomst

Du er velkommen fra kl. 15.00 på ankomstdagen. Fra kl. 16.00 er der kaffe og te. Selve kurset begynder med middag kl. 18.00 og slutter med morgenmad på afrejsedagen.

### Tilmelding

Udfyld tilmeldingen og send den med posten, tilmeld dig på [www.sommerkursus.dk](http://www.sommerkursus.dk) eller ring til os på tlf. 9675 3777. Herefter bekræfter vi din tilmelding og beder om et depositum på 500,- kr.

### Pris

For kursus med undervisning, fuld forplejning, værelse, sengetøj, linned og håndklæder:

Pr. person:

Hjemmeboende/telt/sovesal.....kr. 2.750,-  
Dobbeltværelse.....kr. 3.350,-  
Dobbeltværelse m. bad og toilet.....kr. 3.800,-  
Eneværelse.....kr. 3.800,-  
Eneværelse med bad/toilet.....kr. 4.250,-

(Sovesal er også incl. linned og håndklæder)

*Vel mødt på Vestjyllands Højskole!  
Else Mathiassen  
Forstander*

### Jeg/vi ønsker

- Hjemmeboende  sovesal  telt  
 Dobbeltværelse  
 Dobbeltværelse m. bad/toilet  
 Eneværelse  
 Eneværelse m. bad/toilet  
 Vegetaromad



# JAPANSK SVÆRDFÆGTNING

24. - 30. juli 2010  
Vestjyllands Højskole

# Japansk Sværdfægtning

Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu er den ældste endnu eksisterende skole inden for japansk sværdfægtning. Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu hører til de »gamle krigskunstarter« – Kobujutsu – hvilket gør skolen unik. Skolen oprettedes i år 1447 og har siden da undervist eleverne i de oprindelige våbentechnikker og træningsindhold.

Før år 1500 bar de japanske krigere hjelm og harnisk på slagmarken. Japanske harnisker er lette og giver stor bevægelsesfrihed, men efterlader også vitale dele af kroppen ubeskyttede. Katori Shinto Ryu's basisteknikker er rettede mod disse sårbare steder, dvs. siden af halsen, armhulerne, albueleddene, hofterne, lår, knæene, skinnebenene og anklerne.

Teknikkerne er potentiel livsfarlige og derfor findes der ikke konkurrencer i Katori Shinto Ryu. Der øves fastlagte basisbevægelser og serier, med traditionelle våben fremstillet af hårdt træ: bl.a. Boken (sværd), Bo (stav) og Naginata (hellebard). Derudover trænes lai-Jutsu, som er kunsten at trække sværdet og slå.

Katori Shinto Ryu underviser i præcise våbentechnikker og udvikling af årvågenhed, fokusering, hurtighed, åndedræt og kropsbevidsthed.

Undervisningen er tilrettelagt for både nybegyndere og øvede og foregår med kropssprog samt på dansk, engelsk og japansk.

## Den daglige træning består bl.a. af:

- KENJUTSU - Boken mod Boken,
- BO-JUTSU – Boken mod Bo,
- NAGINATA-JUTSU – Boken mod Naginata,
- IAI-JUTSU – at trække sværdet og slå.

Deltagerne har brug for mindst 1 træningsdragt (judodragt, Gi eller lignende) og en boken (kan bestilles på skolen). Træningen foregår på bare fødder.

## Dagsprogram:

08.00 Morgenmad  
09.00 Sang og morgensamling  
09.30 Træning Katori Shinto Ryu  
12.00 Middagsmad  
14.30 Træning Katori Shinto Ryu og afspændingsøvelser  
18.00 Aftensmad  
20.00 Aftenprogram: Ture, foredrag, hygge og fest.

## Undervisere:

Tenshin Shoden Katori Shinto blev introduceret i Danmark i 1994 af **Gerry Groenemeijer**, da han blev ansat som lærer på Vestjyllands Højskole. Gerry (3. dan) er ligesom kurssets hollandske lærer **Stephen Snelders** (5. dan) elev af Hatakeyama Sensei og Sugino Yoshio Sensei.

***Vel mødt på Vestjyllands Højskole!***

**Stephen Snelders, Gerry Groenemeijer og Michael Kok-Kirkegaard (kursusleder)**

*Kurset er samtidig med »Myte - Dans - Ritual og Narremesse« og »Modern Dance«.*