

SKR YAMA GASSHUKU MURREN 2025

18.-20. APRIL



UNSER

SKR-TRAINERTEAM



MIT

SENSEI K. KURIHARA

6. DAN



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI
Member of Japan Karate Association
瑞西空手道連盟有段者会

Verbindet seit 1969

FREUNDSCHAFT KULTUR TRADITION



Yama Gasshuku 2025

Datum: 18. – 20. April 2025

Trainer: Sensei K. Kurihara, 6. Dan JKA und unsere SKR Instruktoren

Ort: Alpines Sportzentrum Mürren, Höhematte 1074b, 3825 Mürren ([Google Maps](#))

Trainingsplan

		Sportzentrum		Dojo Sportchalet
Freitag 18. April	14:30 – 14:45	Eröffnung und Warm-Up		
	14:45 – 15:45	Eröffnungstraining		
	16:00 – 17:00	9. – 4. Kyu Heian 1 + 4	ab 3. Kyu Jitte	
	17:15 – 18:15	9. – 6. Kyu Kumite	ab 5. Kyu Kumite	Dojoleiter (nur Danträger)
Samstag 19. April	07:00 – 07:30			Meditation
	09:00 – 09:15	Warm-Up		
	09:15 – 10:15	9. – 4. Kyu Kihon	Ab 3. Kyu Kihon	
	10:30 – 11:30	6. – 4. Kyu Bassai Dai	Ab 3. Kyu Nijushiho	9. – 7. Kyu Heian 2 + 3
	14:30 – 14:15	Warm-Up ab 20 J. (alle Grade)		Warm-Up bis 20 J. (alle Grade)
	14:45 – 15:45	9. – 4. Kyu Kumite	Ab 3. Kyu Kumite	Bis 20 J. Kumite
	Ab 16:00	Prüfungen		
	17:00 – 18:00			Dojoleiter (ab 2. Kyu)
Sonntag 20. April	07:00 – 07:30			Meditation
	09:00 – 09:15	Warm-Up		
	09:15 – 10:15	9. – 4. Kyu Kihon	Ab 3. Kyu Kihon	
	10:30 – 11:30	6. – 4. Kyu Heian 5, Tekki	Ab 3. Kyu Tekki 3	9. – 7. Kyu Heian 4
	14:00 – 15:00	Abschlusstraining		
	15:00 – 15:30	Faszientraining und Cooling Down		

Anmeldung

Bitte meldet euch über den folgenden Link oder den nebenstehenden QR Code bis spätestens am 13. April 2025 an: <https://jka-karate.ch/yama-gasshuku>.





Anreise

Es lohnt sich, genügend Zeit für die Anreise in eine malerische Berglandschaft einzuplanen.

- Auto**
1. Bis nach Lauterbrunnen und dort ein Parkhaus benutzen. Weiterreise mit ÖV (siehe dort).
 2. Bis zum Stechelberg, dort Parkplatz im Freien bei der Talstation Stechelberg benutzen. Die steilste Luftseilbahn mit absolut atemberaubender Aussicht bis Mürren nehmen. Bei Bergstation Mürren 8 Minuten zu Fuss bis zum Alpinen Sportzentrum.
- ÖV** Bahn bis Lauterbrunnen, dort umsteigen auf die Bergbahn Lauterbrunnen-Mürren (gegenüber dem Bahnhof). Mit der Luftseilbahn bis Grütschalp, umsteigen auf Schmalspurbahn bis Endstation (Bergstation BLM). Von dort sind es nur 3 Minuten zu Fuss zum Alpinen Sportzentrum.

Kosten

	Jugendliche (12 – 16 Jahre)	Erwachsene (ab 17 Jahren)
Tagespass	CHF 50.—	CHF 70.—
Gasshuku-Pass (3 Tage)	CHF 100.—	CHF 150.—

Unterkünfte

- Sportchalet Mürren (Reservation via SKR, Link s. oben), die Zimmer sind jedoch begrenzt und eine Reservation ist nur mit Vollpension möglich. Kosten CHF 285.--.
- diverse Hotels in Mürren [Unterkunftsliste Jungfrau Region Hotels \(irtag.ch\)](http://irtag.ch) auf S. 13 und 14 sowie in der Umgebung.
- weitere Links wie [Hotels in Mürren | Schweiz Tourismus \(myswitzerland.com\)](http://myswitzerland.com) und [Mürren \(muerren.swiss\)](http://muerren.swiss)

Dojoleiter-Kurs

Der Kurs für Dojoleiter kann ab dem 2. Kyu besucht werden. Um euch eine möglichst hohe Anzahl Trainings bei Kurihara-Sensei und unseren SKR-Instruktoren zu ermöglichen, wird es dieses Jahr nur zwei separate Trainingseinheiten geben. Eine finanzielle Unterstützung wie in den vergangenen Jahren ist daher nicht vorgesehen.

Weitere Auskünfte

Für Fragen stehen wir Dir gerne unter event@jka-karate.ch zur Verfügung.

SKR YAMA GASSHUKU MURREN 2025

18 - 20 APRIL



OUR
SKR-TRAINERTEAM



WITH
SENSEI K. KURIHARA
6. DAN



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI
Member of Japan Karate Association
瑞西空手道連盟有段者会

connects since 1969
FRIENDSHIP CULTURE TRADITION



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI
Member of Japan Karate Association

瑞西空手道連盟有段者会

Yama Gasshuku 2025

Date: April 18 – 20, 2025

Instructors: Sensei K. Kurihara, 6. Dan JKA and SKR instructors

Venue: Alpines Sportzentrum Mürren, Höhematte 1074b, 3825 Mürren ([Google Maps](#))

Schedule

		Sportzentrum		Dojo Sportchalet
Friday April 18	14:30 – 14:45	Opening and Warm-Up		
	14:45 – 15:45	Opening training		
	16:00 – 17:00	9. – 4. Kyu Heian 1 + 4	from 3. Kyu Jitte	
	17:15 – 18:15	9. – 6. Kyu Kumite	from 5. Kyu Kumite	Dojo leader (Dan only)
Samstag April 19	07:00 – 07:30			Meditation
	09:00 – 09:15	Warm-Up		
	09:15 – 10:15	9. – 4. Kyu Kihon	from 3. Kyu Kihon	
	10:30 – 11:30	6. – 4. Kyu Bassai Dai	from 3. Kyu Nijushiho	9. – 7. Kyu Heian 2 + 3
	14:30 – 14:15	Warm-Up 20 years of age and older (all ranks)		Warm-Up until 20 y. (all ranks)
	14:45 – 15:45	9. – 4. Kyu Kumite	from 3. Kyu Kumite	until 20 years Kumite
	Ab 16:00	Kyu exams		
	17:00 – 18:00			Dojo leader (from 2. Kyu)
Sonntag April 20	07:00 – 07:30			Meditation
	09:00 – 09:15	Warm-Up		
	09:15 – 10:15	9. – 4. Kyu Kihon	from 3. Kyu Kihon	
	10:30 – 11:30	6. – 4. Kyu Heian 5, Tekki	from 3. Kyu Tekki 3	9. – 7. Kyu Heian 4
	14:00 – 15:00	Final training		
	15:00 – 15:30	Fascia training and cooling down		

Registration

Please register via the following link or the adjacent QR code by April 13, 2025 at the latest: <https://jka-karate.ch/yama-gasshuku>.





Getting There

It is worth allowing for enough time for the journey through the picturesque mountain landscape.

By car

1. To Lauterbrunnen and leave the car at the multi-storey car park. Continue by public transport (see below).
2. To Stechelberg, use the open-air car park at the Stechelberg valley station. Take the cable car with absolutely breathtaking views to Mürren. At the Mürren mountain station, it is an 8-minute walk to the Alpine Sports Centre.

By public

transportation

Bahn bis Lauterbrunnen, dort umsteigen auf die Bergbahn Lauterbrunnen-Mürren (gegenüber dem Bahnhof). Mit der Luftseilbahn bis Grütschalp, umsteigen auf Schmalspurbahn bis Endstation (Bergstation BLM). Von dort sind es nur 3 Minuten zu Fuss zum Alpinen Sportzentrum.

Fees

	Youths (12 – 16) years	Adults (from 17 years)
Day pass	CHF 50.—	CHF 70.—
Gasshuku pass	CHF 100.—	CHF 150.—

Accommodation

- Sportchalet Mürren (reservation via SKR, link see above), please note that the available number of rooms is limited and reservation is only possible with full board. Costs are CHF 285.— for three nights (Friday – Monday).
- various hotels in [Unterkunftsliste Jungfrau Region Hotels \(irtag.ch\)](http://irtag.ch) on pages 13 and 14
- for more options please visit [Hotels in Mürren | Schweiz Tourismus \(myswitzerland.com\)](http://myswitzerland.com) and [Mürren \(muerren.swiss\)](http://muerren.swiss)

Dojo Leader Course

The course for dojo leaders can be attended from 2nd Kyu and higher.

Further Information

For questions, please contact event@jka-karate.ch.