

Sommarläger för barn och ungdom

En perfekt start på höstterminen

Judohallen, Sundsvall, 12-14 augusti 2010

Teknikträning – randori – femkampsturnering gradering – grillning – dataspelsturnering

Vem får vara med?	Barn & ungdomar från 7 år
Vad kostar det?	650 kr (ring för syskonrabatt)
Vad ingår?	5 judoträningar, övernattning i Judohallen Mat: 2 luncher, 2 middagar, 2 frukost, 3 mellanmål samt 2 kvällsfika.
Övrigt:	Du kan sova i judohallen och det ingår i priset. Om du vill kan naturligtvis även sova hemma eller på hotell. I Judohallen finns det möjlighet att hoppa studsmatta, spela spel mm. Det finns även café/kiosk och en judoshop.
Anmälan, senast 6 augusti	Du anmäler dig genom att sätta in 650 SEK på Judo Sundsvall postgiro 66 96 21 - 5. Ange namn, ålder, klubb och grad på inbetalningskortet.
Info	Judo Sundsvall 060-66 50 88 info@judosundsvall.com Hemsida: www.judosundsvall.com Wolfgang Biedron 070-646 60 13

Tränare: **Wolfgang Biedron** EM 3:a, OS & VM 7:a, mångfaldig SM 1:a mm.

Wolfgang får hjälp av klubbens unga tränarskara som hjälper till med träningen och är med som sparringspartners på randori.

Prel. tidsschema torsdag	12.30-13.15 13.30-14.45 Uppvärmning, teknik, randori 15.00-15.30 Mellanmål: frukt & smörgås 16.00-17.30 Matta A + B, teknik & randori 16.00-17.15 Matta C teknik, randori & lek 18.00-18.45 Middag 19.30 Diverse tävlingar (ej judo) 21.30-22.00 Kvällsfika: Frukt, varmkorv 23.45 God natt	Incheckning Alla Alla För de som vill köra lite hårdare För de som vill ta det lite lugnare Alla Alla Alla Alla
Prel. Tidsschema fredag	08.00-08.45 Frukost 09.30-11.00 Teknikträning 11.30-12.30 Lunch 16.00-17.30 Matta A + B, teknik & randori 16.00-17.15 Matta C teknik, randori & lek 16.00 Avresa till grillning 19.00 Dataspelsturnering storbild 19.00 Fria aktiviteter 21.30-22.00 Kvällsfika 23.45 God natt	Alla Alla Alla För de som vill köra lite hårdare För de som vill ta det lite lugnare Alla För dem som vill Övriga Alla Alla
Prel. tidsschema lördag	08.00-08.45 Frukost 09.30-11.00 Matta A teknik, randori & lek 09.30-11.00 Matta B teknik & randori 09.30-11.00 Matta C gradering Obs! 11.15-12.00 Lunch, avslutning	Alla För de som vill ta det lite lugnare sista dagen För de som fortfarande orkar köra lite hårdare Ta med skriftligt tillstånd av hemmaklubben Alla

Välkomna - Judo Sundsvall & Södra Norrlands Judoförbund