

Miniläger, dagen efter Sundsvallscupen

Randori eller/och teknik

När: Söndag, 9 december, 09.00-11.00
Var: Judohallen, Björneborgsgatan 25, ☎060-66 50 88
Vem: Barn, ungdomar, seniorer, veteraner

Tidsschema

09.00-09.20	Gemensam uppvärmning
09.20-11.00	Matta A & B Randori i ne & tachi waza Matta C & D Teknik, träning på kastmattan
11.15	Lunch: Pasta, köttfärssås, dryck, sallad, smör & bröd (för dem som har beställt!) Kostnad för mat och träning: 75 kr betalas kontant eller swishas till 123 580 954 6

Tränare: Wolfgang Biedron m fl

Kostnad: Träningen är gratis, mat (se ovan) 75 kr

Anmälan: Till info@judosundsvall.com i samband med anmälan till tävlingen (om man vill ha mat) eller senast på lördag efter Sundsvallscupen i Judohallen

Om lägret: De tränande kommer att delas in i två grupper
I den ena gruppen blir det mest randori i olika former
I den andra gruppen blir det mest teknik
Det går bra att under träningen byter grupp!!

Info: Judo Sundsvall 060-66 50 88
Wolfgang 070-6466013
eller e-post info@judosundsvall.com

Välkomna Judo Sundsvall

