







Judoläger & julklappstävling



När:	15–16 december 2017 Om du vill övernatta i Judohallen tar du med sovsäck, ombyte, handduk och övriga duschtillbehör. Kom ihåg att märka judodräkten och övriga kläder med ditt namn! <u>Gäller även</u> om du sover hemma!!
Var:	Judohallen, Björneborgsgatan 25 ☎060-66 50 88
Vem:	Barn & ungdomar från 7 år. Eftersom de tränande delas in efter bälten är lägret även lämplig för nybörjare! Medlemmar i andra judoklubbar är självklart välkomna att vara med!
Tränare:	Judo Sundsvalls tränare.

Tidsschema	Fredag, 15 december	
17.30 - 18.00	Ankomst, incheckning	
18.00 - 20.00	Teknikträning tachi waza, randori, lek	
20.30	Julklappstävling: ALLA får en julklapp > tävlingar om vem som får välja först! Det blir olika tävlingsmoment som till ex: Gissa vikten på jultomten, kasta bollar genom en adventkrans, tomtens test av judotermer mm	
21.45	Fria aktiviteter som jägarboll, killerboll, mm En film kommer att visas på övervåningen	
23.00	God natt.	
Tidsschema	Lördag, 16 december	
07.45	Väckning.	
08.00 - 08.45	Frukost.	
09.00 - 10.15	Teknikträning ne-waza	
10.15 - 10.30	Fruktpaus	
10.30 - 11.45	Matta A & B: Teknik och randori & lek för de som inte ska gradera Matta C & D Gradering     	
ca 12.15	Avslutning. Alla får diplom!	

Kostnad:	200: -, betalas till klubbens bankgiro 858-0458 eller via swish 123 580 95 46 Ange deltagarens namn!
Anmälan:	Senast torsdag 15 december på anslagstavlan i dojon, på telefon eller e-post anmalan@judosundsvall.com
Övrigt:	År du osäker om du kan gradera? Först och främst måste du naturligtvis vara medlem i klubben. Det betyder att du måste ha betalt träningsavgiften för december 2017. Sedan måste du ha tränat ett visst antal gånger sedan senaste graderingen. Har du rätt antal träningar och rätt ålder så kan tränarna efter de båda träningspassen tachi waza (stående) på fredag och ne waza (mattteknik) på lördag tala om för dig om du är redo att gradera. OBS! Om du ska gradera kostar det 50 kr extra!
Info:	Judo Sundsvall tel. 060-66 50 88 – Wolfgang 0706466013 eller e-post info@judosundsvall.com

Välkomna - Judo Sundsvall