



Inbjudan till

Övernattningsläger

Judo – gradering – övernattning - video mm

och

Ett helt pass med bara lekar!

- När:** 17–18 mar
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! Gäller även 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.
- Tränare:** Judo Sundsvalls tränare.

Tidsschema fredag, 17 mars

- 18.00-18.30 Ankomst, incheckning
18.30-19.00 Uppvärmning och mattkamp
19.00-20.00 Graderingsträning tachi waza (kast, fallteknik, greppteknik mm)
20.15-21.15 En timma med bara olika lekar utan judo.
21.45 Kvällsfika (varmkorv, smörgås & frukt)
22.00 Fria aktiviteter, video, killerboll mm
23.30 God natt.

Tidsschema lördag, 18 mars

- 08.00 Väckning.
08.15-08.45 Frukost.
09.00-10.15 Graderingsteknik Ne-waza
10.15-10.30 Fruktpaus
10.30-11.45 **Matta A & B** Teknik, lek och randoriformer

Matta C & D gradering 

ca 12.00 Avslutning. Alla får diplom! Prisutdelning till vinnarna i femkampen.

Kostnad: **200:-**, betalas in på klubbens BG 858-0458 eller på klubbens Swish 123 580 954 6. Det går även bra att betala vid ankomst. Om du ska gradera tillkommer 50 kr graderingsavgift.

Anmälan: Senast torsdag 16 mars på anslagstavlan i dojon, till tränaren, på tel eller e-post anmalan@judosundsvall.com

Övrigt: **Är du osäker om du kan gradera?**
Har du rätt antal träningar och rätt ålder så kan tränarna efter de båda träningspassen (tachi waza på fredag och ne waza på lördag) tala om för dig om du är mogen att gradera.
Lägret är ett bra sätt att gå igenom de teknikerna som just du behöver träna på, även om du INTE ska gradera just nu.

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

Välkomna Judo Sundsvall