

Judo Sundsvall bjuder in till

Barn & ungdomsläger från 7 år

Teknik – lek - brädspel – gradering – killerboll – övernattning - video

- När:** 16 - 17 februari
- 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 16 februari

- 18.00-18.30 Ankomst, incheckning
- 18.30-19.00 Uppvärmning och matkamp
- 19.00-20.00 Graderingsträning tachi waza (kast, fallteknik, greppteknik mm)
- 20.30-22.00 Sällskapsspel utan dator! Yatzy, Fia med knuff, Schack, Monopol.
Ta gärna med ett av dina spel om du har några roliga
Vi kommer att organisera några turneringar, i t ex yatzy, Fia med knuff mm och dela ut några priser
- 21.45 Kvällsfika (varmkorv, smörgås & frukt)
- 22.00 Fria aktiviteter, video, killerboll mm
- 23.30 God natt.

Tidsschema lördag, 17 februari

- 08.00 Väckning, frukost 08. 15
- 09.00-10.15 Graderingsteknik Ne-waza
- 10.15-10.30 Fruktpaus
- 10.30-11.45 **Matta A & B** Teknik, randoriformer och lek
Matta C & D gradering
- 11.45 Avslutning. Alla får diplom!

Prisutdelning till vinnarna i brädspel

- Kostnad:** **200: -**, betalas in på klubbens BG 858-0458 eller på klubbens Swish 123 580 954 6.
Om du ska gradera tillkommer 50 kr graderingsavgift.
Om du ska vara med på randoripassen på lördag eftermiddag kostar det 50 kr extra. Då bjuder vi på lunch på lördag kl 12.00
- Märk betalningen med: Barn och randoriläger**
Ska du gradera ange du även det i samband med betalningen!

- Anmälan:** Senast torsdag 15 februari på anslagstavlan i dojon eller via e-post anmalan@judosundsvall.com

- Övrigt:** **Är du osäker om du kan gradera?**
Efter båda träningspassen (tachi waza på fredag och ne waza på lördag) kan tränarna tala om för dig om du är mogen att gradera. Självklart måste du även uppfylla andra krav så som antal träningar sedan förra lägret, betalt medlems- och träningsavgift mm.
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:** wolfgang@judosundsvall.com 070-646 60 13



Judo Sundsvall bjuder in till

Randoriläger u13-u21

- När:** **Lördag, 17 februari**
- Var:** Judohallen, Björneborgsgatan 25, ☎ 060-66 50 88
- Vem:** Barn & ungdomar från 10 år. Detta läger är till för dem som vill köra lite hårdare.
Förutom uppvärmning blir det lite teknik och mycket randori i ne waza och tachi waza
- Tränare:** **Wolfgang Biedron m fl**
- Tidschema**
- 12.00-12.45** Lunch för dem som är med på BÅDA lägren!
- 13.00-13.15** Incheckning för dem som bara är med på randorilägret
- 13.15-14.45** Randoriläger pass 1
- 14.45-15.15** **Fruktpaus**
- 15.15-16.45** Randoriläger pass 2
- Kostnad:** **50 kr** betalas in på klubbens BG 858-0458 eller på klubbens Swish 123 580 954 6.
Märk betalningen med: Randoriläger
- Anmälan:** Senast torsdag 15 februari.
Judo Sundsvalls medlemmar kan anmäla på anslagstavlan i dojon, eller via e-post anmalan@judosundsvall.com.
Medlemmar i andra klubbar anmäler via e-post
- Övrigt:** Vid senaste distriktsmöte den 16 januari beslöt de deltagande 9 klubbar att vi måste bli bättre på att bilda nätverk bland distriktets ungdomar.
Det här arrangemanget är en av åtgärderna vi kom fram till.
Ett annat arrangemang blir den gemensamma hjälptränerutbildningen den 20-21 april.
- Info:** wolfgang@judosundsvall.com 070-646 60 13