

Inbjudan till
Judoläger för barn & ungdom från 7 år
Judo – teckningstävling - tipsrunda- övernattnig - video
mm

När: Fredag-lördag, 19-20 oktober

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, 19 okt

18.00-18.30 Ankomst, incheckning
18.30-20.00 Teknikträning tachi waza
20.30 **Tipsrunda i Judohallen:**
13 frågor med och utan judo

Teckningstävling på kaffekoppar

22.00 Kvällsfika, fria aktiviteter, storbildsvideo, killerboll mm

23.30 God natt.

Tidsschema lördag, 20 okt

07.45 Väckning
08.00-08.45 Frukost.
09.00-10.15 **Matta** Graderingsteknik Ne-waza
10.15-10.30 Fruktpaus
10.30-11.45 **Matta A & B** Teknik, randoriformer, lek
Matta C & D: Gradering
ca 12.00 Avslutning. Alla får diplom!

Kostnad: **200 kr**, sättes in på BG 858-0458 eller swishas till 123 580 954 6
Ange namn & personnummer! **50 kr** extra om du ska gradera!

Anmälan: **Senast torsdag 18 okt** på anslagstavlan i dojon,
på tel. eller e-post anmalan@judosundsvall.com

Övrigt:



Är du osäker om du kan gradera?

Först och främst måste du naturligtvis ha betalt medlemsavgift för 2018. Du måste även ha betalt träningsavgift för okt 2018. 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 på fredag och ne waza på lördag) tala om för dig om du är mogen att gradera.

Info: Wolfgang 070-646 60 13 eller e-post wolfgang@judosundsvall.com



Fri lek med stora bollar