

Dags för höstterminens första

Barn & ungdomsläger

med

Tipsrunda

- Judo
- Gradering
- Övernattning
- Killerboll
- Lek med stora bollar
- Video mm

När: 6–7 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, 6 oktober

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 **Tipsrunda: 8 kluriga frågor > ledtråd till frågorna kan köpas med armhävningar, upphopp mm**

21.45 Kvällsfika (varmkorv, smörgås & frukt)

22.00 Fria aktiviteter, video, killerboll mm

23.30 God natt.

Tidsschema lördag, 7 oktober

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

ca 12.00 Avslutning. Alla får diplom! **Prisutdelning till tipsrundans vinnarna**

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.

Anmälan: Senast torsdag 5 oktober på anslagstavlan i dojo, 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: wolfgang@judosundsvall.com 070-646 60 13

Välkomna Judo Sundsvall

