



## Teknisk kursus i 3./2. Kyu

- Hvornår:** Lørdag d. 4 September 2010 kl. 10.00 – 17.00
- Hvor :** Kodokan, Kløvermosevej 91, 5200 Odense V.
- Deltagere:** Alle med gyldig DJSF licens. Men kendskab til pensummerne en fordel.
- Instruktør:** Allan Gustafsson.
- Indhold:** Gennemgang af samtlige øvelser til de forskellige pensa samt træning af disse. Kurset giver 10 point
- Forplejning:** Frokost + frugt i pausen
- Tilmelding:** **Senest Fredag den 20. August 2010** til [vd@sport.dk](mailto:vd@sport.dk)  
Husk at oplyse: navn, klub, grad, e-mail og evt. Tlf
- Pris og betaling:** Kr. 100 - indsættes på 0800-0000023604, med navn + klub  
**senest Fredag d. 20 August**  
**( Betaling gælder ikke for tilmelding alene)**
- Afmelding:** Senest søndag den 27. August 2010 , herefter refunderes betalingen ikke.



## Teknisk kursus i 3./2. Kyu

<b><u>Program :</u></b>	( Vejledende )
10:00 – 10:15	Ankomst, omklædning.
10:15 – 12:00	Lektion 1
12:00 – 12:45	Frokost
13:00 – 14:30	Lektion 2
14:30 – 14:45	Pause
15:00 – 16:30	Lektion 3
16:30 – 17:00	Bad / omklædning

Først til mølle / antal deltagere:

max. Ca. 30 deltagere

**Husk:** Gi, licensmappe