



**Sikkerhed – Sundhed – Socialt samvær – Personlig udvikling**

## Frederikshavn Budo Klub inviterer til kursus i Aikido og Karate med udgangspunkt i både basis og avanceret Jiu-Jitsu

- Formål** At forbedre den individuelle kompetence og indsigt med supplement til eksisterende teknikker. Kurset giver i henhold til DJSF pointsystem 2 points, for DJSF medlemmer.
- Karate:  
Formålet med kurset, er at forbedre den udøvenes teknik og forståelse af basis, balance, kraft samt anvendelsen af disse til passivering af modstanderen.
- Aikido:  
Formålet med kurset, er at forbedre den udøvenes teknik og forståelse for energi, retning og videreførelsesteknikker - minimal anvendelse af kraft for mest optimale resultat.
- Hvor** Kurset afholdes i Frederikshavn Budo Klub, Rimmens Allé 39, 9900 Frederikshavn (Atletcenteret, Arena Nord)
- Hvornår** Lørdag d. 18/2-2017 klokken 11:00 – 16:00
- Krav** Alle kan deltage – dog minimum 10 deltagere for kursusafholdelse.
- Pris** Kr. 50,- eksklusiv frokost – kr. 100,- inklusiv frokost. Beløbet indbetales via REG: 8090 KontoNr: 0001034662 – tilmelding og betaling senest d. 1/2-2017 – anfør navn og klub!
- Kontakt** Tommy Damsgaard Andersen – [tommy@tda-consulting.dk](mailto:tommy@tda-consulting.dk) – Tlf: 6050 7185
- Instruktører:** Soroush Marzban – 5.dan SKIF Shodokan Karate, A-Licens Instruktør  
Mark Jewkes – 5.dan Aikido, 1.dan Jiu-Jitsu

### Program

- 10:45 – 11:00** Velkomst og omklædning – samt mulighed for en formiddagssnack til dem langvejs fra
- 11:00 – 13:00** Karate – basis teknikker og avanceret anvendelse af parader til passivering.
- 13:00 – 13:30** Frokost
- 13:30 – 15:30** Aikido – basis teknik og forståelse for energi, retning og videreførelsesteknikker.
- 15:30 – 16:00** Udstrækning, afslutning, omklædning og "farvel".

Med venlig budo hilsen

*Tommy Damsgaard, Frederikshavn Budo Klub*

