



Sikkerhed – Sundhed – Socialt samvær – Personlig udvikling

Invitation til 1.kyu teknisk gennemgang i Vejle

- Formål** At gennemgå 1.kyu i tekniske detaljer ud fra pensum og tilgængelig beskrivelse.
- Hvor** Kurset afholdes i Vejle Jiu-Jitsu Klub (DGI-Huset/ Vejle-Centret/ Idrættens Hus) – W. Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.
- Hvornår** Søndag d. 19/3-2017 klokken 10:00 – 16:30
- Krav** Alle med 2.kyu og op kan deltage – dog minimum 10 deltagere for kursusafholdelse.
- Pris** kr. 100,- inklusiv frokost. Beløbet indbetales via REG: 3618 Konto.Nr. 4488003836 tilmelding og betaling senest d. 1/3-2017 – anfør navn og klub!
- Kontakt** Tommy Damsgaard Andersen – tommy@tda-consulting.dk – Tlf: 6050 7185
- Points** Kurset giver 10 points
- Instruktører:** Lennarth Overgaard Jensen – 3.dan
Tommy Damsgaard Andersen – 1.dan

Program (vejledende)

- 09:45 – 10:00** Velkomst og omklædning – samt mulighed for en formiddagssnack til dem langvejs fra
- 10:00 – 11:00** Opvarmning og basis.
- 11:00 – 12:00** Jigo-Waza – til og med trøjegreb
- 12:00 – 12:30** Frokost.
- 12:30 – 14:20** Let opvarmning, Jigo-Waza fortsat – til og med slag for oven
- 14:20 – 14:30** Pause
- 14:30 – 16:15** Jigo-Waza fortsat – til og med Hjælp til 3. person
- 16:15 – 16:30** Diverse / Eventuelt – udstrækning og afslutning
- 16:30** Omklædning, bad og farvel

Med venlig budo hilsen

Tommy Damsgaard

Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvars Forbu



Sikkerhed – Sundhed – Socialt samvær – Personlig udvikling

Klubmæssig tilmeldingsskema - 1.kyu teknisk træning

Skemaet bedes fremsendt til Tommy Damsgaard, indeholdende nedenstående informationer som en samlet tilmelding, hvis muligt.

Navn	Grad	Klub	Telefonnummer	Spisning (JA)?

Skemaet kan udfyldes og kopieres til en mail, der skal sendes til:

Tommy Damsgaard Andersen

Email: tommy@tda-consulting.dk