

Venskabstræning 2017

Lørdag d. 20. Maj 2017 inviterer Odense Jiu-Jitsu Klub hermed til Venskabstræning i Odense Sportscentrums Lokaler på Thorslundsvej 2b, 5000 Odense C.

Undervisningen vil tage udgangspunkt i forsvar mod slag og sidehals greb. Udover formålet at blive bedre til teknikkerne handler venskabstræning om at knytte Jiu-Jitsu folk bedre sammen, så der vil også blive trænet på tværs af graderne.

Endvidere vil der være efterfølgende fællesspisning, hvor vi har inviteret Carl Henriksen der vil få overrakt sit bælte til 9. dan. som han fik enstemmigt tildelt som æresgrad ved Dankollegie mødet d. 5/3-2017. Mon ikke Carl kan overtales til at fortælle lidt om dengang han startede med Jiu-Jitsu.



柔術

Planen for eftermiddagen:

- 14.00 Mødes omklædt i Måtte dojo.
- 14.10 Fælles opvarmning.
- 14.30 Første træningspas (Sidehalsgreb)
- 15.45 Pause
- 16.05 Andet træningspas (Slag) + Lidt alternativt.
- 17.45 Overrækkelse af 9.dan Bælte til Carl + lille opvisning.
- 18.00 Bad og Omklædning
- 18.30 Fælles aftensmad og hygge.
- 22.00 Sidste mand lukker og slukker. Der er fællesoprydning 😊

Tilmelding og pris: **Det koster 150 kr. at deltage i arrangementet dette dækker både træning og spising. Prisen er blevet ændret da Carl gerne vil have højtbelagt smørrebrød. Har man allerede betalt kan man få de 100 kr. refunderet på dagen hos Erik Salling!** Man må gerne have egne drikkevarer med, men OJK sælger øl, vand og vin til yderst rimelige priser.

Pengene skal overføres på mobilepay nr.: 22692103 senest d. 12/5-2017. I besked til modtager skriv (Navn, alder, Klubnavn) f.eks. (Per Prøve, 29 år, Odense jj klub).

Håber at I er mange som vil komme og deltage på denne dag. De bedste Jiu-Jitsu hilsner.

Kenneth Jensen

Odense Jiu-Jitsu Klub.

