



Invitation til kombikursus Søndag den 3. juni 2018 kl. 11 – 16

11:00 – 12:30	Basiskast, tips til optræning af nye kast, ønskekast
12:30 – 12:50	Pause
12:50 – 14:10	Kombination af kast
14:10 – 14:30	Pause
14:30 – 16:00	JJ-teknikker indenfor DJSF pensum
Point	10
Kr.	0.-
	Hav venligst selv din mad & drikke med, eller køb i DGI-Husets café
Krav	God til faldteknik
Instruktører	Frank Møller 4. Dan DJSF Jiu-Jitsu Instruktør, Vejle

