



## **Indbydelse til venskabstræning i Odense Jiu-Jitsu klub.**

Kære alle Jiu-Jitsu venner nu er det for længe siden vi har trænet sammen grundet corona. Nu kan vi ikke vente længere!

Derfor indbyder Odense Jiu-Jitsu Klub til venskabstræning lørdag d. 9/10-2021 i Odense Sportscentrum.

Træningen er både for børn og voksne Jiu-Jitsu udøvere og interesserede.

Børn (7-14 år) vil træne særskilt med ekstremt dygtige børneinstruktører, det vil blive både sjovt, spændende og god træning. Jeg har været så heldig at skaffe nogle dygtige kompetente damer. Heidi Panum Thorsbjerg, Dorthe Nelleberg og Heidi Glerup som samlet har en hel menneskealder erfaring med trænings- og undervisning i Jiu-Jitsu. Det bliver så godt!!!



De voksne vil træne særskilt fordelt på 3 hold. Her vil man så over dagen træne 3 forskellige temapas hvor jeg har været heldig at kunne skaffe følgende instruktører.



Rene Steensen 4. dan Jiu-Jitsu og cheftræner i Randori Holstebro vil undervise i forsvar mod slag fra pensum, og måske også lidt udenfor pensum.

Frank Pedersen 5. dan. Jiu-Jitsu vil undervise i kombination og reaktion ifm. Teknikker indenfor og udenfor DJSF pensum.

Kenneth Jensen 5. dan Jiu-Jitsu og cheftræner i OJJK vil undervise i basiskast.

Da træningen er pensum relevant og over 4 timer giver det 10 point til licensen så husk denne!

**Pris:** DJSF støtter træningen så prisen for medlemmer er 75 kr. for børn og 200 kr. for voksne.

For dem som ikke er i DJSF er prisen 100 kr. for børn og 250 kr. for voksne.

Dette indbefatter mad og anden forplejning. Der vil blive serveret lækker frokost, samt drikke og frugt løbende. En stor aftensmadbuffet for de voksne hvor der er tid til at kunne hyggesnakke bagefter.

Børnene får pizza til aftensmad og så vil der være video og lidt snolder til at lade op med efter en aktiv dag. Arrangementet stopper for børn kl. 20.30 og for de voksne kl. 23.30.

**Program:**

09.30-10.00 Ankomst og lægge måtter ud (Måske klarer OJJK det dagen før)

10.00-10.25 Fælles opvarmning hhv. for børn og voksne.

10.25-11.55 1. træningspas.

12.00-12.45 Frokost

13.00-13.20 Fælles opvarmning hhv. for børn og voksne.

13.20-14.50 2. træningspas

14.50-15.05 Kort pause saft og frugt

15.05-16.35 3. træningspas

16.35-17.00 Lidt knald på og sjov.

17.00-17.20 Fælles ud spænding mm.

17.20-18.00 Bad og omklædning.

18.15-20.30 Lækker aftensmad. Børnene får pizza og ser video og "snolder". Børnene aktiviteter stopper kl. 20.30

20.30-23.00 Hygge.

23.00 Dagen slutter (Dem som skal langt kører hjem og dem som har lyst, bliver og hjælper med at rydde op.)

**Tilmelding:** Med alder, bæltegrad, klub til Thomas Rosager på mail til: eriksen79@hotmail.com *senest d. 17/9-2021.*

**Betaling:** Med navn og klub i beskedfelt på:

Reg.nr: 4092 Konto.nr: 4092552772 *senest d. 17/9-2021.*

Ift. Corona er der ikke nogen restriktioner MEN vi anbefaler at man tager en test op til kurset, hvis man ikke er vaccineret. Vi kommer jo tæt på hinanden så bør vi også passe godt på hinanden 😊

Det bliver så godt at se jer alle igen og vi håber at I glæder jer lige så meget som os.

På vegne af DJSF og Odense Jiu-Jitsu Klub  
Thomas & Kenneth.

