

## Vejle Jiu-Jitsu

### kursus i basiskast

<b>Indhold</b>	På dette kursus gennemgås basiskast. Deltagerne vil få mulighed for at træne diverse basis kast både stående og i gang samt kombination og modkast. Skal du snart til graduering? Få evt. en vurdering her.
<b>Krav</b>	God til faldteknik, primært sidefald.
<b>Hvor</b>	Vejle Jiu-Jitsu Klub, DGI-Huset/ W. Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.
<b>Instruktører</b>	Henrik Thomassen 1. Dan & Frank Møller 4. Dan.
<b>Hvornår</b>	Lørdag den 7. maj 2016.
<b>Pris</b>	Kr.100 .- ind på 7030-0001307594. Skriv dit navn, eller Mobilepay til 40116098. Forplejning ad libitum.

**Sidste chance for tilmelding onsdag den 4. maj kl.12:00.**

**Point** 10.

#### **Program:**

12:00 - 13:00	Frokost (sandwich, vand) & omklædning
13:00 - 14:30	Lektion 1, basiskast på flere niveauer, krav til de enkelte bæltter.
14:30 - 14:45	Pause, frugt & saft.
14:45 - 16:15	Lektion 2, mulighed for gennemgang af specifikt kast, ellers fortsat kast.
16:15 - 16:30	Pause, mere frugt & saft + kage.
16:30 - 17:30	Lektion 3: Kombination af kast.
17:30	Snacks til hjemturen

**DJSF's vision:** Det er DJSF's vision, at medlemmerne gennem deres medlemskab øger deres tillid til fysisk formåen samt øger deres sociale kompetencer med større selvtillid og åbent sind til følge.

Derudover er det DJSF's vision, at forbundet vil fungere som et netværk for forbundets medlemmer, så medlemmerne vil betragte forbundet som et netværk til anvendelse i hverdagen samt et forum for socialt samvær.