



Sikkerhed – Sundhed – Socialt samvær – Personlig udvikling

Teknisk kursus – 5. - 4. Kyu

V/Herning Judo og Jiu-Jitsu Klub

Hvor: Holingknuden 3, Herning Judo og Jiu-Jitsu Klub, 7400 Herning.

Hvornår: Lørdag. 26/11 – 2016. Kl. 11.00 – 16.00

Hvem: Alle med gyldig DJSF licens. Seniorer, og juniorer fra 11 år.

Kursusindhold: Kurset starter med en solid opvarmning. Herefter vil der være gennemgang af gul og orange bæltegrad (5. og 4. Kyu) med frokostpause mellem bæltegraderne og pause 2x 15 min.

Point: 5 point pr. bæltegrad. 10 point i alt.

Instruktør(er): Jimmy T. Knudsen og Kurt Kristensen.

Tilmelding: Reg: 5383 Kontonummer: 0340002 (Angiv Navn, Klub og bæltegrad)

S.U Senest d. 16/11

Forplejning og pris: Denne herlighed koster 100 kr. og inkluderer en sandwich, en vand og teknisk kursus

Medbring: Godt humør, gi, licensbog, drikkedunk samt evt. håndklæde og skiftetøj.

Vel mødt til en god dag!

Mvh

Teknisk udvalg, TU og Uddannelsesudvalget UU
På vegne af Kurt, Carsten A og Jesper Mazanti