

Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvars Forbund

Sikkerhed – Sundhed – Socialt samvær – Personlig udvikling



Vejle Jiu-Jitsu

kursus i basiskast

- Indhold** 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.
- Krav** God til faldteknik, primært sidefald.
- Hvor** Vejle Jiu-Jitsu Klub, DGI-Huset/ W. Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.
- Instruktører** Frank Møller 4. Dan.
- Hvornår** Søndag den 23. april 2017.
- Pris** Ny pris kr. 0.- og ingen tilmelding nødvendig, og heller ingen tilmeldingsfrist, bare kom :o) Dem der har betalt, får beløbet tilbage snarest. Efter at DGI-Huset har åbnet cafeen ovenpå med alt muligt + lækkert brød fra Lagkagehuset går vi derop, eller du kan bare selv tage det med, du ønsker.
- Point** 10.
- Program:**
- 12:00 - 13:30 Lektion 1, basiskast på flere niveauer, krav til de enkelte bæltter.
- 13:30 - 13:50 Pause.
- 13:50 - 15:15 Lektion 2, mulighed for gennemgang af specifikt kast.
- 15:15 - 15:35 Pause.
- 15:35 - 16:30 Lektion 3: Kombination af kast.

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.