



Jiu-Jitsu junior sommerlejr 2026

I uge 32 afholder vi træningslejr fra mandag - fredag.

Jiu-Jitsu junior sommerlejren afholdes sammen med Lillebælt Kampsports Kampsportsskole. Der undervises ud over Jiu-Jitsu i Judo, Karate og Aikido.

Imellem træningerne vil der være masser af sociale aktiviteter og hygge, hvor vi gør brug af hele det fantastiske område vi har til rådighed. Vi har hallen, sportspladsen, skolens legeplads, skoven, stranden mm.

Pris: - Lejr inkl. overnatning/aftendeltagelse/bespising (DJSF pris) **400,-**
- Prisen er allerede fratrukket DJSF rabat på 200 kr., så det ikke skal søges bagefter.

Tilmelding / Betaling

På mail til lkспорт@lkспорт.dk og betaling på mobilepay 634149 (Kampsportsskolen). Angiv deltagerens navn på indbetalingen.

Tilmelding senest d. 31. juli 2026.

Hvor: Bøgeskovhallen - Bøgeskovvej 37C - 7000 Fredericia

Trænere: ???

Kontakt: Lejrchef Lasse Svane Weimar - 2032 8162 - lkспорт@lkспорт.dk



Program og info på bagsiden ----->

Program

Mandag

06.30 - 09.00	Ankomst / morgenmad
10.15 - 11.30	Træning 1 (Judo, Aikido, Karate eller Jiu-Jitsu)
11.30 - 12.00	Frokost
14.00 - 15.00	Træning 2 (Judo, Aikido, Karate eller Jiu-Jitsu)
15.15 - 16.15	Træning 3 (Jiu-Jitsu)
17.30 - 18.00	Aftensmad
19.00 - 20.30	Tur til stranden
22.00	Sengetid

Onsdag

06.30 - 09.00	Morgenmad
10.15 - 11.30	Træning 1 (Judo, Aikido, Karate eller Jiu-Jitsu)
11.30 - 12.00	Frokost
14.00 - 15.00	Træning 2 (Judo, Aikido, Karate eller Jiu-Jitsu)
15.15 - 16.15	Træning 3 (Jiu-Jitsu)
17.00 - 17.30	Aftensmad
19.00 - 20.30	Film
22.00	Sengetid (21.00 for årgang 2014 og yngre)

Fredag

06.30 - 09.00	Morgenmad
09.30 - 10.30	Træning 1 (Judo, Aikido, Karate eller Jiu-Jitsu)
11.15 - 11.45	Frokost
12.30 - 15.00	Overraskelse
15.00 - 16.00	Tak for denne gang

Tirsdag

06.30 - 09.00	Morgenmad
10.15 - 11.30	Træning 1 (Judo, Aikido, Karate eller Jiu-Jitsu)
11.30 - 12.00	Frokost
14.00 - 15.00	Træning 2 (Judo, Aikido, Karate eller Jiu-Jitsu)
15.15 - 16.15	Træning 3 (Jiu-Jitsu)
17.30 - 18.00	Aftensmad
19.00 - 20.30	Aftenløb
22.00	Sengetid

Torsdag

06.30 - 09.00	Morgenmad
10.15 - 11.30	Træning 1 (Judo, Aikido, Karate eller Jiu-Jitsu)
11.30 - 12.00	Frokost
14.00 - 15.00	Træning 2 (Judo, Aikido, Karate eller Jiu-Jitsu)
15.15 - 16.15	Træning 3 (Jiu-Jitsu)
17.30 - 18.00	Aftensmad
19.00 - ????	Disco

Supplerende info til programmet

Hver dag vil der være aktiviteter imellem træningerne. Vi har blandt andet planlagt forskellige turneringer, lege og udflugter. Med andre ord, så vil der være masser at tage sig til mellem træningerne.

Alle måltider er inkluderet. Der vil være saftevand og vand tilgængeligt hele tiden og der vil være frugt, snackgrøntsager og måske boller og kage eller en is i pauserne.

Når dagens sidste træning slutter vil alle blive sendt i bad, så det er vigtigt, at de har håndklæde med.

Husk at skrive i tilmeldingen, hvis deltageren skal have hjælp til at tage eller huske at tage medicin eller har andre behov, vi skal vide på forhånd. Husk at skrive i tilmeldingen hvis der er fødevarer, deltageren ikke kan tåle.

Vi glæder os til at se en masse Jiu-Jitsu-kaer til en fantastisk lejr.

På vegne af DJSF,

Lillebælt Kampsport

Huskeliste

Gi	Drikkedunk
Udendørstøj	Badetøj
Skiftetøj	Badeudstyr
Håndklæde	Sovepose
Sæbe	Liggeunderlag
Tandbørste	Lommelygte
Tandpasta	