



Inbjudan till

Graderingsläger till dangrader

Till dig som gradera till dangrad under hösten eller kanske nästa vår och kan dina graderingstekniker.

Nu kommer möjligheten att träna inför riksinstruktörer, finslipa dina tekniker samt fråga om tekniker.

Datum: Lördag 18 september.
Tid: Klockan 9.30- ca 17.00.
För: Graderingspar med 1 kyu och 1 dan.
Högre graderade i mån av plats.

Fys- randori- läger

Ta chansen till att få en svettig dag. Träna våra randoriformer och tillhörande tekniker kombinerat med olika övningar för styrka, kondition, rörlighet och balans.

Skaffa dig kunskap och tips hur du kan integrera detta i träningen.

Datum: Söndag 19 september.
Tid: Klockan 9.00- ca 15.00.
För: Ju-jutsukas med minst 3 kyu.

Kostnad: 250 kr/dag eller 400 kr för båda dagarna
Instruktörer: Riksinstruktör Bertil Bergdahl 7 Dan,
Riksinstruktör Anders Bergström 7 Dan
Plats: Nyköpings Ju-jutsuklubbs dojo (OBS ny plats,
Lasarettområdet. Beskrivning kommer efter anmälan.)
Anmälan: **Senast 8 september** klubbvis med namn och grad samt vilka dagar. Anmäl er i tid!!
Till: anders.bergstrom@ju-jutsu.se.
Boende: Ordnas enskilt, förslag kan lämnas efter anmälan.
Frågor: Anders Bergström, 070 555 27 77