

JU-JUTSULÄGER I KALMAR 26-27/9 2009

Träna för några av regionens Elitinstruktörer i Ju-jutsu Kai

Lägret vänder sig till alla vuxna som tränar Ju-jutsu oavsett träningstid eller grad. Inriktningen kommer att vara graderingstekniker från stilen Ju-jutsu Kai. Lördagen har grundtekniker som tema. Söndagen kommer att handla om liggande försvarstekniker (även randori), försvar mot angrepp med påk (även randori) samt kata. Alla får träna för alla tre instruktörerna.

Instruktörerna är:

Elitinstruktör	Rickard Bäckström	3 Dan	Kalmar
Elitinstruktör	Jimmy Petersson	3 Dan	Borgholm/Värnamo
Elitinstruktör	Magnus Knutström	3 Dan	Oskarshamn

Tid: Lägret startar kl 10.00 båda dagarna.

Plats: Kalmar BK:s dojo, Sporthallen, Kalmar.

Karta: Karta finns på <http://www.kalmarbudoklubb.com/>

Pris: 150 kr för en dag, eller 250 kr för båda dagarna.

Anmälan: Senast en vecka före lägret, klubbvis, med namn, grad och klubb till Ola Johanson, tel 0491 – 125 49, eller mail: ola@ojjk.net, alternativt ring Jonas Mokvist på 0730-44 85 99.



V Ä L K O M N A !

