

TRENINGSSAMLING SANDNES JK



Jessica Thiblin kommer til Sandnes Judoklubb helgen 22.-24.februar 2013 for å avholde en treningssamling for barn, ungdom og junior.

Samlingen er åpen for alle klubber.

Program

Fredag 19.00 – 21.00 Yaku soko geiko og randori

Lørdag 09.00 – 11.00 Ashi waza (fotteknikker)
13.00 – 14.00 Kumi kata (grepstrening)
16.00 – 18.00 Randori

Søndag 09.00 – 11.00 Koshi waza (hofteteknikker)
13.00 – 15.00 Randori

Pris: 350 kr som betales ved oppmøte (bindende påmelding)

Mat: Ordnes selv

Overnatting: Privat eller i dojo (om den er klar for overnatting)

Send påmelding til Frank Hermansen, frank.hermansen@kleppnett.no så raskt som mulig, senest en uke før samlingen. Skriv inn navn, alder, grad og klubb på utøverne.