



Kyuusho – Aabenraa Jiu-Jitsu Klub inviterer til

Fællestræning - som i de gode gamle dage!!! ☺ Vol. 2)

16. og 17. september 2023.

Sted: Gl. Brunlund Skole, Campus Allé, 6200 Aabenraa (Kampsportssalen)

Vi har igen skaffet en stribe topinstruktører fra både jiu-jitsu og Arnis, som alle er klar til at give dig en fantastisk træningsweekend.

Instruktørerne er:

Thorbjørn "Toby" Hartelius: Grandmaster, 8. Dan - Kombatan Arnis Aarhus

Boe Byvard: 6. Dan Jiu-Jitsu - "KI" Skovlunde Jiu-Jitsu Klub

Peter Ryberg Jensen: 3. Dan Jiu-Jitsu & 3. Dan Aikido - Aarhus JJ-Klub

René Møller: 1. Dan Ju-Jutsu – Bramming Ju-Jutsu Klub

Program for weekenden:

Lørdag		
Tidspunkt	Senior - Instruktør	Junior - Instruktør
12:00 – 13:00	Ankomst og udlægning af måtter i hal 2 – alle	
13:00 – 14:30	Arnis med Stav Thorbjørn Hartelius	René Møller
14:30 – 14:45	Pause	
14:45 – 16:00	Arnis med Kniv Thorbjørn Hartelius	René Møller
16:00 – 16:15	Pause	
16:15 – 17:30	Vis os din egen teknik Alle instruktører har mulighed for at undervise i en teknik man selv har medbragt.	Intro til Arnis med stav Thorbjørn Hartelius
17:30 – 18:30	Omkklædning og bad – alle	
18:30 - ???	Spisning, hygge eller hvad man nu har lyst til.	

Søndag		
Tidspunkt	Senior - Instruktør	Junior - Instruktør
9:00 – 9:45	Morgenmad - alle	
10:00 – 11:30	JJ tilpasset Aikido Peter Ryberg Jensen	René Møller
11:30 – 11:45	Pause	
11:45 – 13:00	Basis Jiu-Jitsu Boe Byvard	René Møller
13:00 – 14:00	Pause – Frokost	
14:00 – 15:15	Alle instruktører underviser i en teknik hver (medbring din egen teknik, og vis den for os andre)	René Møller
15:15 – 15:30	Måtter ryddes væk	
15:30	Farvel og tak for denne gang!	

Hvem kan tilmelde sig: Alle fra 8 – 99 år.

NB! For deltagere yngre end 15 år, skal klubben stille med en ansvarlig voksen.

Priser:

Hele weekenden: DKK 500,- inkl. Overnatning i dojo, morgenmad & frokost (sandwich) søndag. Kan man kun deltage en dag, koster det DKK 250,- pr dag.

(Da vi skal betale leje af hallen etc. er det desværre ikke muligt at gøre det billigere.

Aftensmad: Det er for egen regning. Vil man med hen på den lokale kineser at spise lørdag aften, så skriv det på tilmeldingen, så vi ved hvor mange, der skal bestilles bord til.

Tilmelding (bindende) pr. mail til: Eva Bøgsted julitrold@outlook.com

Tilmeldingen skal indeholde: Navn, klub, alder, grad, senior/junior, træning hele weekenden/dag, ønskes morgenmad og ønskes frokost sandwich.

NB: Hvis man overnatter i salen, så skriv det på tilmeldingslisten. Brandmyndighederne skal vide hvem der overnatter.

Betaling: Ved tilmelding. Tilmeldingen er bindende.

- Mobile Pay: 60 21 06 98 (Eva Bøgsted)

- eller konto: Nordea, Reg. Nr. 2275 Konto nr.: 62 8888 1098

Sidste tilmeldingsfrist: Søndag d. 10. September kl. 12:00

Vi glæder os til at byde jer velkommen i ”Det mørke Sønderjylland”

Kyuusho – Aabenraa Jiu-Jitsu klub

Per Jensen

Formand Kyuusho – Aabenraa Jiu-Jitsu Klub

Mobil: 23 83 32 28

Mail: per@perjensen.net