

# Fællestræning

## Selvforvar for ALLE!!

Aktivitetsudvalget indbyder til en aktiv, dag med masser af tekniktræning for alle uanset stilart og bæltegrad. (også helt nybegynder)

Når nu klubbernes instruktører skal på Inspirationstræning, så tøm klubberne og fyld bilerne da træningen foregår parallelt med inspirations kurset, samme sted.

Dagens 4 træningspas har følgende emner:

John Dalsgaard	Forsvar mod diverse greb med hænder og arme
Peter Ryberg:	Forsvar mod slag, stød og spark
Simon Bank:	Gulvkamp og "legekamp"
Carsten Mortensen	Forsvar mod angreb med: Kniv, stav, flasker med mere

**Tid:** Søndag den 5. marts 2017 kl. 10:00 – 15:00.

**Sted:** Holbæk Budo Skole  
Borgmestergårdsvej 18 B  
4300 Holbæk

**Tilmelding:** Skal foretages via DJUportalen senest 26. februar 2016.

**Kursusgebyr:** Kr. 100,- som betales ved tilmelding.

**Forplejning:** Medbringes selv en madpakke. Drikkevarer og slik kan købes.

**Overnatning:** Mulighed for overnatning i Dojo'en. Der er katakursus dagen før.

**Medbring:** Stave og øvelsesknive.



Eventuelle spørgsmål kan stilles til Jens Erik på 40 59 26 07