



Teknikträningsläger

Nu är det snart dags för höstens träningsläger! På lägret kommer det att ges möjlighet att träna teknik och ha roligt. Träningarna kommer att anpassas efter deltagarna så att alla får chans att träna på nya tekniker och repetera det man redan kan. Därför är det ett utmärkt tillfälle att öva inför kommande graderingar, samtidigt som tränarna får möjlighet att stämma av vad som behövs tränas mer på i framtiden!

Under lördag förmiddag kommer även ett informationstillfälle för föräldrar att hållas där vi berättar om judo, Bålsta Judoklubb och graderingar. Bålsta Judoklubb har under sommaren arbetat fram en graderingspolicy som vi testkör under detta år.

5,5 timmar judo! 26,5 timmar skoj!

För anmälan, skriv upp på listan i dojon och fyll i blanketten och lämna den till tränaren på mattan. För föräldrar som kan tänka sig att hjälpa till under lägret finns listor för anmälan i dojon.

Schema

Lördag

10.00 - 11.00	Inskrivning
11.00 - 12.00	Träningspass för samtliga judokas Information för föräldrar om judo och Bålsta judoklubb.
12.00 - 13.00	Lunch
13.30 - 15.00	Träning
15.00 - 16.00	Fika
16.00 - 17.00	Träning
17.30 - 18.30	Middag

Söndag

7.30 - 8.30	Frukost
9.00 - 11.00	Träning
11.00 - 12.00	Lunch
12.00 - 12.30	Avslutning

Hälsningar
Bålsta Judoklubbs styrelse och tränare