

SGF BUDO-LØRDAG

SGF afholder en spændende budo lørdag i Sognegården med valgmuligheder !
Det foregår i Sognegården (hvor vi normalt træner) lørdag d. 8 februar 2020. Kurset henvender sig alle elever (børn/voksne & begyndere/øvede).

Praktisk information

Kost	Lørdag: Frokost
Instruktører	SGF Trænere
Tid & Sted	Lørdag d. 8 februar. Kl. 10:00 til Kl. 16:00 Sognegården, Snoldelev
Tilmelding	Online på www.sgf-jiujitsu.dk (tryk KURSER)
Pris	Gratis for medlemmer i SGF. (er du ikke medlem, så kontakt Jonas/Michael)
Adgangskrav	Ingen, alle kan deltage.
Påklædning	Gi eller andet træningstøj
Deltagere	SGF medlemmer & gæster.

Program

10:00-11:15	Træningspas 1
11:30-12:45	Træningspas 2
12:45-13:15	Frokost
13:15-14:30	Træningspas 3
14:45-15:50	Træningspas 4
15:50-16:00	Evaluering & Afslutning

Efter kurset afholdes klubbens generalforsamling (se indkaldelse).

Valgmulighed

Dette kursus er lidt anderledes opbygget end vi plejer. Du kan nemlig selv vælge hvad du vil undervises i. Det fungerer på den måde, at der ved hvert træningspas er 3 tema valg. Vi forklarer de enkelte valg på dagen.

Emner vi kommer til at arbejde med er:

Jo (kamp/kast med 1.2 mt stok)
Bokken (kamp/kast med træsværd)
Shiho-Waza
Kata-Kihon
Randori
Parader
Karate
Basis kasteteknik
Avanceret kasteteknik
Ne-Waza-Jitsu-Kata
E-Bono-Kata

Vi håber det bliver en sjov, spændende og inspirerende lørdag, og i har lyst til at deltage. Snak med en af trænerne hvis du har spørgsmål.

Vel Mødt !

SGF Trænerteam