

Inbjudan till

Kai out West

Nya Alingsåslägret 2014

Instruktörer:

Riksinstruktör	Bertil Bergdahl	8 dan
Elitinstruktör	Erik Grönberg	5 dan
Förbundsinstruktör	David Gülger	4 dan
A-instruktör	Linda Taberman	3 dan
B-instruktör	Elin Thörnblom	2 dan

Alingsås 27-28/9 2014

Kai out West har som mål att göra en påtaglig skillnad för deltagarna. Detta i form av fördjupade tekniska och teoretiska kunskaper kring ett givet tema. 2014 är temat *randori*.

Under några av de sju träningspass som varje grupp erbjuds under *Kai Out West* kommer temat att varieras på en mängd olika sätt. Målet är att deltagarna efter lägret ska känna sig förtrogna med de förbältena olika randoriformerna och olika sätt att träna och utveckla dessa.

Randori kommer dessutom att bearbetas under två teoripass. Det ena kommer att innehålla RGK:s syn på *randori* på graderingar. Det andra kommer att fokusera på hur man som utövare/instruktör kan planera för en optimal randoriträning.

Tid: lördag 10.00-18.00 och söndag 9.00-16.00

Kostnad: 450 kronor för båda dagarna och 300 kronor för en dag.

Anmälan och betalning via AJJKs hemsida senast 19/9.



Länk till hemsidan

Ytterligare information finns på hemsidan!

www.alingsasju-jutsu.se



Länk till anmälan

Välkommen till Kai out West – lägret som gör skillnad!



Medlem i Svenska Ju-jutsuförbundet

Förfrågningar kan göras till Malin Bohlin,
mobil: 070 579 16 19 eller mejl: malin@alingsasju-jutsu.se

Lägret anordnas i samarbete med BK Shindo och Göteborgs JJK

