



Läger

2024-04-13 - 2024-03-14

Tävlingsläger

När	13-14 april Start kl 14.00
Var	BJK's Dojo på Fabriksvägen 2 i Bålsta.
Vem	Alla i Bålsta Judoklubb.
Kostnad	500 kronor
Detta ingår	Mellanmål och middag på lördag Frukost, mellanmål och lunch på söndag 3 pass judo och tävling En massa kul

Lägret kommer att fokusera på tävlingsjudo och vi kommer att träna på tävlingstekniker och hur det går till att köra en judomatch. Lägret avslutas med en tävling där vi får chans att prova det vi lärt oss. På lördagskvällen avgörs nästa del i bänkjudo - Bålsta Judoklubbs egna frågesport.

De som vill kan övernatta i dojon. Ta med liggunderlag och sovsäck.

Välkomna!

Lördag 14 april



www.balstajudo.se



Läger

2024-04-13 - 2024-03-14

14.00 - 15.00 Inskrivning

15.00 - 16.00 Judo - tekniker på tävling

16.00 - 16.30 Mellanmål/fika

16.30 - 18.00 Judo - tävlingssituationer och randoori

18.30 - 20.00 Middag

20.00 - 22.00 Bänkjudo Shiai

Söndag 15 april

07.30 - 08.30 Frukost

9.00 - 10.30 Judo - ne-waza; när, var, hur?

11.00 - 12.30 Lunch

13.00 - 15.00 Tävling

Tränare

David Forsberg, brons veteran-SM 2020, 5:a junior-SM 2005, Bålsta Judoklubb

Mikko Martikainen, klubbtränare, Bålsta Judoklubb, grundare av Bänkjudo Shiai

Elin Martikainen, examen från Sundsvalls Idrottsgymnasium med judoinriktning

