



**Inbjudan till
läger Lördag & Söndag den 23/1-10 tom 24/1-10**

Stockholmsjudoförbund arrangerar läger för ungdomar i ålder 14-23 år för 2 dagar. Syftet är ungdomar som vill utvecklas och bli assisterande ledare, får nu tillfälle att delta tillsammans med Micael Öberg 4dan från stockholmsjudo dojo och Tomas Rundqvist 4 Dan från IK södra. Utbildningen är licensberättigande, sanktionerad av UBK. Lägre är kostnadsfritt för dem som tillhör distriktet och övriga betalar 200kr, lunch och fika ingår.

Efter genomgången kurs skall man ha en viss kännedom om:

- Barnens olika utvecklingsstadier
- Vad det innebär att vara ledare (föredöme)
- Har kännedom om lämpligt ledarskap på och utanför mattan ha kännedom om de viktigaste delar av
- Träningslära (kondition, styrka, rörlighet, koordination) ha kunskap att
- Genomföra en uppvärmning
- Organisera målinriktad lek
- Kunna leda enstaka träningspass som ansvarig ledare (t.ex. huvudtränaren blir sjuk)

Start: Lördag

10:00 - 11:30 Judo med Tomas & Micael
11:30 - 13:00 lunch + fika
13:00 - 14:00 Judo med Tomas & Micael
14:00 - 14:20 Fika
14:20 - 15:15 Judo med Tomas & Micael

Söndag

10:00 - 11:30 Judo med Tomas & Micael
11:30 - 13:00 Lunch+ fika
13:00 - 14:00 Judo med Tomas & Micael
14:00 - 14:10 Paus
14:00 - 15:00 Judo med Tomas & Micael
16:00 - 18:00 Avslutning med middag

Plats: Stockholmsjudoklubb Tellusborgsvägen10

Anmälan sker till Susanne Lundback senast 8/1-10

susanne@stockholmsjudo.se **Tel. 0735368131**