



TEKNIK-LÄGER PÅ ÅLAND 26-28 MARS 2010

Nu gör vi ännu en judohelg på Åland!

Följ med till Mariehamn och träna teknik. Vi inriktar oss denna gång på 'teknik-kedjor'. Naturligtvis kan man träna lite vad man vill, behöver du till exempel öva upp ditt fria program inför en gradering, så går det bra. Du kan även träna kata. Häng med på en riktig judohelg!

Alla är välkomna! Vi har varken bältes- eller ålderskrav och du får tillhöra vilken klubb du vill!

Instruktörer: Micael Öberg (4dan) och Tomas Rundqvist (4dan)

Vi lämnar Vikingsterminalen 16.45 och sätter oss direkt vid smörgåsbordet. Mätta och belåtna drar vi oss upp till konferensrummet där vi tittar på judofilmer med mera.

Vi sover i Ålandsjudoklubbs dojo. (Annat boende bokar du själv)

Lördagen ägnas åt träning hela dagen. Vi bastar, äter och snackar innan det är dags att sova inför söndagens fortsatta träning. Vi tar 14.25-färjan tillbaka till Stockholm och är hemma igen vid 19.00

Kostnad: 600:- (Sthlms JF sponsrar med 200:-)

Anmälan tomas.r@iksodra.com 073-917 95 05 eller

snarast till: micael@stockholmsjudo.se 0704 86 80 31

