



# Läger

2024-11-01 - 2024-11-03

## Bålsta Judo Camp

<b>När</b>	<b>1-3 november</b> Från kl 18 på fredagen till kl 15 på söndagen
<b>Var</b>	Slottsskolans idrottshall, Skokloster Slottsskogsleden 21, 746 96 Skokloster
<b>Vem</b>	Alla med minst vitt bälte med gul markering
<b>Kostnad</b>	Lägeravgift: 600 kronor Matpaket: 200 kr (2 luncher, 1 middag) Övernattning på mattan (inklusive enklare frukost): 200 kr
<b>Detta ingår</b>	I lägret ingår 2 pass randori, 3 pass teknisk judo, 3 pass judofys/lek och en kväll med bänkjudo

Lägret kommer att fokusera på funktionell judo, rörelsemönster, greppning och att få teknikerna att fungera blandat med judofys och lek.

**Huvudtränare: Kenny Kling, 6 Dan, med SM-guld i både shiai och kata.**

Alternativ till övernattning: Aronsborg konferenshotell (ca 30 min från idrottshallen) i enkel eller dubbelrum inklusive frukost. Pris 800-1000 kr, krävs dock minst 20 bokningar.

Om man inte vill äta på lägret finns restauranger i Bålsta, ca 30 min med bil från idrottshallen.

**Lägret kommer att ha ett maximalt antal deltagare och först till kvarn gäller.**

Anmälan görs senast 20 oktober till [info@balstajudo.se](mailto:info@balstajudo.se) och ska innehålla namn, ålder, grad, eventuella allergier och kontaktuppgifter samt bokning av eventuell övernattning och matpaket





# Läger

2024-11-01 - 2024-11-03

## Preliminärt schema

Fredag

18.00-21.00 Inskrivning

19.00-20.00 Välkomstjudo för alla med Bålsta Judoklubb

20.00-22.00 Samkväm

22.00 Läggdags

Lördag

07.30-09.00 Frukost

08.00-09.00 Inskrivning (senare ankomst)

09.00-10.00 Ne-waza randori för alla

10.30-17.30 Judo, fys, lekar och matpauser gruppvis

17.30-20.00 Middag

20.00 Bänkjudo

Söndag

07.00-07.30 Morgonjogg

07.30-09.00 Frukost

09.00-13.00 Judo, fys, lekar och matpauser gruppvis.

13.00-14.30 Tachi-waza randori för all

15.00 Slut

