

# KATA kursus

## - og hjælp til din gradueringsstræning

**Kata: Ebo-no-kata.** Kom og lær de obligatoriske teknikker.

- Serie 1-4 for dem der skal til orange, grønt, blå og brunt bælte. Opdeling efter serie/niveau.
- Hele kata'en med etikette, for dem der skal til sort - 1. Dan.

### Desuden Ne-waza-jitsu-kata

**Gradueringsstræning:** Vi tilbyder coaching og hjælp til din gradueringsstræning. Kom med din makker og vis hvad du kan og få gode råd med hjem, så du bliver klar til den næste graduering. Vi kan nok også overtales til at hjælpe med nogle fede teknikker i øvrigt.

**Tid:** Lørdag d. 1. marts 2025 kl. 12 - 17.

**Sted:** Holbæk Budo Skole  
Borgmestergårdsvej 18 B  
4300 Holbæk

(bemærk at indkørsel nu er fra Holbæk Have/Bøgen)

**Tilmelding:** Skal ske via DJUportalen senest 22. februar 2025.

**NB: Ved tilmelding skal gives besked på, hvad man vil undervises i.**

**Kursusgebyr:** Kr. 150,- som betales ved tilmeldingen

**Forplejning:** Frokostbolle (til før træningsstart), aftensmad og morgenmad kan købes i forbindelse med tilmelding, Mulighed for overnatning (i Dojo). Der er fælles træning for både Jiu-Jitsu og Ju-Jitsu dagen efter.

### Transportudligning:

Betalingen indeholder også en solidarisk udligningsordning, så deltagere fra øst for Storebælt kan få refunderet, hvad der svarer til brobillet, hvis man i videst muligt omfang benytter sig af samkørsel.

Med venlig hilsen  
Stilartsudvalget