

Invitation til træning af selvforsvar med og mod våben (lørdag) samt kata (søndag)

Teknikudvalget Ju-Jitsu Danmark ved formand Carsten Mortensen og stilartsudvalgene Ju-Jitsu og Jiu-Jitsu tilbyder selvforsvarstræning som forsvar og angreb.

Udvalget har fået muligheden for at få instruktør Joon Poore (Grad i Silat) og Stefan Mollerup (1. dan Ju-Jitsu) til at indføre os i våbentechnikker fra den indonesiske kampsportsform Silat.

Der vil være fokus på teknikker omkring stik- og slagvåben (stav og kniv). Joon Poore har tidligere undervist på Ju-Jitsu sommerlejren med stor succes.

Endvidere vil der komme stilartsinstruktører fra både Ju-Jitsu og Jiu-Jitsu og undervise i selvforsvarsteknikker ift. våben.

**Lørdag den 2. marts 2024 &
Søndag den 3. marts 2024 (Katatræning)**

Træningen finder sted i Holbæk Budo Skoles dojo:

**Budohallen
Borgmestergårdsvej 18 B
4300 Holbæk**

Ny indkørsel til Budohallen fra Holbæk Have via Bøgen.

Program lørdag

		Emne
11:00 – 12:30	Fælles	Våbentechnik, Silat
12:30 – 13:15	Frokost	
13:15 – 14:30	Fælles	Våbentechnik, Silat
14:45 – 16:00	Fælles	Våbentechnikker Jiu-Jitsu
16:15 – 17:30	Fælles	Våbentechnikker Ju-Jitsu

Deltagere: Træningen er for alle uanset bæltegrad.
Tag gerne egne træningsvåben (kniv og stav) med.

***Efter træningen er det muligt at få aftensmad (bestilles ved tilmelding)
og hyggesammen. Vi håber mange tager del i den fælles hygge.***

Søndag

Jiu-Jitsu kata-træning (separat tilmelding via DJUportalen)

Træningen er åben for alle. Der vil blive undervist i Ebo-no-kata (flere niveauer), Ne-waza-jitsu-kata m.fl.

Der vil også være mulighed for hjælp med almindelig gradueringstræning – specielt speciale.

Deltagere: Alle kan deltage

Tid: Kl. 9:00 – 15:00

Overnatning

For dem, der ønsker at overnatte, er der mulighed for at overnatte i dojo'en. Morgenmad bestilles sammen med tilmeldingen.

Tilmelding:

Via [DJU-Portalen](#) (under Arrangement / Tilmeld arrangement)

Senest: 24. februar 2024

Fyld bilen og kom!