

Invitation til fælles træning

Teknikudvalget (som repræsenterer stilartsudvalgene for Ju-Jitsu og Jiu-Jitsu) indbyder til træning i Holbæk:

Søndag den 2. marts 2025

Træningen finder sted i Holbæk Budo Skoles dojo:

**Budohallen
Borgmestergårdsvej 18 B
4300 Holbæk**

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

Vi har formået at lave en aftale med en specialist i gulvkamp, som vil indføre os i grundprincipperne ved gulvkamp (ne waza). Der bliver helt sikkert god inspiration for både begyndere og øvede.

Program

10:00 – 11:15	1. træningspas	Grundlæggende gulvteknik
11:30 – 12:30	2. træningspas	Gulvteknik: Mere sammenhæng og "slow roll"
12:30 – 13:15	Frokost	
13:15 – 14:15	3. træningspas	Forsvar og teknik ved stilartsinstruktørerne fra
14:30 – 15:30	4. træningspas	både Ju-Jitsu og Jiu-Jitsu

Deltagere: Træningen er for alle men er tilrettelagt for voksne.

Tilmelding:

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

Senest: 22. februar 2025

Fyld bilen og kom!

PS: Lørdag afholder Jiu-Jitsu katakursus. Tilmelding via DJUportalen. Der er mulighed for overnatning i dojen.