

Invitation til fælles træning

Vejle Jiu-Jitsu inviterer i samarbejde med Jiu-Jitsu stilartsudvalget i Ju-Jitsu Danmark til en eftermiddag med alsidig træning

Lørdag den 22. november 2025

Træningen finder sted i Vejle Jiu-Jitsus store, flotte dojo:

DGI Huset Vejle
Hal 2
Willy Sørensens Plads 5
7100 Vejle

Program:

| | | |
|---------------|----------------|------------------------------|
| 13:00 – 14:15 | 1. træningspas | Dynamiske Jiu-Jitsuteknikker |
| 14:25 – 15:25 | 2. træningspas | Kata med karate i anvendelse |
| 15:35 – 16:35 | 3. træningspas | Indføring i fighting |
| 16:45 – 17:30 | 4. træningspas | Ne-waza, Gulvkamp teknikker |

Instruktører: Simon Bank, 6. Dan, Århus
Per Jensen, 3. Dan, Åbenrå
Anika Kofod Petersen, 3. Dan karate (træner Jiu-Jitsu), Holbæk

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

Pris: 100 kr.

Tilmelding: For DJU-medlemmer: Via [DJU-Portalen](#)
For alle andre: Send navne (gerne klubvis) på deltagere til jorn.engvang@ju-jitsu.dk Betalingsform aftales.
Frokostbolle inden træningsstart kan tilkøbes (50 kr.).
Senest: 14. november 2025

Efter træningen er der mulighed for, at alle interesserede kan deltage i fælles spisning på en nærliggende restaurant (for egen regning).