

Judo Katadag in Vierpolders Zondag 14 januari 2018



Erik Faes en Niels Neuman, zijn momenteel Europees Kampioen nage-no-kata (en brons in de open klasse!) en 2^e tijdens het WK in oktober jl. Het zijn 2 oud leerlingen van Astrid Severens en Pia de Kramer.

Zij komen enkele trainingen verzorgen op zondag 14 januari 2018. **Wil je deze unieke kans niet missen, geef je dan op en doe mee. Het is een uitstekende voorbereiding op een volgend (dan) examen. Er wordt gewerkt in kleine groepen, dus veel individuele aandacht per persoon, dit in tegenstelling tot veel andere trainingen.** Erik en Niels zullen een judo demonstratie geven van hun kunnen. Natuurlijk zijn fans van harte welkom om te komen kijken en genieten.

Er zijn verschillende mogelijkheden, nl

Training 1: Jeugdtraining, algemene judoles

09.00 – 10.00 uur, dit is inclusief tijd voor een handtekening/foto moment.

Training 2: senioren

10.00 - 12.00 uur, katame-no-kata. Enige kennis van dit kata is een pre, maar niet verplicht. Er is beperkt plaats.

Training 3: senioren

13.00 – 14.45 uur, nage-no-kata. Verschillende technieken van 1^e t/m 3^e serie zullen worden behandeld. Geschikt van beginners t/m ver gevorderden. Ook hier is beperkt plaats.

Training 4: senioren

15.00 – 16.30 uur, nage-no-kata, technieken van 4^e en 5^e serie zullen aan de orde komen, sutemi's.



Kosten:

Jeugd: 7,50 euro, leden van Sportstichting Je eigen Pad betalen voor de jeugdles 5 euro.

Senioren: 1 training 15 euro, 2 trainingen 25 euro en dan is de 3^e training gratis.

Voor de dangraadtraining deelnemers op zondag is de ochtendtraining gratis, de 2^e training kost 15 euro. De 3^e training is weer gratis.

Overmaken op NL 44 INGB 0006 7726 41 tnv Sportstichting Je eigen Pad te Rockanje o.v.v. naam en trainingsnummer 1, 2, 3 of 4

Anmelden: pia@jeeigenpad.nl Uiterlijk 7 januari.

Plaats: Gymzaal t Dijkhuis, Dijkpotingen 26 in Vierpolders.

Naam:.....leeftijd:jaar.

Graduatie:email:

Geeft zich voor de katadag 14 januari op, voor*:

0 training 1, jeugd

0 training 2, senioren, katame-no-kata

0 training 3, senioren, nage-no-kata, techn. van 1^e t/m 3^e serie

0 training 4, senioren, nage-no-kata, techn. van 4^e en 5^e serie, sutemi's

*aankruisen waar je aan mee wilt doen.



Het inschrijfgeld maak ik over op NL 44 INGB 0006 7726 41 tnv Sportstichting Je eigen Pad te Rockanje o.v.v. naam en trainingsnummer 1, 2, 3 en/of 4.