

Träna judo på sommarlovet

För alla barn och ungdomar mellan 7 och 12 år

Ta chansen och träna och ha roligt med oss på IK Västra Mölndal

Anmäl dig redan idag!



För vem?

För alla **barn och ungdomar födda år 2011-2006** som är nyfikna att prova på judo eller som vill utveckla sina judokunskaper mer under sommaren, oavsett klubbtilhörighet. Inga förkunskaper krävs.

Tid och plats

Mån 18:e juni - Tors den 21:e juni klockan 9-15
Hemköp Kampsportcenter Pinnharvsgatan 11, Mölndal.

Tag med!

Gympkläder (lång ärm och långa ben) eller judodräkt, skor och kläder för utomhusbruk, handduk och ombyteskläder.

Övrigt

Vi kommer att ordna med lunch och frukt samtliga dagar. Kostnaden för judoskolan inklusive lunch och frukt alla dagar samt en T-shirt och vattenflaska att ta med hem är **900 kronor**.

Anmälan

Ni anmäler er via vår hemsida **www.ikvm.se/sommarskola**

Sista anmälningsdag är den **7:e juni**.

Antalet platser är begränsade—först till kvarn gäller!

Betalning sker till IKVM:s plusgiro 4331730-4 i samband med anmälan.

Plats på judoskolan är inte garanterad förrän full betalning erlagts och bekräftelse om deltagande erhållits (skickas via mail).

VÄLKOMNA!

Vad är judo?

Judo är en japansk budoart skapad av en man vid namn Jigoro Kano, vid 1800-talets slut i Japan. Kano utvecklade judon ur bland annat jujutsu med bland annat skillnaden att slag och sparkar inte är tillåtna. En av de viktigaste grundprinciperna för i judo är att utnyttja motståndarens kraft och balans mot denne. Den här enkla principen kräver mycket koordination, balans, kondition och motorik. Judo är bra för alla dessa, och använder dessutom kroppens alla muskelgrupper vilket ger god fysik.



Kamp



Respekt



Gemenskap



Mer information finner ni på www.ikvm.se

Frågor? skicka ett mail till info@ikvm.se

