Träna judo på sommarlovet!

För första gången någonsin erbjuder IKVM en judoskola under sommaren. Judoskolan riktar sig till såväl nybörjare som till er som redan tränar judo. Självkart är ni som tränar på andra klubbar än IKVM välkomna att delta i vår judoskola. Förutom att träna judo kommer vi även göra andra roliga saker tillsammans. Ni kommer att delas in i grupper utifrån ålder och tidigare judoerfarenhet.

Häng med och träna judo med oss!

För vem?

För alla **barn och ungdomar födda år 2007-2003** som är nyfikna att prova på judo eller som vill utveckla sina judokunskaper mer under sommaren.

Tid och plats

Mån 22:e juni - Tors den 25:e juni klockan 9-15 i IKVM:s dojo Pinnharvsgatan 11, Mölndal.
Ligger vid Hemköp Bifrost

Tag med!

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

Övrigt

Vi kommer att ordna med lunch och frukt under samtliga dagar. Kostnaden för judoskolan inklusive lunch och frukt alla dagar samt en T-shirt och vattenflaska att ta med hem är **850 kronor**.

Anmälan

Ni anmäler er via vår hemsida **www.ikvm.se/sommarskola**
Sista anmälningsdag är den 5: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. Denna enkla princip kräver mycket koordination, balans, kondition och motorik. Judo är bra för alla dessa, och använder dessutom kroppens alla muskelgrupper vilket ger god fysik.







Mer information finner ni på www.ikvm.se

Frågor? skicka ett mail till info@ikvm.se