

# JUDO

Höstlovsläger i Borlänge  
**26-27 oktober**

För dig mellan

9-12 år 700 kronor, endast läger 400 kronor

13-16 år 800 kronor, endast läger 500 kronor

vuxna/veteraner 900 kronor, endast läger 600 kronor

För träningar, föreläsningar, frukost, lunch,  
middag och logi i judohallen

*Teknik och randoriläger*

Anmälan till mail: [info@borlangejudo.se](mailto:info@borlangejudo.se)

Skriv: Namn, Ålder, Klubb, Specialkost

Betala till BG: Dalarnas JF 5624-7372

## Välkomna!

Anmäl gärna före den 18 oktober

# Teknik och randoriläger i Borlänge

## kampsportenshus 25-27 oktober 2019

### Fredag 25 oktober

16.00-17.00	Registrering	
17.00-18.30	Randori för alla	matta A
19.00-20.30	Teknikträning	matta A
17.30-18.30	Middag	

### Lördag 26 oktober

08.00-09.00	Frukost	
09.30-11.00	9-12 år	matta B
09.30-11.00	Juniorer och seniorer	matta A
11.00-12.30	13-16 år	matta A
11.00-12.30	Kata, prova på	matta B
11.30-13.00	Lunch	
15.00-16.00	Föreläsning, tävlingsregler	matta B
16.00-17.00	Kata, prova på	matta A
16.30-17.30	9-12 år	matta B
17.30-18.30	Middag	
19.00-20.00	Judo5 (endast tjejer)	matta A
20.00-21.00	13-16 år	matta B
20.00-21.00	Juniorer/seniorer/veteraner	matta A
21.00-22.00	Discorandori	matta A

### Söndag 27 oktober

08.00-09.00	Frukost	
09.30-10.30	9-12 år	matta B
09.30-11.00	Juniorer och seniorer	matta A
10.30-12.00	13-16 år	matta A
11.00-12.00	Kata, prova på	matta B
11.30-12.30	Lunch	
13.00-14.00	9-12 år	matta B
13.00-14.00	13-16 år, juniorer och seniorer	matta A
14.00-14.30	Randori, alla	matta A
14.30	Slut på lägret	

## Tränare på lägret

Camilla Lindstöm, 2 dan  
Alexander Thorell, 1 dan  
Noel Lagnelius, 1 dan  
Sofie Damberg, 3 dan  
Caroline Österman, 2 dan  
Peter Nyvall, 6 dan  
Jussi Parviainen 1 dan  
Johan Damberg, 1 dan  
och flera...

Välkommen till ett läskigt  
judoläger i Borlänge!!!!

