

# Linköpings och Högdalens Ju-jutsu

Eftersom det blev efterfrågan efter förra årets läger så

Inbjuds Du nu igen till

## Attack- och randoriläger 9/11 2019

i Linköping

Vi har sett att attackerna påverkar våra försvar. Med en bra och rätt attack blir teknikerna bättre.

Vi går igenom alla attacker i våra jigo waza och ukes agerande i ren raku waza.

Vi tar oss också igenom våra randoriformer och tränar mycket på dessa.

Instruktörer:

Shihan Bertil Bergdahl 8 dan

Shihan Anders Bergström 8 dan



Tid:	Lördag 9/11 2019, kl 10.30-17.00
Plats:	Linköpings Budoklubbs dojo, vid Ryds centrum (Björnkärrsgatan 14)
Deltagare:	från 2 kyu till dangraderade
Kostnad	300 kr. Betalas på plats
Anmälan	till e-post <a href="mailto:anders.bergstrom@ju-jutsu.se">anders.bergstrom@ju-jutsu.se</a> med namn, grad, klubb och e-post senast 29/10
Frågor	Anders Bergström 070-555 27 77