



Svenska Ju-jutsuförbundet

Ju-jutsu Kai

DAN-TRÄNING

Linköping 26 september 2020

För dig som vill gradera till 1:a, eller 2:a dan i Ju-jutsu Kai. Passa på att finslipa dina tekniker inför graderingen för de mest kunniga instruktörerna. Du är välkommen oavsett om du avser att gradera snart eller om något år. Du måste ha med egen kastrock.

TILL 1 OCH 2 DAN

Tid	10.00 – 17.00
Plats	Linköping
Instruktörer	Riksinstruktör Bertil Bergdahl, 8 Dan Riksinstruktör Anders Bergström, 8 Dan
Pris	800 kr/par Betalas till förbundets plusgiro 66 05 65-3 Skriv klubb, danträning, Linköping
Anmälan	Till Bertil Bergdahl senast 7 september bertil.bergdahl@ju-jutsu.se Ange namn, grad, klubb.





Information inför Danläger

Vi kommer att corona-anpassa våra läger under hösten. Vi följer Folkhälsomyndighetens och RF:s riktlinjer. Sker några förändringar där som ger riktlinjer kan lägret behövas ställas in med kort varsel.

Så för dig som anmäler dig gäller nu:

- Vi tränar med samma person hela lägret.
- Varje träningspar har en dedikerad yta i träningslokalen.
- Undvik träning med andra som inte ska vara med på lägret 5 dagar innan.

Man ska ha varit symptomfri inom de senaste 5 dagarna för att få vara med på lägret.

Symptom som avses är följande:

hosta	halsont
feber	huvudvärk
diarré	illamående
andningsbesvär	muskel- och ledvärk
snuva	smak- och luktbortfall
nästäppa	

- Vi undviker kroppslig kontakt under instruktion och det blir mer muntlig instruktion.
- Vi städer dojon gemensamt efter lägret.