

Treningsleir i Førde

Førde IL, Ju Jitsu har gleden av å invitere til en fenomenal helg med masse god trening i Ju Jitsu med en av Norges fremste instruktør.

Vi har denne gang vert heldige å få tak i **Renshi Karl-Fredrik Skjørshammer** som er gradert 5. Dan sort belte. Han er hovedinstruktør og fagansvarlig i Bærum Ju Jitsu Klubb. Han er også en av tre hovedinstruktører og systemutviklere innenfor stilarten, Ju Jitsu Norge.

Karl-Fredrik startet sin Ju Jitsu-karriere som barn i Oslo Ju Jitsu Klubb i 1980. Han har vært instruktør siden 1984 og var i mange år hovedinstruktør i Oslo Ju Jitsu Klubb (senere KICK kampsportsenter). Han har vært en hyppig benyttet instruktør i Norge og i utlandet i over 20 år.

Karl Fredrik etablerte, trente og deltok i Ju Jitsu Norges Demoteam gjennom mange år. Dette teamet ble kjent for sine kraftfulle og kreative oppvisninger i kampsportmiljøet i Norge og utlandet. Karl-Fredrik har konkurranseerfaring fra Karate og Ju Jitsu og ble norgesmester i Ju Jitsu fighting i 2002. Imidlertid er det Ju Jitsu som tradisjonell Budo, selvforsvar og kunstform som ligger hans hjerte nærmest.

Karl-Fredrik er utdannet fysioterapeut med spesialisering i Psykomotorisk fysioterapi. Har mange års erfaring fra arbeid i psykiatrisk sikkerhetsavdeling, og senere arbeid med barn og ungdom. Han har også i flere år arrangert kurs i forebygging og håndtering av vold for spesielt utsatte yrkesgrupper. Arbeider i dag som privatpraktiserende psykomotorisk fysioterapeut.

Tid: 11 – 13 september 2009

Sted: Førde IL, Ju Jitsu sin Dojo på Sanderplassen 10 i Førde.

Pris: **Barn:** kr 250,- for lørdag og søndag inkludert stripetest (gradering) ved god innsats. Leiren teller dobbelt, og gir dermed hurtigere gradering. Det blir også diplom for leirens beste deltakar.
Voksne: kr 300 for en dag, eller kr 500 for alle dagene.

Tidsskjema:

Fredag: **Voksne:** 18.30 – 20.00 sånn cirka

Lørdag: **Barn:** kl 12.00 – 13.15
Voksne: kl 13.30 – 15.30
kl 16.00 – 18.00
pauser etter behov

Søndag: **Barn:** kl 12.00 – 13.15
Voksne: kl 13.30 – 15.30
kl 16.00 – 18.00
pauser etter behov

Påmelding og betaling: Forventer at alle stiller på denne unike samlinga! Betaling/påmelding ved oppmøte. Er det spørsmål ta kontakt med Jonny Johansen (instruktør) på treninga eller: E-post: jonny@selvforsvar.org
Tlf: 57822578 Mob: 91718189

