

Voorlopig Programma

Vrijdag 18 mei 2012

- 16:45 Melden op de pier in Holwerd
- 17:30 Boot vertrekt vanaf Holwerd
- 18:15 Aankomst op Ameland
- 19:00 Warme maaltijd
- 20:30 Training Kennismaking door Esther Oostlander.

Zaterdag 19 mei 2012

- 07:00 Opstaan
- 07:30 Ontbijt
- 08:45 Training Aanvalshandelingen, door Frank Zwiers
- 10:00 Pauze
- 10:15 Training Wedstrijden, door Colin Kist
- 12:30 Lunch
- 14:30 Training, Mesvechten, door Gastdocent
- 15:45 Pauze
- 16:00 Training, Reageren op verzet, door Maarten Velstra
- 18:00 Frisbee Toernooi met Teamprizen
- 19:00 **FEESTJE** Trainingsweekend Ameland 25 jaar

Zondag 20 mei 2012

- 09:00 Opstaan
- 09:30 Ontbijt
- 10:30 Training, indien mogelijk buiten, door Jaap Schuitema
- 12:00 Lunch
- 13:30 Afsluitend buitenspektakel, door Luc Brouwer.
- 15:00 Eventueel zwemmen / strand
- 16:00 Corvee, op orde brengen kamphuis
- 17:00 Vertrek naar de boot
- 17:30 Vertrek boot van Ameland
- 18:15 Aankomst boot op Holwerd



柔術

AMELAND JUJU-JITSU

INFORMATIE

Trainingsweekend Jiu-Jitsu



Ameland 18,19 en 20 mei 2012

Organisatie: F. Zwiers en M. Velstra
JBN DACJJ Noord Nederland

Jiu-Jitsu Trainingsweekend op Ameland

Ook dit jaar -wegens succes- 't 25^e (jubileum) trainingsweekend voor Jiu-Jitsuka's op Ameland. Het doet ons en de districts activiteiten commissie JJ Noord Nederland veel plezier het trainingsweekend aan te kunnen bieden aan alle Jiu-Jitsuleden van de JBN (heel Nederland – NN voorrang).

Deelname

Het weekend is bedoeld om met z'n allen op een leuke manier met Jiu-Jitsu bezig te zijn. Iedereen, man of vrouw, jong of oud, beginner of gevorderde, kan mee doen. De enige voorwaarde die gesteld wordt is dat je moet kunnen valbreken en minstens 16 jaar oud moet zijn (bij twijfel beslist de leraar).

Overnachting

We overnachten in kampeerboerderij Paasduin op Ameland. Het kamphuis ligt aan de buitenkant van het dorpje Nes. Dit kamphuis is door zijn ligging en zijn voorzieningen uitermate geschikt voor het trainingsweekend.

Trainingen

De meeste trainingen zijn in de sporthal van Nes gepland. Maar als het weer dat toe laat zal een deel van de trainingen buiten worden gehouden.

Wat moet je zelf doen

Je moet zelf een slaapzak, sportschoenen, sport-, jiu-jitsu- en zwembekleding mee nemen. Overtocht, maaltijden en overnachting worden geregeld. Alle deelnemers worden in gepland voor het corvee.

Kosten

De kosten van 't weekend voor vroegboekers (voor 20 maart 2012 aanmelden) zijn vastgesteld op € 100,- per persoon. Voor de laatboekers rekenen wij € 110,-. Dit bedrag is inclusief overtocht, maaltijden, overnachting en trainingen.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden met het bijgevoegde aanmeldingsformulier. Dit formulier en de betaling moeten uiterlijk op 20 april 2012 binnen zijn. De kans is groot dat de 80 beschikbare plaatsen al voor deze datum weg zullen zijn. In dat geval geldt dat de datum waarop de betaling en de inschrijving beide binnen zijn bepalend is.

Groepsaanmeldingen

De aanmeldingen en betalingen van de groep moeten gelijktijdig worden ingestuurd. Een lid van de groep wordt dan alleen ingeschreven als voor de hele groep plaats is.

Betaling

1. Contant bij inlevering van het aanmeldingsformulier, of
2. Overmaken op girorekening 4673064 tnv F.Zwiers.

Versturen van geld of cheques via de Post is uiteraard voor eigen risico.

Organisatie

Frank Zwiers
Begoniastraat 34
8922 EH Leeuwarden
Telefoon 058-2663955
Mobiel 06-21986029
E-mail frank.zwiers@fiscali.nl

Maarten Velstra

06-53924103

Online aanmelden is mogelijk via www.jiu-jitsu-do.nl

Pas op: alleen geldig na bevestiging per e-mail (verplicht vermelden).

Deze mobiele nummers kunnen later ook voor noodgevallen gebruikt worden.