



## Beskrivelse

*Forbered jer på at blive udfordret og overrasket over kroppens funktioner, styrkesider og svagheder.*

### HVAD HANDLER AKTIVITETEN OM?

Selvforvar & ju jitsu er en aktivitet der får smilet frem på læberne, samtidig med at det udfordrer - på en tryk øvebane.

Ju-jitsu er et traditionelt selvforvarssystem, der udvikler den enkelte udøver mentalt og fysisk. Gennem træning kan opnåes større selvsikkerhed, udvikles selvdisciplin, læres at forsvare sig selv og så er det samtidigt sjovt at træne Ju-jitsu. Vores træninger er en vekselvirkning mellem kardio, styrke og fleksibilitet, samt teknik træning.

### HVEM HENVENDER AKTIVITETEN SIG TIL?

Alle klasser i Aalborg Kommunes folkeskoler. Selvforvar & ju jitsu har den gode egenskab, at det er en mangfoldig aktivitet, at den er for ALLE uanset tidligere erfaring med sport!

### HVAD KAN I FORVENTE?

Forløbet indledes med en sjov opvarmning som er tilpasset aktiviteten. Gennem motiverende øvelser introduceres eleverne for øvelser og teknikker som udføres med en makker.

### HVAD SKAL I MEDBRINGE?

Medbring noget tøj, som I kan bevæge jer i og vand.

### HVOR FINDER I OS?

Aalborg Selvforvar & ju jitsu Klub har til huse i en gymnastiksal ved Vesterkærets Skole. I går ind ad hovedindgangen som vender ud mod Vesterkæret. Her skal I træde frem og klædt til at møde jer. Kom i god tid, så I er klar til start på det angivne tidspunkt. Der er omklædningsfaciliteter på adressen.

### HVEM KAN DU KONTAKTE VED SPØRGSMÅL?

Ved spørgsmål er I velkomne til at kontakte:  
Erik B. Jensen: erikbudoshop [at] gmail [dot] com  
, 22531333

## Formål

- At klassen får en fælles oplevelse der kan styrke kendskabet til hinanden og dermed trivslen.
- At eleverne introduceres for en aktivitet der er sjov og udfordrende.
- At få pulsen op og grine sammen.

### Sted

Aalborg Selvforsvar & ju jitsu  
Skydebanevej 1  
9000 Aalborg

## Dato

Torsdag, 12 september, 2024 - 08:30

Gratis

---

Torsdag, 12 september, 2024 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 26 september, 2024 - 08:30

Gratis

---

Torsdag, 26 september, 2024 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 10 oktober, 2024 - 08:30

Gratis

---

Torsdag, 10 oktober, 2024 - 10:00

Gratis

---

Torsdag, 10 oktober, 2024 - 12:00

Gratis

---

Torsdag, 10 oktober, 2024 - 13:30

Gratis

---

Tirsdag, 22 oktober, 2024 - 08:30

Gratis

---

Tirsdag, 22 oktober, 2024 - 10:00

Gratis

---

Tirsdag, 22 oktober, 2024 - 13:30

Gratis

Tirsdag, 5 november, 2024 - 08:30

Gratis

Tirsdag, 5 november, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 5 november, 2024 - 12:00

Gratis

Tirsdag, 5 november, 2024 - 13:30

Gratis

Mandag, 18 november, 2024 - 08:30

Gratis

Mandag, 18 november, 2024 - 10:00

Gratis

Mandag, 18 november, 2024 - 12:00

Gratis

Mandag, 18 november, 2024 - 13:30

Gratis

## Praktisk information

### Udbyder

Foreningsplaymaker

### Antal

30

### Periode

12.09.2024 - 18.11.2024

### Varighed

90 minutter

Besøget starter enten klokken 8.30 eller 10.00 og varer 90 minutter. Kom gerne i god tid, så I kan være klar til starttidspunktet.

**Dette forløb er gratis.**

### Emneområde

Tværfaglige tilbud  
Trivsel og socialt samvær  
Idræt og bevægelse

### Fag

Understøttende undervisning  
Idræt  
Tema undervisning

### Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

## Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker

Danmarksgade 17

9000 Aalborg