



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. Der er intillidelse, så I kan komme ind på adressen. 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?

Prøv selvforvar & ju jitsu

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

Tilmelding

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Ved tilmelding gives samtykke til, at instruktøren og Sundhed & Kultur kan benytte de angivne kontaktoplysninger i forbindelse med den pågældende aktivitet.

Tilmeldingsfrist
03.03.2025

Dato

Mandag, 17 marts, 2025 - 08:30

Gratis

Mandag, 17 marts, 2025 - 10:30

Gratis

Mandag, 17 marts, 2025 - 12:30

Gratis

Onsdag, 2 april, 2025 - 08:30

Gratis

Onsdag, 2 april, 2025 - 10:30

Gratis

Onsdag, 2 april, 2025 - 12:30

Gratis

Torsdag, 10 april, 2025 - 08:30

Gratis

Torsdag, 10 april, 2025 - 10:30

Gratis

Torsdag, 10 april, 2025 - 12:30

Gratis

Banner

Gratis

Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker

Antal

30

Periode

17.03.2025 - 10.04.2025

Varighed

90 minutter

Besøget starter enten klokken 8.30, 10.30 eller 12.30 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