



www.fros.be



Katame Waza Kansetsu Waza
NeWaza Mizu No Kata
 Hi No Kata
TsukiWaza Shime Waza



Geri Waza UchiWaza
Junbi Undo NageWaza
Tanto Waza Enpi Waza

GOSHINJUTSU-GASSHUKU

Aan alle enthousiaste beoefenaars van krijgskunsten:
Wens je een bredere en diepere visie te verwerven in oosterse zelfverdediging neem dan zeker deel aan het veelzijdige trainingskamp te Herentals van de Vlaamse Goshinjutsu Federatie onder leiding van gediplomeerde A-Trainers Ju Jitsu Shihan Danny Daem en Sensei Frank De Waele dit in samenwerking met FROS.

Tijdens het weekend van 1&2 december 2018 kan je een uitgebreide technische vervolmaking ervaren welke je kan gebruiken voor je persoonlijke ontplooiing, komende graadverhogingen en ter voorbereiding voor de toelatingsproef voor cursussen Ju Jitsu van de Vlaamse trainersschool georganiseerd door Sport Vlaanderen.
**Prijs voor deelname aan het sportkamp: Trainingen, overnachting en maaltijden inbegrepen.
85 euro**

Inlichtingen en inschrijvingen
via FROS
gasshuku@yahoo.com
03/286.07.60





Praktische info Gasshuku 2018



WAT Gasshuku is Japans voor **trainingskamp**. Tijdens dit weekend kan je onder leiding van ervaren en gediplomeerde Trainers A Ju-Jitsu een uitgebreide technische vervolmaking ervaren welke je kan gebruiken voor je persoonlijke ontplooiing, komende graadverhoging en ter voorbereiding van de toelatingsproef voor cursussen Ju-Jitsu van de Vlaamse Trainersschool (Sport Vlaanderen).

WIE Voor alle Ju-Jitsuka's vanaf **9 jaar** (zie ook 'Praktisch')

WANNEER **Aankomst op zaterdagochtend 1 december 2018** vanaf 8u30 (briefing om 9u30).
Vertrek op zondagmiddag 2 december 2018 tussen 16u en 17u

WAAR De deelnemers verblijven in het Sporthotel van het **Sport Vlaanderen-centrum 'Netepark'**, Vorselaarsebaan 60, 2200 Herentals.
Er wordt geslapen in kamers van 2 tot 6 personen.
Het sportcentrum van Herentals is een van de meest uitgebouwde sportcentra in het Vlaamse land.
Het biedt alle mogelijke sportaccommodatie, zowel binnen als buiten.
Zie ook www.netepark.be

PROGRAMMA **Zaterdag** wordt er getraind van 10u-12u, is er een lezing van 14u-15u, en zijn er nog 2 trainingsmomenten voorzien van 15u-17u en van 19u-21u.

Zondag wordt er na een korte ochtendsessie opnieuw getraind van 10u-12u en van 14u-15u.

Gezien het drukke programma zullen er voldoende pauzes ingelast worden tijdens en tussen de trainingsmomenten

PRAKTISCH Bedlinnen is aanwezig, handdoeken niet.
Vervoer van/naar het sportcentrum is niet inbegrepen.
Kinderen jonger dan 12j dienen vergezeld te worden van een volwassene.

PRIJS €85 indien deelname aan de trainingssessies.
€60 indien geen deelname aan de trainingssessies.
€10 korting per 2e gezinslid.
Inbegrepen: verblijf in vol pension, alle trainingssessies, deelname-attest, verzekering.

INSCHRIJVEN Ten laatste **vóór 15 oktober 2018**

1. Het inschrijvingsformulier (2e tabblad) volledig ingevuld versturen naar gasshuku@yahoo.com;
2. U ontvangt de nodige gegevens om de betaling (binnen de 14 dagen) uit te voeren;

=> **OPGELET:** een inschrijving is pas definitief van zodra het inschrijvingsformulier EN de betaling in ons bezit zijn. Er is slechts plaats voor 50 deelnemers.
Er kan niet ingeschreven worden voor aparte dagen.



Inschrijvingsformulier Gasshuku 2018



	1e deelnemer	2e deelnemer	3e deelnemer	4e deelnemer	5e deelnemer
Naam	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Voornaam	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Geboortedatum	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Geslacht	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Adres	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gemeente	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Postcode	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Gsm	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Emailadres	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sportclub	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Deelname trainingssessies	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Korting 2e gezinslid	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kledingmaat	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum	<input type="text"/>				