



## JIU-JITSU

### ACTIVITEITEN DISTRICT ZUID-HOLLAND 2009 – 2010

<b>13 Sept 2009</b>	<b>10.00 – 12.00</b> Zaal open 9:30	<b>Kosten</b> € 5,-	<b>District training</b>	Wapen Training – Hans Roos Ebo no kata (4e serie) – Judith de Weerd	Den Edel Nijverheidsstr. 14a GOUDA
<b>10 Okt 2009</b>	<b>Aanvang</b> 09:30	<b>Groenehart Toernooi</b> Fighting System - Jeugd & Aspiranten (8 - 17 jaar)			Sporthal de Plataan BOSKOOP
<b>11 Okt 2009</b>	<b>10.00 – 12.00</b> Zaal open 9:30	<b>Kosten</b> € 5,-	<b>District training</b>	Trappen & stoten – Aarnoud van den Broeke Ebo no kata (3e serie) – Sander Huyding en Jeroen Visser	Den Edel Nijverheidsstr. 14a GOUDA
<b>31 Okt 2009</b>	<b>Aanvang</b> 10.00	<b>Open Zuid-Hollands Toernooi</b> Fighting en Duo System - Senioren & Junioren (+18)			Sporthal Overbosch DEN HAAG
<b>15 Nov 2009</b>	<b>10.00 – 12.00</b> Zaal open 9:30	<b>Kosten</b> € 5,-	<b>District Training + Examen training</b>	Vorbereiding werptechnieken - Tony van Venrooy Ebo no kata (2e serie) – Theo van Pomeran	Den Edel Nijverheidsstr. 14a GOUDA
<b>12 Dec 2009</b>	<b>Aanvang</b> 18.00	<b>Jiu-Jitsu danexamens</b>			Den Edel Nijverheidsstr. 14a GOUDA
<b>23 jan 2010</b>	<b>Aanvang</b> 10.00	<b>12 Provinciën Kampioenschappen</b> Fighting en Duo System - Jeugd & Aspiranten (8 - 17)			Sporthal de Plataan BOSKOOP
<b>24 Jan 2010</b>	<b>10.00 – 12.00</b> Zaal open 9:30	<b>Kosten</b> € 5,-	<b>District training</b>	Klemmen – Hugo M. Nijhof Ebo no kata (1ste serie) – Remko van Gils	Den Edel Nijverheidsstr. 14a GOUDA
<b>14 mrt 2010</b>	<b>10.00 – 12.00</b> Zaal open 9:30	<b>Kosten</b> € 5,-	<b>District training</b>	Aanvallend verdedigen (comb. atemi's) Gideon Bevelander Meerdere aanvallers – Hans Helmig	Den Edel Nijverheidsstr. 14a GOUDA
<b>11 April 2010</b>	<b>10.00 – 12.00</b> Zaal open 9:30	<b>Kosten</b> € 5,-	<b>District training</b>	Transporteer technieken – Peter de Vogel Grond technieken – Henk van der Jagt	Den Edel Nijverheidsstr. 14a GOUDA
<b>16 Mei 2010</b>	<b>10.00 – 12.00</b> Zaal open 9:30	<b>Kosten</b> € 5,-	<b>District Training + Examen training</b>	<b>Mario den Edel</b> <b>Rob Poleij</b> <b>Wim van Vorstenbos</b>	Den Edel Nijverheidsstr. 14a GOUDA
<b>26 Juni 2010</b>	<b>Aanvang</b> 18.00	<b>Jiu-Jitsu danexamens</b>			Den Edel Nijverheidsstr. 14a GOUDA
<b>27 Juni 2010</b>	<b>11.00 – 13.00</b>	Kosten worden bekend gemaakt via het inschrijfformulier	<b>Leeftijd</b> geen beperking!	<b>Strandtraining</b>	Kijkduin

**Districtstrainingen: open voor elk niveau,  
Van Witte t/m Zwarte Band!**



Voor verdere informatie:

Dennis Pellekooren, tel 0622828541, email: dennis.pellekooren@gmail.com

Remko van Gils, tel. 0623212623, email: remko.vangils@planet.nl