

Program v. kursusstart.



1. Velkommen & præsentation af underviserne.
2. Gennemgang af aftenens program.
3. Gennemgang af kursets forløb. (evt. andre aktiviteter).
4. Hvad er SFM?
 - Historie (Knud Jansson, 1956 m.m.).
 - Opbygning (Judo/Jui-Jitsu/Karate. Defensivt, mærker).
 - Øvelser.
 - Fald.
 - Parader.
 - Låse.
 - Sårbare punkter. (anatomi).
 - Handlebane. (+ nat).
 - Graduering
 - Nødværgereglen.
5. Gennemgang af Bronze (Opvisning).
6. Spørgsmål?
7. Ure, smykker, tyggegummi og mobiltlf.
8. Pause.
9. Navneopråb.
10. Opvarmning.
11. Træning.
12. Spørgsmål?
13. Nødværgereglen!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

V. Kim Trolle