

Gør noget – hurtigt og effektivt.

Under denne overskrift indbyder DJSF og Hadsund Jiu-jitsu klub til et træningsseminar hvor fokus vil være på reaktion og kombination.

Formålet er at give deltagerne:

- viden om principperne ved reaktions- / kombinations træning
- input til nye måder at forsvare sig på
- alternative måder at anvende allerede kendte teknikker
- (måske) nye teknikker + variationer af kendte
- kendskab til fordelagtige positioner
- men ikke mindst, sved på panden og en god dag

Kurset vil blive en blanding af teori og praksis, med fokus på mest mulig afprøvning af forskellige situationer, så alle skulle gerne have nogle flere ting med hjem til "værktøjskassen".

Dato: 13 November 2011

Sted: Hadsund Jiu-jitsu klub,- "Hadsund skole" Stadionvej 5, 9560 Hadsund

Instruktør: Bjarne Simonsen / Vejle Jiu Jitsu Klub

Program: (vejledende)

– 10.30	Registrering / omklædning
10.30 – 10.45	Dagens program <ul style="list-style-type: none">- Opvarmning- §13
10.45 – 12.00	Reaktioner <ul style="list-style-type: none">- Principper- Ukes rolle- Forsvar mod bestemte angreb- Teknikker fra alternative positioner- Fordelagtig placering af Tori
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 14.15	Reaktioner <ul style="list-style-type: none">- Principper- Ukes rolle- Forsvar mod bestemte angreb- Teknikker fra alternative positioner- Fordelagtig placering af Tori
14.15 – 14.30	Pause
14.30 – 15.45	Træning af reaktioner / kombinationer
15.45 – 16.00	Afslutning / udstrækning
16.00 -	Bad / tak for i dag

Tilmelding: vd@sport.dk med: Navn, grad, klub, email, tlf.

Senest: 5 November

Betaling: 100kr. overføres til konto nr: 0800 0000023604 med: Navn, klub.

Kurset giver 10 point: