

## COMBAT Ju-Jutsun lyhytkurssi

**La 18.03 ja La 25.03.2023**

Kurssin järjestää reservin upseerien sissikerho ja -osasto. Kurssi on tarkoitettu kaikille aikuisille. Aikaisempi kamppailulajikokemus ei ole tarpeen, muttei myöskään este kurssille osallistumiseen. Kurssin tavoitteena on antaa perustiedot ja taidot Combat Ju-Jutsusta sekä luoda myös edellytykset vaativammalle jatkoharjoittelulle. Kurssilla harjoiteltavissa tekniikoissa on pääpaino itsepuolustuksessa eli lakisääteisessä hätävarjelussa. Kurssin jälkeen on mahdollista jatkaa harjoittelua salimme CJJ -viikkoharjoituksissa.

**Harjoitukset: Kahtena lauantaina 18.03.2023 ja 25.03.2023**

**klo. 10-11.45 ja klo. 12-13.30**

Harjoitusten välissä on lyhyt evästauko.

**Paikka: Helsingin Suojeluskuntatalo Töölöntorinkatu 2. Sisäänkäynti Töölöntorinkadun puolelta aivan Pohj.Hesperiankadun kulmauksesta.**

**Harjoitusasu: Verryttelyasu ja t-paita tai budopuku.**

Harjoittelu tapahtuu tatamilla paljain jaloin. **Pyyhe** kannattaa ottaa mukaan, sillä hiki tulee varmasti ja jalat tietenkin pestään ennen harjoitusta. **Sandaalit** on myös hyvä olla, koska suihkut ja dojo sijaitsevat erillään pukukopista.

**Hinta: 20 eur, maksu paikan päällä käteisellä tai MobilePaylla**

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot emailitse:**

**sali@stadinsissit.fi**

Kurssille tulee ilmoittautua etukäteen, koska salille mahtuu vain rajallisesti harjoittelijoita.

Combat Ju-Jutsun harjoittelun tavoitteena on hyväkuntoinen ja kamppailukykyinen reserviläinen. Mikä on tällä hetkellä oma kykysi puolustaa itseäsi ja lähimmäisiäsi? Entä tulevaisuudessa ?