

COMBAT Ju-Jutsun peruskurssi

*Maanantaisin ja keskiviikkoisin
19.10.–18.11.2026*

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: maanantaisin ja keskiviikkoisin
klo. 19:00 – 20:00**

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: 35 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 hyväkuntonen ja kamppailukykyinen reserviläinen. Mikä on tällä hetkellä oma kykysi puolustaa itseäsi ja lähimmäisiäsi? Entä tulevaisuudessa ?