

COMBAT Ju-Jutsu maratontreeni

La 28.10.2023

Paikka: Suojeluskuntatalon CJJ -sali Töölöntorinkatu 2, Helsinki.

Aihe: läpileikkaus CJJ tekniikoihin

Keltaisesta vyöstä mustaan vyöhön asti mm.:

- voiman tuotto,
- atemit ja toiminta useita vastustajia vastaan
- kohdehenkilön hallinta ja vastatekniikat
- lukot, alasvedot, kaadot
- veitsi- ja asetekniikat

Aikataulu:

klo. 10-14 Harjoitus tatamilla (sisältää evästauot eli omaa evästä mukaan)

Kenelle: Kaikille CJJ harrastajille. Mukaan vain etukäteen ilmoittautumalla!

Hinta: 0 eur

**Harjoitusasu: T-paita tai ohut pitkähihainen paita ja ki:n housut.
Huom. hanskat ja hammassuojat mukaan**

Valmentaja:

Jori

6. Dan Ju-Jutsu

3. Dan Karate

Poliisihallituksen hyväksymä voimankäyttökouluttaja

Ilmoittautuminen / tiedustelut:

sali@stadinsissit.fi