

# COMBAT Ju-Jutsu maratontreeni

**La 05.11.2022**

**Paikka: Suojeluskuntatalon CJJ -sali Töölöntorinkatu 2, Helsinki.**

## **Aihe: oranssin ja vihreän vyön tekniikat**

- tehokas puolustautuminen yhtä tai useampaa hyökkääjää vastaan
- voimantuoton perusteet
- käsivarren ja avokäden käyttö lähikamppailussa
- tekniikan kohdistaminen
- kohdehenkilön hallinta
- voimankäyttö
- lukkojen ja alasetojen perusteet

## **Aikataulu:**

**klo. 10-14 Harjoitus tatamilla ( sisältää evästaurot 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**

