

JUJUTSU

Eurooppalaisen jujutsun (EJJ) non-stop-perusharjoitukset alkavat. Näytös Tapiolan Tennispuistossa 13.1 klo 18. Harjoituksia järjestetään 7.1.2010 alkaen torstaisin 20:30-22:00 ja sunnuntaisin klo 19.30 - 21.00 Tapiolan Urheiluhallin judosalissa. Aloittaa voit kuitenkin koska tahansa myöhemminkin.



Non-stop-harjoitukset sisältävät eurooppalaisen jujutsun (EJJ) perusasioita, aerobista liikuntaa, voimaa, notkeutta ja hyvää mieltä tiiviissä ja turvallisessa paketissa. Jujutsutekniikan osalta käydään läpi turvallisen harjoittelun perusteet, kaatumistekniikkaa (ukemi), lyöntejä, potkuja, kaatoja, lukkoja, sidontoja, kamppailua maassa, itsepuolustustekniikkaa ja muutamia otteluharjoitteita (randori).

Kukin harjoituskerta (7 erilaista) on itsenäinen kokonaisuus, joten et tarvitse ennakkotietoja jujutsusta tai aikaisemmista harjoituksista. Non-stop sisällön läpikäynti kertaalleen vie siis 5 harjoituskertaa, mutta osallistumistahti on vapaasti valittavissasi. Harjoittelusta kiinnostuneille on perusteiden oppimisen jälkeen mahdollisuus osallistua myös muihin jujutsu-harjoituksiin ja vyökokeisiin.

Harjoitukset sopivat yli 14-vuotiaille pojille ja tytöille, naisille ja miehille. Harjoitteluasuna riittää esimerkiksi verryttelyhousut ja T-paita.

Hinta on 2-4 euroa per harjoitus (vuosimaksun 30 e lisäksi) maksutavasta riippuen. Maksat vain niistä harjoituksista joihin osallistut. Kysy myös perhealennuksesta.

Lisätietoja

web: www.jujutsuliitto.fi/takado
email: takado@jujutsuliitto.fi
puh: Ville (050-5591664),
Miika (050-3269103)