



A Magyar Ju Jitsu Szövetség megrendezi

shihan Kovács Attila

Technikai Igazgató
övvizsgaanyag szemináriumait



2011 tavaszi szemináriumok

Tematika:	Bázis alapok	– kitérések, ütések, rúgások, blokkok, kombinációk
	Gurulás alapok	– előre, hátra, oldalt gurulás alapelvei
	Esés alapok	– dölések, esések, zuhanások, tompító felületek, pozíciók
	Dobás alapok	– alapelvek, ellenfél mozgatása, egyensúlyvesztés
	Önvédelmi alapok	– prevenció, konfliktus kezelés, védekezés
	Övvizsgaanyag	– fehér öv sárga csíkkal (6. kyu) vizsgaanyaga – sárga öv (5. kyu) vizsgaanyaga

Időpontok:

2011. március 12. szombat 10-15 óráig

Alapok és fehér öv sárga csíkkal (6.kyu) vizsgaanyaga

2011. április 2. szombat 10-15 óráig

Alapok és sárga öv (5.kyu) vizsgaanyaga

Helyszín: Központi dojo

(aTerem - 1131 Budapest, Keszkenő u. 18. - Jász u. sarok)

Részvételi díj: 2.000 Ft

(csak a Magyar Ju Jitsu Szövetség tagjainak)

Információ:

www.jujitsu.hu jujitsu@jujitsu.hu 30/257-0072