

# Vejle Jiu-Jitsu



## Kata kursus

<b>Indhold</b>	På dette kursus er der mulighed for gennemgang af alle 4 JJ Kata fra 2. til 5. Dan. Skal du snart til graduering? Få en vurdering her.
<b>Krav</b>	Have kendskab til kastene til den Kata man træner på dagen, da det ikke bliver gennemgået som sådan.
<b>Hvor</b>	Vejle Jiu-Jitsu Klub, DGI-Huset/ W. Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.
<b>Instruktører</b>	Frank Møller 4. Dan.
<b>Hvornår</b>	Søndag den 22. oktober 2017.
<b>Pris</b>	Kr.10.- (Der kan shoppes selvstændigt ovenpå i DGI´s café).
<b>Point</b>	10.
<b>Tilmelding</b>	Kr. 10.- (ja, ti) mobilepay til <a href="tel:40116098">40 11 60 98</a>

### Program:

10:00 - 10:30	Frokost, cafeen/ DGI Huset eller hvad man vil (egen betaling, kaffe/ te/ sodavand kr. 5.- i dojoen kan købes).
10:30 - 12:00	Lektion 1: Kata/ hvorfor/ formål? Indgang, hilsen, etikette, Ukes rolle, stil, holdning, klarstilling, attitude, udgang.
12:00 - 12:45	Pause, selvforsynende...
12:45 - 14:15	Lektion 2, mulighed for gennemgang/ træning af specifikt Kata 2. - 5. Dan.
14:15 - 14:40	Pause, hjemmebag...
14:40 - 15:40	Lektion 3: Kata/ Output/ effekten af Kata træning generelt/ fokuspunkter ved nationalgradueringer/ teori omsat til praksis/ Jigo Waza kontra Kata.