

Vejle Jiu-Jitsu



Kata kursus

Indhold	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.
Krav	Have kendskab til kastene til den Kata man træner på dagen, da det ikke bliver gennemgået som sådan.
Hvor	Vejle Jiu-Jitsu Klub, DGI-Huset/ W. Sørensens Plads 5, 7100 Vejle.
Instruktører	Frank Møller 4. Dan.
Hvornår	Søndag den 22. oktober 2017.
Pris	Kr.10.- (Der kan shoppes selvstændigt ovenpå i DGI´s café).
Point	10.
Tilmelding	Kr. 10.- (ja, ti) mobilepay til 40 11 60 98

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.