



DJSF – Challenge #2

Har du en makker der er frisk på en udfordring?

For at opnå dette challenge-diplom skal I hver gennemføre;

- 10 O-Goshi
- 10 Gående basis O-Soto-Gari
- 10 Sode-Tsuri-Komi-Goshi
- 10 Harai-Goshi
- 10 Ippon-Seoi-Nage
- 10 Uchi-Mata

- Denne challenge forudsætter, at den enkelte har kendskab til øvelserne.
- De enkelte kast udføres som 5 øvelser til hver side.
- Øvelserne filmes i bidder eller i fuld køre og ligges op på DJSF's facebook side mærket "DJSF Challenge #2".
- Jeres resultater noteres af koordineringsudvalget. Diplom gives ved førstkommende lejlighed som teknisk kursus, lejr eller generalforsamling.

God fornøjelse!

- Koordineringsudvalget