

ÖNVÉDELMI MESTERKURZUS

Tisztelt Mesterek, Tagszervezetek! Kedves Sporttársak!

A Magyar Sport Ju-Jitsu Szakszövetség Önvédelmi Mesterkurzus sorozatot indít, melynek első állomására 9 mestert hívunk meg és kérünk fel, hogy önvédelmi technikákat oktasson!

Helyszín: 1027 Budapest, Fekete Sas u. 5.
Időpont: 2023. február 18. (szombat) 9:30

Programterv:

09:00-09:30	Érkezés, regisztrációs
09:30-09:40	Megnyitó
09:40-09:50	Duo bemutató
09:50-10:20	Közös bemelegítés
10:20-11:20	1. szekció
11:20-11:25	szünet
11:25-12:25	2. szekció
12:25-12:30	szünet
12:30-13:30	3. szekció
13:30-14:30	Formagyakorlat bemutatók
14:30-15:00	Oklevelek kiosztása
15:00	Zárás

Oktató mesterek:

1. szekció
Ziegler Csaba
Vikartóczy Gusztáv
dr. Zöllei Zoltán
2. szekció
dr. Nagy-Hinst István
Pospischil Tamás
Metzger Antal
3. szekció
Nagy Róbert
Spalovszky Csaba
Kovács Károly

Részvételi díj nincs!

Programleírás és kitűzött célok

A rendezvény célja, hogy különböző iskolákat, stílusokat képviselő mesterek mutassanak be önvédelmi technikákat a Duo System versenyszámban rögzített támadásokra, követve a Duo értékelési szempontjait.

A közös edzést a klasszikus jitsu iskolák szokásainak megfelelően sorakozóval és egymás köszöntésével kezdjük. A mesterek bemutatását követően közös bemelegítésre került sor, majd ezt követi a közös gyakorlás. 9 mester 9 különböző támadásra fog önvédelmi fogásokat bemutatni és oktatni. Minden technika bemutatására és gyakorlására 20 perces terminust határoztunk meg, melynek lejártát követően a következő mesterrel és anyagával folytatjuk a programot.

A záró szekcióban formagyakorlatok nézhetünk meg, melyeket a meghívott mesterek, illetve tanítványaik fognak bemutatni.

Minden résztvevő emlékklevelet kap, mely igazolja, hogy elvégezte az I. Önvédelmi Mesterkurzust. Az oklevelek kiosztására a program zárásaként kerül sor.

Felhívjuk a résztvevők figyelmét, hogy az eseményen lesz közös fotózás és videó is fog készülni.

A helyszínen büfé nem üzemel!

Az esemény nem versenyfelkészítés, fókuszban az önvédelem gyakorlása áll. Várunk minden érdeklődőt, kezdőt vagy haladót, fiatalot vagy már régóta fiatal!

Budapest, 2023. február 10.

