

Ju-Jutsu BETA 2 pensum opdatering v. 11-10-2021

Dette er anden udgave af det opdaterede pensum, deraf "BETA 2" på materialet.

Efter Stilartsudvalget har trænet en stor del af grundskolerne igennem, så har det affødt lidt ændringer.

Ændringerne:

- Justeringer til Aiki Waza
- Justeringer til Atemi Waza – både slagpuder og kombinationer (gult – blå)
- Justeringer til teknikker (gult – orange)

Den 11. december kl. 10-17 afholder vi træning i Høng Ju-Jutsu's dojo med primært fokus på grundskolerne. Tilmelding via portalen – og invitationen kan ses i kalenderen.

*John Dalsgaard
Sekretær i Stilartsudvalg Ju-Jutsu
Graderingsansvarlig Øst*