

# PERUSKURSSI

Kurssilla harjoitellaan perus- ja Ju- Jutsutekniikoita.

## Perustekniikoita ovat:

- lyönnit
- potkut
- kaatumistekniikat
- erilaiset torjunnat
- liikkuminen eteen ja taakse sekä käännökset

## Ju-Jutsutekniikoita ovat erilaiset vapautumiset:

- käsiotteista
- kuristusotteista
- rinnusotteista
- hiusotteista
- syleilyotteista

## sekä:

- puolustautuminen potkuja ja lyöntejä vastaan
- puolustautuminen pamppuhyökkääjää vastaan

Kaikki harjoittelu tapahtuu noudattamalla budoetikettiä mikä takaa turvallisen ja tehokkaan oppimisympäristön harrastajalle. Etiketti pohjautuu hyviin käytöstapoihin sekä ohjaajan, muiden oppilaiden, ja salin kunnioittamiseen.

Peruskurssi antaa tekniset ja fyysiset valmiudet lajin harrastamiseen.

## Harjoituksissa tehdään tekniikkaharjoitusten lisäksi:

- lihaskuntoharjoitteita
- koordinaatioharjoitteita
- kehonhallintaharjoitteita
- lihashuoltoharjoitteita
- välineharjoitteita, missä käytetään nyrkkeilyhanskoja ja potkutyyynyjä.

Laji soveltuu monipuolisuutensa ansiosta kaikille ikään tai sukupuoleen katsomatta. Kurssin jälkeen järjestetään vyökokeet, missä kokeen läpäisseet saavat keltaisen vyön arvon Hokutoryu Ju- Jutsussa.

**TERVETULOA MUKAAN KURSSILLE!**