



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU  
KENDO - WU SHU

Data: 09.04.2019

Circular Jiu-Jitsu núm: 08

## JORNADA D'ENTRENAMENT JIU-JITSU

Benvolguts presidents/es, directors/es i entrenadors/es de club:

A proposta presentada al departament de Jiu-Jitsu, es convoca la següent jornada:

### SESSIÓ PER COMPETICIÓ – FASE 1

|            |   |
|------------|---|
| DIA        | 27 D'ABRIL DE 2019  |
| HORA       | De 10.00 a 13.00 h  |
| LLOC       | Club Jiu-Jitsu Sant Cugat<br>Rambla del Celler s/n Pabellón 3 Zona Deportiva Municipal, 08172<br>Sant Cugat del Vallès, Barcelona |
| PROFESSORS | Es presentarà a:<br><br>Salvador Àlvarez (mestre en Club Karate Sant Cugat)<br>Jordi Edo (mestre en Club Karate Francàs)          |

#### Punts de l'entrenament:

- Diferència entre tàctica i estratègia.
- Explicació Sen i diferents formes d'atac.
- Explicació del Go No Sen i Sen No Sen.
- Explicació sobre l'estratègia, potencia els conceptes sobre distància i guàrdia.
- Explicació combinacions d'atac/contra-atac/anticipació.

#### ATENCIÓ:

Us recordem que el entrenament és puntuable de cara a exàmens de pas de grau.

#### NOTA IMPORTANT:

Tots els assistents hauran de portar el carnet d'assistència / Budopass amb la seva fotografia corresponent.

No podrà entrenar cap esportista que no estigui federat en Jiu-Jitsu.

Els clubs hauran de confirmar l'assistència dels esportistes per a control federatiu i de punts abans del dia 24 d'abril mitjançant un correu electrònic a l'adreça:

[federacio@fedecatjudo.cat](mailto:federacio@fedecatjudo.cat)

Comissió de Jiu-Jitsu

Vist i plau Fermín Parra  
President