



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

Data: 7.01.2025

Circular Jiu-Jitsu núm: 1

ENTRENAMENT DE TECNIFICACIÓ DE JIU-JITSU

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

Convidem als/les esportistes catalans/es de les categories esmentades a participar en el següent entrenament de Jiu-Jitsu:

Cadet / Junior / Sènior

DIA	11 GENER 2025
HORA	De 11:30h a 13:30h
LLOC	Complex Esportiu Badia del Valles (Sala d'entrenament) Avda. Via de la Plata s/n 08214 Badia del Valles.
PROFESSOR	Axel Forreiter

CONTINGUT DE L'ENTRENAMENT:

1. Estructurar el randori
 - 1.1. Aplicació de la tècnica a situacions de randori
 - 1.2. Gestió del randori
2. Tècniques de competició
 - 2.1. Atacs a les cames (kansetsu waza)
 - 2.2. Opcions de treball amb uke en posició quadrupèdica
3. Arbitratge
 - 3.1. Utilització del reglament per gestionar el randori
 - 3.2. Situacions a tenir en compte
4. Randori
 - 4.1. Randori parcial (situacional)
 - 4.2. Randori lliure

NOTA IMPORTANT:

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

Es demana als clubs que confirmen l'assistència dels esportistes abans del 9 de gener a les 13.30 mitjançant l'inscripció del formulari disponible a:

https://docs.google.com/forms/d/1AUkaqYguhC8sxS-oOp6T_3veeOuR5TjM3Tyem_yG9bl/edit

Delegat de Jiu-Jitsu
Javier Parreño

Vist i plau Fermín Parra
President