

ENTRENAMENT DE FEDERATIU 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	21 Març 2026
HORA	De 10:00h a 12:00h
LLOC	EKKE (centre esportiu), Av. Alcalde Rovira Roure 41, Lleida
MESTRES	Pep Heroles, Marc Lumpuy

CONTINGUT DE L'ENTRENAMENT:

Treball tècnic sobre ude garami.

Treball tècnic amb ganivet/pal (tanto/tambo): defenses davant diferents atacs.

Randori voluntari al final (portar proteccions si es vol participar en els de fase1-atemi)

NOTA IMPORTANT:

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

Es demana confirmació d'assistència dels esportistes abans del dimecres 18 de març mitjançant l'inscripció del formulari disponible a:

<https://docs.google.com/forms/d/1Aa1tHIqJupMvud0E32wNzB1RGuvDiNIYX6S6qPC-LKc/edit>

Delegat de Jiu-Jitsu
Axel Forreriter

Vist i plau Fermín Parra
President