

Начинаещи

Написано от Митко Ружинов
Петък, 20 Септември 2019 07:15



Програмата ни за „начинаещи“ беше създадена, за да предоставим възможността на всички ученици да стартират джу джицу пътешествието си с добри основи. Обучението е базирано на основни техники и концепции от всяка позиция с цел придобиването на важни умения, върху които да се надгражда. Програмата е подходяща както за бели колани, така и за сини.

Класовете постоянно се увеличават и доразвиват, затова вижте нашия [график](#) .

ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА

- Да запознае учениците с всички позиции и основни ситуации
- Създаване на координация и заучаване на джу джицу движения
- Да помогне да се разберат основните позиции и концепции
- Да мотивира учениците да направят джу джицу част от живота си

ПРОГРАМАТА ВКЛЮЧВА

- Техники за начинаещи
- Цялостен преглед и разучаване на всички позиции и ситуации
- Създаване на мобилност и издръжливост в трениращите
- Затвърждаване на вече научени позиции