



Програмата ни „основи/fundamentals“ е базирана изцяло върху основните техники, които всеки практикуващ бразилско джу джицу ученик трябва да знае. Благодарение на тази програма учениците ще имат възможността да доразвият своите знания относно изкуството, което практикуват, да увеличат подвижността си и получат по-задълбочени знания в джу джицу. Всеки е стимулиран да задава въпроси, за да доразвие уменията си и да задълбочи разбирането си в техническите и позиционни аспекти. В тази програма се допускат всички нива – от бял с 2 страйпа до черен колан.

ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА

- Да се доразвие цялостното разбиране за бразилското джу джицу
- Да се подготвят учениците за по-напреднали движения и техники

ПРОГРАМАТА ВКЛЮЧВА

- Атаки и защиты от всички позиции
- Основни принципи и идеи
- Позиционен, ситуационен и цялостен спаринг
- Сесии с въпроси и отговори