

JIU JITSU SEMINAR - MASTER CLASS ²⁰⁰⁶ -



PART I:

JIU JITSU IS MARTIAL ARTS

PART II:

PRINCIPES VAN DE ZACHTE KUNST

PART III:

DYNAMISCHE VECHTKUNST

ANDY JONG TJIEN FA
GUUS DE LAURE
RUUD VAN ROOSMALEN

Zo 26-03-2006, 10:00-12:00
Zo 23-04-2006, 10:00-12:00
Zo 28-05-2006, 10:00-12:00



MAX. 30 DEELNEMERS
VANAF 14 JAAR

JIU JITSU SEMINAR

- MASTER CLASS - ²⁰⁰⁶



PART I JIU JITSU IS MARTIAL ARTS

SENSEI ANDY JONG TJIEN FA, 4E DAN

KIME: BELEVING, ENERGIE EN EMOTIE

INTERACTIE: ACTIE EN REACTIE

VERBORGEN TECHNIEK: PERFECTIE-RITME-EENVOUD

MEERVOUDIGE CONTROLE EN VERSTORING



PART II PRINCIPES VAN DE ZACHTE KUNST

SENSEI GUUS DE LAURE, 4E DAN

BEWEGING IN HET JIU JITSU

DYNAMICA (SNELHEID EN VERSNELLING)

OVERNAME VAN KRACHT

BALANSVERSTORING



PART III DYNAMISCHE VECHTKUNST

SENSEI RUUD VAN ROOSMALEN, 4E DAN

KEN JE TEGENSTANDER

UITSCHAKELLEN MET SNELLE VERDEDIGINGSTECHNIKEN

EFFICIENT EN EFFECTIEF TOEPASSEN VAN JIU JITSU

AFWISSELENDE TECHNIEKEN DOMINEREN HET GEVECHT