MIKOŁAJKOWY TURNIEJ SZTUK WALKI DZIECI O MISTRZOSTWO POWIATU INOWROCŁAWSKIEGO

Termin: 04.12.2010 (sobota), początek zawodów godzina 16.30
Miejsce: Hala Sportowa przy III LO, ul. Narutowicza 53, wejście od ul. M. Konopnickiej, Inowrocław.

Spośród wielu konkurencji nas najbardziej interesuje i dotyczy Ju-Jitsu Kata Parami w różnych kategoriach wiekowych dla dzieci do 13 lat.

Kategorie wiekowe:

1. Pierwszy Krok - dzieci, które nie posiadają jeszcze stopnia w Ju-Jitsu – zakres umiejętności: 4 pierwsze obrony, każdy z zawodników losuje po jednej technice.
2. Dzieci do lat 10 - zakres umiejętności: 8 obron, każdy z zawodników losuje po dwie techniki.

3. Dzieci do lat 13 - zakres umiejętności: 10 obron, każdy z zawodników losuje po dwie techniki. Wykonanie kombinacji technik jest dowolne, według uznania - zawodnik może wykonać dźwignię bądź rzut czy obalenie, zakończyć trzymaniem.

Techniki:

1 . Obrona przed trzymaniem z przodu za kołnierz.
2. Obrona przed trzymaniem z tyłu za kołnierz
3. Obrona przed duszeniem z przodu na proste ręce
4. Obrona przed duszeniem z tyłu na proste ręce

5. Obrona przed obchwytem z tyłu na ramionach
6. Obrona przed obchwytem z tyłu pod ramionami
7. Obrona przed trzymaniem z przodu za rękę
8. Obrona przed trzymaniem z tyłu za rękę

9. Obrona przed duszeniem z tyłu przedramieniem
10. Obrona przed obchwytem z przodu pod ramionami