



## Federación Española de Ju Jutsu y Disciplinas Asociadas

CIRCULAR Nº 004 /2020

### CURSOS TECNIFICACIÓN MES FEBRERO 2020

#### CURSOS ANUALES DE TECNIFICACION PARA CINTURONES NEGROS

Cada Curso constará de 6 NIVELES x 4 horas = 24 horas

Cada Nivel es independiente y se celebraran preferentemente en sábados por la mañana.

Se irán inscribiendo en el BUDOPAS.

Al completar los seis Niveles se tendrá acceso al **Diploma de Maestría y Diploma de Arbitraje**:

- **Diploma de Maestría:**
  - SENSEI ( 1-2-3 Dan)
  - RENSHI ( 4-5 Dan ) y
  - KYOSHI ( 6-7 Dan )
  - HANSHI ( 8-9 Dan )
  
- **Diploma de Arbitraje**
  - Juez-Arbitro (1Dan)
  - Arbitro (2-9Dan)

Cada NIVEL tendrá un coste de 15.-€ que se abonaran in situ.

Precio Total del Curso 90.-€ (15.-€ x6N)

PRECIO DIPLOMA MAESTRIA 30.-€

PRECIO DIPLOMA ARBITRAJE 30.-€

#### CALENDARIO CURSO

TECNIFICACION C.N.

- 1 NIVEL ( Febrero )

---

[www.fejujutsuda.com](http://www.fejujutsuda.com)

[fejujutsuda@gmail.com](mailto:fejujutsuda@gmail.com)

NIF: G-90.174.624



## Federación Española de Ju Jutsu y Disciplinas Asociadas

MANRESA: 15-02-2020 a las 09:00 A 13:00 horas

Dirección: El Nou Congost Zona deportiva

Cami de Rajadell, 08241, Manresa

### PROGRAMA TECNICO CURSO TECNIFICACION C.N.

- 1 • Sistemas calentamiento y preparación física
- 2 • Fundamentos (Kihon / Gokyo)
- 3 • Técnicas Ju-Jutsu
- 4 • Técnicas Tambo Jutsu
- 5 • Técnicas de Newaza
- 6 • Sistemas Competición y entrenamiento

#### 1 • SISTEMAS CALENTAMIENTO Y PREPARACION FISICA

- N 1 / Calentamiento Articular
- N 2 / Ejercicios individuales (potenciación muscular y flexibilidad)
- N 3 / Ejercicios por parejas
- N 4 / Ejercicios y Juegos para niños
- N 5 / Juegos para adultos
- N 6 / Circuitos Potenciación muscular

#### 2 • KIHON / GOKYO:

- N 1 / Saludos
- N 1 / Guardias
- N 1 / Posiciones
- N 1 / Desplazamientos
- N 2 / Técnicas golpeo
- N 2 / Bloqueos
- N 3 / Caídas
- N 3 / Técnicas de proyección

---

[www.fejujutsuda.com](http://www.fejujutsuda.com)

[fejujutsuda@gmail.com](mailto:fejujutsuda@gmail.com)

NIF: G-90.174.624



## Federación Española de Ju Jutsu y Disciplinas Asociadas

N 4 / Técnicas de inmovilización

N 5 / Técnicas de estrangulación

N 6 / Técnicas de luxación

### 3 • TECNICAS DE JU-JUTSU

- Técnicas Ju-Jutsu ( 6 Katas x 15 técnicas = 90 técnicas )

### 4 • TECNICAS DE TAMBO JUTSU

- Defensa contra TAMBO ( 1 Kata x 15 técnicas = 15 técnicas )
- Técnicas. TAMBO ( 1 Kata x 15 técnicas = 15 técnica

### 5 • TECNICAS NEWAZA ( 1 Kata x 15 técnicas = 15 técnicas )

### 6 • TIPOS DE COMPETICIONES:

N 1 / RANDOM ATTACK (Defensa Personal)

N 2 / EMPTY KATA HAND INDIVIDUAL

N 3 / PAIRS DEMONSTRATION

N 3 / TIMES DEMONSTRATION

N 4 / GROUND FIGHT (NeWaza)

N 5 / CONTINUOUS FIGHTING

N 6 / KATA WEAPONS

## PROGRAMA TECNICO

### ➤ CURSO NIVEL I

#### 1 NIVEL (Febrero)

- N 1 - Calentamiento Articular
- N 1 / Saludos
- N 1 / Guardias
- N 1 / Posiciones
- N 1 / Desplazamientos
- N 1 / KATA CINTURON BLANCO (15 técnicas)
- N 1 / KATA DEFENSA CONTRA TAMBO (3tecnicas-1G)



## Federación Española de Ju Jutsu y Disciplinas Asociadas

- N 1 / KATA BASICO TAMBO (3tecnicas-1G)
- N 1 / KATA BASICO NEWAZA (3 técnicas 1G)
- N 1 / C. RANDOM ATTACK (Defensa Personal)

Lo que se comunica para conocimiento y a los efectos oportunos.

### FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JU-JUTSU Y DISCIPLINAS ASOCIADAS

Queda totalmente prohibida la difusión o publicación de este documento en cualquier medio físico u electrónico sin la autorización previa de la entidad emisora.

[www.fejujutsuda.com](http://www.fejujutsuda.com)

En virtud de lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales y el Reglamento General de Protección de Datos Personales 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, le informamos que sus datos formarán parte de los ficheros y tratamientos de FEDERACION ESPAÑOLA DE JU-JUTSU Y DISCIPLINAS ASOCIADAS sita en BARCELONA., con la finalidad de gestionar nuestra relación y remitirle información sobre nuestra actividad como organización. La base jurídica que legitima este tratamiento será su consentimiento, el interés legítimo o la necesidad de gestionar nuestra relación. Sus datos serán conservados en nuestros ficheros durante todo el tiempo que sea necesario para cumplir con nuestras obligaciones legales. Podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación y oposición del tratamiento y portabilidad de los datos que le conciernen dirigiéndose mediante comunicación fehaciente por escrito, acreditando su identidad, en el domicilio indicado o bien dirigiendo su solicitud a nuestro delegado de protección de datos a la siguiente dirección de correo electrónico: [fejujutsuda@gmail.com](mailto:fejujutsuda@gmail.com) adjuntando fotocopia del DNI. En el caso de que lo considere oportuno, podrá presentar una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos para ejercer la tutela de sus derechos.