

МАКЕДОНСКА ЏИУ-ЏИЦА ФЕДЕРАЦИЈА



1. ДАН

1. 100 техники
2. 5 техники - одбрана од фатови од двајца напаѓачи
3. 20 техники - одбрана од нож, пиштол и палица
4. 5 ката падови од различни техники
5. 5 техники - лично создадени
6. Познавање на целата детска програма за полагање (45 техники)
7. Познавање на водење на тренинг (загревање, динамика на тренингот, објаснување на движења, падови и техники)
8. Две години асистирање во клуб
9. Теоретски дел – настанок и историски развој на џиу-џицата, џиу– џица како спорт и како самоодбрана, планирање и евиденција на стручната работа, принципи на воспитна усмереност.