

## VALE TUDO

Lucio ohjasi harjoitukset Kushin-Kan ry:n muille kuin BJJ jäsenille torstaina 6.10. Paikalla oli väkeä karatesta ja Hokutoryu ju-jutsusta, yhteensä noin 30 harjoittelijaa.

Näin torstaisin Lucio Linhares ohjaa Vale Tudo harjoituksia. Vale Tudo on kahden ottelijan ilman sääntöjä käytävä ottelumuoto. Ottelumuodossa yhdistävät tehokkaasti kaikki kamppailu-urheilun osa-alueet, eli pystyottelun lyönti- ja potkutekniikat, alasviennit/heitot, matto-ottelun kuristus- ja lukko-otteet.

Lucion ohjaamat Vale Tudo harjoitukset olivatkin kaikille seuralaisille sopivat, koska harjoitukset eivät painottuneet mihinkään tiettyyn osa-alueeseen esim. mattokamppailuun. Näissä torstain harjoituksissa kuukauden ajan kaikki seuramme erilajien harrastajat voivat mukavasti harjoitella yhdessä yli lajirajojen. Harjoitteluasuksi riittää esim. verkkarit ja t-paita.

