

Ju jitsu i Hadbjerg

I Hadbjerg træner vi Ju Jitsu Norge (JJN), et system der er udviklet i Norge igennem mere end 30 år, af instruktører der er meget anerkendte internationalt. Igennem JJN er vi tilknyttet World Kobudo Federation.



JU JITSU

Tryghed,
Selvtillid og
Motion



Ved at træne ju jitsu lærer du
selvforsvar, samtidig får du
sjov og varieret træning for
din krop!



Beskyt dig selv

Du lærer at beskytte dig selv igennem faldteknik, frigørelsesteknikker og kontrolteknikker, fra oprejst, siddende og liggende position, i bevægelse, imod angribere der er større og stærkere end dig selv. I ju jitsu træner man kast og nedtagninger, slag og spark, frigørelser, undvigelse og forsvar imod en stor variation af angreb.

Som kampsport er ju jitsu meget alsidig, som selvforsvar er det meget anvendelig, og som træningsform giver det balance, kropskoordination, bevægelighed, styrke og godt humør!

Alle kan træne ju jitsu, uafhængig af køn og alder!

Træning for børn og ungdom

Børn kan med fordel træne ju jitsu, når træningen er tilpasset alder og modenhedsniveau. Børnetræningen tager mere udgangspunkt i leg, men indeholder stadigvæk et element af disciplin—som er vores vigtigste sikkerhedsudstyr! Træningen vægtlægger desuden koncentration og selvbeherskelse, som jo er nyttig i andre sammenhænge. Vi har et hold for børn 6-11 år og et hold for ungdom 12-15 år.



Ju jitsu er en idræt med individuel fokus på den enkelte udøver, og er et godt alternativ til traditionel holdidræt. Igennem bæltesy-stemet kan man udfordre sig selv i forhold til ens egne forudsætninger, og stadigvæk opleve mestring og præstation, uden at være tvunget til at konkurrere imod andre. Samtidig er træningen social, og du kommer tæt på andre mennesker i et positivt træningsmiljø med sammenhold og respekt.

Kom med!

Udfordre dig selv og prøv noget der vil gøre en positiv forskel! Du behøver ingen for-kundskaber, blot et par træningsbukser og en t-shirt. Optag af nybegyndere sker i september og januar. Træningen foregår i HØST-hallen i Hadbjerg, 20 minutter nord for Århus.

Vil du vide mere?

Web: <http://jujitsu.langton.dk>
Email: hadbjerg.jujitsu@gmail.com

Børn:	tirsdag 17:00-18:00
Ungdom:	tirsdag 18:00-19:15
Voksne:	tirsdag 18:00-19:15 torsdag 20:30-22:00