

**KAMP
SPORT**



JUJUTSU

JU JITSU, JIU-JITSU

ET UNIKT SELVFORSVARSSYSTEM

CJJK

OSLO JU JITSU KLUBB

柔術

Jujutsu er en kampsport med lange tradisjoner, og er opphavet til flere andre kamparter. Treningen passer for alle, uansett alder eller treningsbakgrunn.

Jujutsu er et unikt selvforsvarsorientert system, som ivaretar alle sider av din fysiske og mentale trening. Du får trent styrke, kondisjon, koordinasjon, balanse, bevegelighet mm. Treningen oppleves lystbetont og meningsfull og er i seg selv mentalt utfordrende, og du utvikler evnen til bedre konsentrasjon og fokus. Du bryter barrierer som igjen kan føre til økt selvtillit og økt grad av trygghet. Du lærer å mestre ulike konfliktsituasjoner. Jujutsu inneholder et mangfold av forsvarsteknikker der slag, spark, grep og kast settes sammen i en rekke kombinasjoner.

Instruktørene er svært opptatt av din personlige fremgang, og gjennom et tilpasset graderingssystem kan du oppnå beltefarger fra hvitt til sort belte. Dette oppleves som sterkt motiverende og gjør treningen innholdsrik og systematisk.

Treningen tilpasses den enkelte og du trenger ikke å være i god form for å begynne. Du trenger heller ikke ha noe kampsportbakgrunn.

Vårt motto er SMIL, SVETTE og LÆRING.

De aller fleste Jujutsu klubber har barnepartier fra 7 års alder, og juniorpartier. Treningen er morsom, men samtidig oppdragende og meningsfull.

Gjennom vårt medlemsskap i Norges Kampsportforbund (NKF) er det også mulig å konkurrere i jujutsu. Det konkurreres i to former:

Duo er en oppvisningsform der to utøvere viser sine tekniske ferdigheter hvor det gis poeng for utførelsen, mens fighting er basert på kontrollert fighting som tillater slag, spark, kast og grep.

Uansett treningsmotiv vil du finne Jujutsu-treningen som svært meningsfull og morsom!



Om klubben

Oslo Ju jitsuklubb er en av landets eldste klubber. Vi trener tradisjonell selvforsvarsorientert ju jitsu samt brazilian ju jitsu. Klubben disponerer egne lokaler med nesten 400 kvm. Matter i Mudo Ila's lokaler i Wald. Thranesgt. 86. Instruktørene er av de fremste i Norge, og klubben har et svært godt miljø med fin blanding av kvinner og menn.

Treningstilbudet passer for alle, og vi har egne klasser for de aller minste barna (fra 5 år) til mer avansert trening for de voksne. Se mer info. På ojjk.no. Klubben er tilsluttet Ju Jitsu Norge, Norges kampsportforbund/jujutsu seksjonen og Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite.

Kontaktinfo

Treningstider:

man - fred 00-00

lørd 00-00

sønd 00-00

Ta kontakt med

kontaktperson

adresse

telefon

webseite

facebook



OSLO JU JITSU KLUBB

