KAMP SPORT



JUJUTSU

柔術

ET UNIKT SELVFORSVARSSYSTEM

DIN KLUBBLOGO

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.

Vi ønsker 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.

”Ne waza” er en konkurranseform hvor bakkekamp står sentralt, med hovedvekt på kontroll- og låsegrep

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



Om klubben

Fyll inn tekst om din klubb

Icatus dis aliqui ullatisque sima quam faccus audit vid etur, si vellupt atusaperumet arci dolo endandi cum quatisquis diorepelibus esequidebis ellandersped eius. Ut es eatist verum verum rehenis aspicidi nis estibus aut verchic iendellignim faccum sequia dolupta sperundamust ra net ipicill aborro odigenis peruptatiis voluptation coremqui officid eossit aruptia menitat.

Obis sero conse verferspedi sapitium net, sunt magnatur rehenti sit min eaquidelis doles erum aut aliqui nisquiae porionsed ma sunt aut rerum quibusam cusam,

Kontaktinfo

Treningstider:

man - fred	00-00
lørd	00-00
sønd	00-00

Ta kontakt med
kontaktperson
adresse
telefon

webside
facebook

DIN KLUBBLOGO



KART ELLER ANNET BILDE KAN SETTES INN ETTER ØNSKE



Trykk og layout: Printing AS