



# Brazilian Jiu Jitsu Einführungslehrgang

Brazilian Jiu Jitsu (BJJ), entstanden zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Rio de Janeiro aus dem japanischen Judo, ist eines der effektivsten Kampfsysteme der Welt. Populär wurde BJJ Ende der 90er Jahre durch den Siegeszug der Familie Gracie in den ersten Mixed Martial Arts (MMA) Kämpfen der Ultimate Fighting Championship (UFC). Heutzutage trainiert nahezu jeder MMA-Kämpfer der Welt auch BJJ. Die Techniken des BJJ basieren auf präzisiertem Timing und effizienter Verwendung der Hebelwirkung, sodass praktisch jede Person diese Techniken anwenden kann, gleich ob Mann oder Frau und ungeachtet des Alters und der Fitness. BJJ ist zudem ein zuverlässiges Selbstverteidigungssystem, ein dem Judo ähnlicher moderner Wettkampfsport und ein funktionales Ganzkörperworkout. Durch die verschiedenen Facetten ist BJJ für jeden gleichermaßen geeignet.

Lernen Sie in diesem Einführungslehrgang BJJ von allen Seiten kennen.

Die Teilnahme ist geeignet für alle Interessierten, egal ob mit oder ohne Kampfsporterfahrung.

**Trainer:** Alex Bayer, BJJ-Brownbelt unter Hugo „Gollum“ Leonardo und Harun Ucal

**Wann:** 31.05.2014, 11.00 Uhr bis 14.00 Uhr

**Wo:** Sporthalle der Kaufmännischen Schule II Suitbertusstraße 163 - 165, 40223 Düsseldorf

**Kosten:** 10,- Euro pro Person

**Anmeldung an:** [bjj@judokas.net](mailto:bjj@judokas.net)