

Wiadomości

Poniedziałek, 22 marca 2021

Brazylijskie Ju-Jitsu w Wieliczce

Walka w Brazylijskim Ju-Jitsu polega na technikach obezwładnienia przeciwnika w pozycjach stojących i w parterze bez kopnięć i uderzeń. Pojedynek nadzorowany jest przez trenera, który bacznie obserwuje jego przebieg. Walkę można zakończyć poddaniem się, co sprawia, że ta zachodnia sztuka walki jest bezpieczna.

Ucząc dzieci BJJ łączymy sport, naukę i zabawę. Treningi ukierunkowane są na wszechstronny rozwój młodych sportowców, na ich sprawność, zwinność, gibkość, szybkość, zdolności motoryczne i olbrzymie spectrum innych walorów. Podczas walki trzeba przewidywać ruchy przeciwnika. Zawodnicy emitują skupienie i wzmożoną koncentrację, które przekładają się na dobre wyniki w szkole.

Zajęcia: wtorki:

□ godz. 16:30 - grupa 5-9 lat

□ godz. 17:30 - grupa 10-15 lat

Miejsce: [Kampus Wielicki](#)

Zapisy i informacje: bjjwieliczka@gmail.com oraz 513-336-147