

# BRAZILIAN JIU-JITSU FOR KIDS



**FÜR MÄDCHEN & JUNGS VON 10 – 14 JAHRE**

## **BRAZILIAN JIU-JITSU:**

- ★ baut spielerisch das Selbstbewusstsein auf
- ★ fördert einen fairen und toleranten Umgang
- ★ trainiert Koordination und Körpergefühl
- ★ ist eine Kampfsportart mit geringem Verletzungsrisiko

**SAMSTAGS, 9 – 10 UHR**

AUCH IN DEN SCHULFERIEN

**AIKIDO DOJO**

HOCHSTRASSE 7 | DARMSTADT

**BEI INTERESSE: [INFO@JCC-DA.DE](mailto:info@jcc-da.de)**

**MEHR INFOS GIBTS UNTER: [WWW.JCC-DA.DE](http://www.jcc-da.de)**



# WAS IST BRAZILIAN JIU-JITSU?

In einer körperlichen Auseinandersetzung kommen häufig Schläge und Tritte zu Einsatz, was den Stärkeren begünstigt. Das Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) versucht hingegen körperliche Unterlegenheit dadurch auszugleichen, die Distanz zum Gegner zu überbrücken und diesen zu Boden zu bringen, wo er durch die Techniken des BJJ kontrolliert und zur Aufgabe gezwungen werden kann. Entsprechend besteht das BJJ, ähnlich wie das Judo, aus Würfen und Techniken am Boden, wobei sich der Kampf im Gegensatz zum Judo zum größten Teil am Boden abspielt. Das Training kann sowohl in einem Judo-artigen Kimono (Gi), als auch in normaler Sportkleidung stattfinden.

BRAZILIAN JIU-JITSU FOR KIDS



## BRAZILIAN JIU-JITSU FÜR KINDER:

Unser Kindertraining für Mädchen und Jungen (ab 10 Jahren) ist darauf ausgerichtet den Teilnehmenden spielerisch die Grundlagen unseres Sports beizubringen. Das Training erhöht bei den Kindern und Jugendlichen Koordination, Beweglichkeit und Körpergefühl. Zusätzlich zu körperlichen Attributen fördert das gemeinsame Training einen fairen und respektvollen Umgang miteinander. Die Kinder erlernen dabei, sich in spielerischen Auseinandersetzungen miteinander zu messen und sich gegenüber anderen zu behaupten. Sie bauen so Selbstbewusstsein auf und lernen die Grenzen ihrer Kraft und Fähigkeiten kennen. Das Training bereitet die Kinder darauf vor ab 15 Jahren am Erwachsenentraining teilzunehmen. Bei den Probetrainings können die Kinder in normaler, langer Sportkleidung mitmachen.

MEHR INFOS GIBTS UNTER: [WWW.JJC-DA.DE](http://WWW.JJC-DA.DE)

