



Jiu-Jitsu

(jap. = die sanfte Kunst oder auch
siegen durch nachgeben)

ist die waffenlose Selbstverteidigung der
Kaiserlich Japanischen Garde

Für alle ab 14 Jahren



Kommen Sie gerne jederzeit vorbei und
machen eine kostenlose Probestunde mit



Es werden z.B. folgende Techniken gelehrt:

Abwehr gegen Würgegriffe, Faust und Fußtritte
Abwehr gegen Umklammerung und Haare ziehen
effektive Festlegungs- und Transportgriffe
Stock-, Messer-, Pistolenabwehr
Deeskalation, Sturzprävention und vieles mehr ...

Wann ?

Jeden Montag und Mittwoch von 20:30 bis 22:00 Uhr

Wo ?

Sporthalle Wandsbeker Allee 54

Bitte Mitbringen :

bequeme, strapazierfähige Sportkleidung, oder Budo - Gi

Mehr Infos bei:

Jan Wichmann 0179 - 911 61 65

Geschäftsstelle WTSV Concondria e.V.

Bekkamp 27, 22045 Hamburg

040 / 653 47 13