

ZELFVERDEDIGING Voor iedereen

Wat heeft ons opleidingsprogramma in zelfverdediging U te bieden ?

Tweemaal per week trainen wij in onze club ju-jitsu en zelfverdediging, gebruik makende van technieken uit diverse traditionele gevechtssporten (ju-jitsu, goshin-jitsu, karate, aikido, judo, kobudo) toegepast in hedendaagse moderne gevechtssituaties.



*Een verrijking voor iedere
beoefenaar van gevechtssporten*

- goshin-jitsu
- ju-jitsu
- karate
- aikido
- judo
- kobudo
- aikijitsu

LEER HOE U GEBRUIK
KAN MAKEN VAN DE
KRACHT VAN UW
AANVALLER

U MOET NIET STERK ZIJN
OM EEN BELAGER UIT TE
SCHAKELEN

EENVOUDIGE EN DOEL-
TREFFENDE TECHNIEKEN DIE
IEDEREEN SNEL KAN
AANLEREN



Voor alle leeftijden, beginners en gevorderden, mannen en vrouwen

Ons lichaam verbergt vele geheime krachten. Ontdek hoe U optimaal gebruik kan maken van de kracht van de tegenstander en leer uw innerlijke krachten vanaf nu ook toepassen en gebruiken.

Conditietraining

Cardio-vasculaire trainingsopbouw

Reflex- en reactietraining

Opbouw reflexmatige verdedigingstechnieken en reactiesnelheid

Bevrijdingstechnieken

Situatietraining tegen diverse grepen en klemmen

Afweertechneken tegen wapens

Situatietraining tegen aanval met mes, stok, pistool, e.a.

Stamp- en slagtechnieken

Techniektraining op stootkussens

Klemtechnieken

Techniektraining immobilisatie- en controletechnieken

Technieken met wapens

Techniektraining met verschillende wapens (lange stok, korte stok, paraplu, bo, tonfa, kama, sai, nunchaku, ...)

Realiteitstraining

Verdedigingstraining in diverse reële gevechtssituaties

Trainingsuren :

Gemeentelijk sportcomplex, Kleistraat 204 te Aartselaar (dojo ingang zwembad) van september tot juni :

dinsdag : 20.00 u tot 21.30 u

donderdag : 20.30 u tot 22.00 u

Meer info : www.jitsu-aartselaar.be

of in de dojo tijdens de trainingsuren