

Brazilian Jiu-Jitsu

B r a m f e l d e r S p o r t v e r e i n



Das Brasilianische Jiu-Jitsu (kurz „BJJ“) ist eine Abwandlung und Weiterentwicklung der japanischen Kampfkunst Jiu Jitsu, welche den Schwerpunkt auf Bodenkampf legt, wobei im Training trotzdem Wurftechniken im Stand unterrichtet werden. Schläge und Tritte werden in erster Linie taktisch benutzt, um den Gegner zu veranlassen, als Schutzreaktion einen Arm oder ein Bein zu bewegen, welches dann ergriffen werden kann, um eine finale Hebel- oder Würgetechnik einzusetzen. Im Standkampf wird vor allem die Meidung der gegnerischen Schläge und Tritte geübt. Die Distanz zum Gegner so schnell wie möglich zu überbrücken, um ihn in den Bodenkampf zu verwickeln, ist ebenfalls BJJ typisch. Die Erfahrung mit regellosen Kämpfen zeigt, dass das eigene Verletzungsrisiko durch ein solches Kampfverhalten minimiert werden kann, da es durch die geringe Distanz in der Bodenlage nur wenige Positionen gibt, in denen harte Schläge ausgeführt werden können.

Kursleitung: José L. Ribeiro

Tel: 040 – 641 41 44

E-Mail: info@bramfelder-sv.net

Donnerstag

Jugendliche + Erwachsene 18:00 – 19:00 Uhr Bramfelder Dorfplatz 5

Nur nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle des Bramfelder SV.

Bramfelder Sportverein von 1945 e.V.

Ellernreihe 88 | 22179 Hamburg

Tel: 641 41 44 | Fax: 642 40 47

www.bramfelder-sv.net | info@bramfelder-sv.net

Stand: 23.Oktober 2015

Brazilian Jiu-Jitsu

B r a m f e l d e r S p o r t v e r e i n



Das Brasilianische Jiu-Jitsu (kurz „BJJ“) ist eine Abwandlung und Weiterentwicklung der japanischen Kampfkunst Jiu Jitsu, welche den Schwerpunkt auf Bodenkampf legt, wobei im Training trotzdem Wurftechniken im Stand unterrichtet werden. Schläge und Tritte werden in erster Linie taktisch benutzt, um den Gegner zu veranlassen, als Schutzreaktion einen Arm oder ein Bein zu bewegen, welches dann ergriffen werden kann, um eine finale Hebel- oder Würgetechnik einzusetzen. Im Standkampf wird vor allem die Meidung der gegnerischen Schläge und Tritte geübt. Die Distanz zum Gegner so schnell wie möglich zu überbrücken, um ihn in den Bodenkampf zu verwickeln, ist ebenfalls BJJ typisch. Die Erfahrung mit regellosen Kämpfen zeigt, dass das eigene Verletzungsrisiko durch ein solches Kampfverhalten minimiert werden kann, da es durch die geringe Distanz in der Bodenlage nur wenige Positionen gibt, in denen harte Schläge ausgeführt werden können.

Kursleitung: José L. Ribeiro

Tel: 040 – 641 41 44

E-Mail: info@bramfelder-sv.net

Donnerstag

Jugendliche + Erwachsene 18:00 – 19:00 Uhr Bramfelder Dorfplatz 5

Nur nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle des Bramfelder SV.

Bramfelder Sportverein von 1945 e.V.

Ellernreihe 88 | 22179 Hamburg

Tel: 641 41 44 | Fax: 642 40 47

www.bramfelder-sv.net | info@bramfelder-sv.net

Stand: 23.Oktober 2015