



www.trjj.it

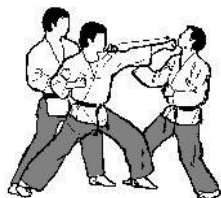
柔術

JU JITSU



www.shinjujitsu.it

## CHE COSA È ?



Il Ju Jitsu si può descrivere come un **sistema di combattimento senza armi** (o che utilizza armi minori) **per difendersi o controllare un'avversario**, armato o disarmato. Ju Jitsu significa letteralmente "arte della cedevolezza", ed esprime il principio secondo il quale la maggiore efficacia nel combattimento si ottiene assecondando un attacco e non fronteggiandolo direttamente. Tradotto nella pratica, il jutsuka cerca di neutralizzare l'avversario sfruttando al massimo la forza dell'avversario stesso e le opportunità offerte dalla dinamica dell'azione. Il Ju Jitsu è una applicazione razionale e calcolata delle linee di forza e delle direzioni di movimento.

## ALLENAMENTO

**Praticabile a tutte le età**, vengono seguite nuove teorie dell'allenamento aerobico con esercizi propedeutici (anche a ritmo di musica) per arrivare allo studio delle tecniche e della difesa personale.

## DIFESA PERSONALE

Vengono insegnati i principi tecnici, universalmente validi, da applicare in molte situazioni. Attraverso l'insegnamento di tali principi si sviluppa poi la difesa personale a lunga, media o corta distanza.

Gli insegnamenti consentono, inoltre, di conseguire i gradi classici delle arti marziali (dalla cintura bianca alla cintura nera).

## DOVE SIAMO ?

Vieni a trovarci siamo c/o



**IL BATTITO Via Scalarini, 8 Milano - Tel. 02.87167619**

- **LUNEDÌ dalle 19.30 alle 21.00**
- **MERCOLEDÌ dalle 19.30 alle 21.00**