

# BJJ

## was ist das eigentlich?



im

## Lübecker Judo-Club e.V.

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck  
Telefon (0451) 3 39 63  
[www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Das Brazilian Jiu Jitsu (kurz BJJ oder auch Gracie Jiu Jitsu) gehört zur Familie der Grappling-Stile (ringerische Kampfkünste / Kampsportarten, die den Schwerpunkt auf Greifen, Werfen, Hebeln und Würgen anstelle von Schlagen und Treten legen).

Das BJJ wurde von den Brüdern Carlos und Helio Gracie in Rio de Janeiro entwickelt. Carlos Gracie lernte Judo und gab es an seinen jüngeren Bruder Helio weiter. Helio war körperlich eher schwächling und konnte viele der traditionellen Techniken nicht anwenden. Aus diesem Grund veränderte er die Mechanik und Hebelwirkung vieler Techniken und machte sie somit effektiver und auch für körperlich schwächere Personen anwendbar, woraus das BJJ entstand. Die hohe Schule des BJJ ist es, einen körperlich überlegenen Gegner durch Anwendung sauberer Techniken zum Aufgeben zu bewegen.

Grundsätzlich kann man heute die folgenden Trainingsinhalte als Säulen des BJJ sehen:

- BJJ zur Selbstverteidigung
- Sport BJJ (Wettkampf)
- BJJ für Mixed Martial Arts (MMA)

Insbesondere der sportliche Wettkampf erfreut sich einer zunehmenden Popularität und bietet die Grundlage, auf derer das Training innerhalb des Lübecker Judo-Club e.V. angeboten wird.

Wichtiges Element ist hier das so genannte „Rollen“, bei dem in freier, nicht kraftbetonter Bewegungsform, die Auseinandersetzung mit einem Gegner geübt und die Techniken geschärft werden.

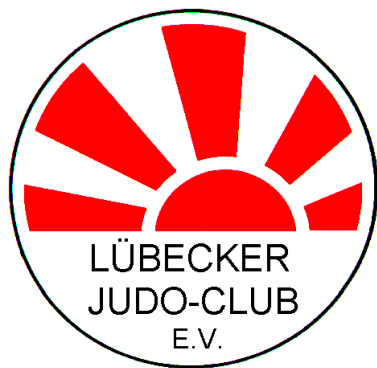
Auch wer kein Interesse am Wettkampf hat, wird durch das BJJ seinen Körper besser verstehen lernen und nach kurzer Zeit Bewegungen vollführen, die er vorher nicht für möglich gehalten hat. Und auch der Kopf kommt nicht zu kurz, was BJJ den Ruf des menschlichen Schachspiels eingebracht hat.

Das BJJ im Lübecker Judo-Club e.V. bietet für jeden etwas:

- jung und alt
- Mädchen, Frauen, Jungen und Männer
- sportbegeisterte und solche, die es werden möchten
- Menschen, die sich effektiv am Boden verteidigen können wollen
- Leute, die auch im Alter körperlich fit und beweglich bleiben möchten
- alle, die Geselligkeit suchen und Spaß an herausfordernder Bewegung haben

Zum Probetraining reichen Trainingsanzug bzw. Jogginghose und T-Shirt sowie Latschen für den Weg von der Umkleide zur Matte. Grundsätzlich gehören vom ersten Training an Latschen in die Sporttasche.

Auf der Matte werden keine Schuhe getragen.



### Trainingszeiten:

**Mittwoch** 20.00 - 21.30 Uhr (Dojo)

• Anfänger und Fortgeschrittene

Trainer: Volker Lehnen

### Die Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene

monatlich € 25,-

Aufnahmegebühr € 30,-

Schüler, Studenten und Azubis über 18 J.

(nur mit Nachweis!)

monatlich € 20,-

Aufnahmegebühr € 25,-

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre

monatlich € 15,-

Aufnahmegebühr € 25,-

Der Mitgliedsbeitrag berechtigt auch zum Besuch der anderen Sportangebote des Lübecker Judo-Club e.V. sowie die Saunanutzung.

---

### Für weitere Informationen:

#### Geschäftsstelle & Dojo

Falkenstraße 39

23564 Lübeck

#### Geschäftszeiten

Mi. 17.00 - 21.00 Uhr

Fr. 17.30 - 19.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Tel.: (0451) 3 39 63 · Fax: 69 39 53 21

Email: Post@LJC-Luebeck.de

Internet: www.LJC-Luebeck.de

Stand: Oktober 2017

Änderungen vorbehalten

Unterstützen Sie uns durch Ihren Online-Einkauf:  
Jetzt mitmachen - [www.gooding.de](http://www.gooding.de) - Ganz ohne  
Mehrkosten!

1. Lübecker Judo-Club e.V. auswählen,
2. Online-Shop anklicken,
3. ganz normal einkaufen und gleichzeitig  
kostenfrei dem LJC helfen!