

Das Brazilian Jiu Jitsu (kurz BJJ oder auch Gracie Jiu Jitsu) gehört zur Familie der Grappling-Stile (ringerische Kampfkünste / Kampfsportarten, 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 Auseinander-

setzung 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

Beim ersten Mal reichen Trainingsanzug und „Latschen“. Grundsätzlich gehören vom ersten Training an „Latschen/Schlappen“ in die Sporttasche. Wenn Sie sich dann entscheiden BJJ weiter zu betreiben, muss die normale Sportbekleidung durch einen Gi (BJJ-/Judo-/Ju-Jitsu-Anzug) ersetzt werden. (Kosten liegen bei ca. • 50,- bis • 80,-).

Auf der Matte werden keine Schuhe getragen.

Trainingszeiten

Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr (Dojo)
Anfänger und Fortgeschrittene
Trainer: Volker Lehnen

Sektionsleitung

Andrea Wittfoth

Mitgliedsbeiträge

Erwachsene

monatlich • 20,-
Aufnahmegebühr • 26,-

Studenten, Azubis, Schüler über 18 Jahre

monatlich • 16,-
Aufnahmegebühr • 21,-

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre

monatlich • 13,-
Aufnahmegebühr • 21,-

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

Geschäftsstelle & Dojo

Falkenstraße 39
23564 Lübeck
Tel.: 0451 / 3 39 63
Mail: Post@LJC-Luebeck.de
Web: www.LJC-Luebeck.de

Geschäftszeiten

Montag 17.15 – 19.00 Uhr
Mittwoch 17.15 – 21.00 Uhr

*Änderungen vorbehalten
Stand: Mai 2014*

柔術



Was ist **Brazilian Jiu-Jitsu**

?



im

Lübecker Judo-Club e.V.

Falkenstraße 39
23564 Lübeck
Telefon 0451 / 3 39 63

www.LJC-Luebeck.de