



Ju-Jitsu

Was: Ju-Jitsu (= die sanfte Kunst) ist mehr als nur ein Kampfsport – es ist eine Schule für Körper, Geist und Persönlichkeit. In diesem Schulsportkurs lernst du die Grundlagen dieser traditionellen japanischen Kampfkunst kennen und lernst, für dich einzustehen – ohne aggressiv zu sein.

Wer: Schülerinnen und Schüler der 5. bis 9. Klasse

Wann: Freitag von 16:30 – 17:45 Uhr. Kursstart: 29. August 2025

Wo: Sporthalle Mülimatt, Dojo (= Trainingsraum für Ju-Jitsu)

Wie: im Gi (= Anzug für Judo, Ju-Jitsu,...), Übergabe im ersten Training und Rückgabe im letzten Training. Dafür wird ein Depot von CHF 40.00 verlangt. Bitte das Geld passend in bar ins erste Training mitbringen.

Spass am «Kämpfen und Raufen»? Interesse am sich «Verteidigen Lernen»? Lust, etwas Neues zu entdecken?

Dann bist du im Ju-Jitsu genau richtig. Hier lernst und trainierst du Grundtechniken des Ju-Jitsu (Würfe, Hebel, Schläge, Befreiungen und Falltechniken), Selbstverteidigung und Selbstbewusstsein, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Körperbeherrschung. All dies in einem fairen und respektvollen Umgang untereinander.

Ju-Jitsu Knigge

- Erscheine pünktlich im Dojo.
- Binde lange Haare zusammen. Mädchen tragen ein weisses T-Shirt unter dem Gi.
- Ziehe Schmuck, Armbänder, Uhr, Brille usw. aus (Unfallgefahr).
- Wasche das Gi nach jedem Training. Betrete die Matten nur barfuss.
- Ziehe dich vor Ort in der Garderobe um. Wasche da auch deine Füsse mit Seife und komme anschliessend mit Schlarpen ins Dojo.
- Melde dich per WhatsApp oder Mail ab, falls du krank, verletzt oder verhindert bis.

Perspektiven

Wenn dir Ju-Jitsu gefällt, kannst du ab 14 Jahren gerne dem JJC Brugg beitreten. Dies würde dir zusätzliche Trainings und Gürtelprüfungen ermöglichen.



Kursleitung
Lea Nosedá
2. Dan Ju-Jitsu
J+S Leiterin Ju-Jitsu & Allround
Lehrperson Zyklus 1
leanosedá@gmx.ch