



JIU-JITSU

JIU-JITSU... is de sport waar de meeste andere budosporten uit voort gekomen zijn. Het woord **JIU-JITSU** betekent “*zachte kunst*”.

Waarom JIU-JITSU... ?

JIU-JITSU... Creëert moed, vastberadenheid, zelfvertrouwen en tegenwoordigheid van geest.

JIU-JITSU... is enerzijds verdediging op zichzelf en anderzijds training in verdediging en ontwikkeling van het lichaam en coördinatie tussen geest en lichaam, net als resultaat combinaties van techniek en zelfvertrouwen.

Het is effectief als zelfverdediging voor uzelf en anderen.

Het is aanpasbaar: afweer in verhouding met de aanval, en daardoor een effectieve methode die de volle aandacht verdient, in het bijzonder ook van de dames.

Enthousiasme, doorzettingsvermogen en het leren van andere meer ervaren **jiujitsuka's** geven hierbij de doorslag. Wij hebben als vereniging een enthousiaste groep senioren.

Maar zijn dus nog op zoek naar meer enthousiaste mensen die graag sportief bezig zijn en mee willen komen sporten. Onze vereniging is laagdrempelig en biedt plek voor eenieder die zich wil bekwamen in het **JIU-JITSU**.

Wil jij of kent je iemand die wil komen meetrainen bij onze vereniging, meld je aan voor een van de proeflessen en meld je aan via ons mailadres.



Budo Ryu Rotterdam is opgericht op 7 november 1970 en is al 50 jaar een gezellige familievereniging die normen en waarden hoog in het vaandel hebben staan.

Introductielessen Jiu-Jitsu:

Aanbieding voor de deelnemers die komende periode zich bij ons aanmelden, men kan 4 x deelnemen aan de trainingen voor **€ 20,00**

inclusief leen judopak (helaas **BORG € 20,00**).

Alexanderpolder

Merkelbachstraat 4

Maandag 19:00-20:30 uur

Vrijdag 19:00-20:30 uur

0610464202

budoryurotterdam@gmail.com