



# **SAVIGNY JUDO / JU-JITSU**

## **vous accueille au Dojo « David Douillet »**

### **COURS DE JU-JITSU**

**Adultes - Lundi de 21h00 à 22h30, Mercredi de 19h30 à 21h00**

**Débutants – Lundi de 20h00 à 21h00**

**Compétition – Jeudi de 21h00 à 22h30**

#### **Le Jujitsu, la tradition martiale**

Utilisé par les samouraïs lors des combats à mains nues, le Jujitsu a été conservé par les milieux militaires et policiers. Etroitement lié au Judo d'un point de vue historique, il est aujourd'hui également un sport à part entière, accessible à tous et fondé sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

#### **Le Jujitsu, une méthode de défense**

Spectaculaire et efficace, la pratique du Jujitsu, qui exclut la brutalité, vous permet d'améliorer votre condition physique et de développer vos aptitudes à répondre à toute agression. D'abord proposé comme méthode de défense personnelle, le Jujitsu permet d'assimiler progressivement l'ensemble des techniques de combat. Le Jujitsu peut être pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes.

#### **Le Jujitsu, un art du partage**

Le rôle du partenaire, donc le vôtre, est essentiel, que vous soyez l'agresseur ou l'agressé. Ce sport est avant tout une relation fondée sur l'entraide mutuelle, condition essentielle pour la progression.

Cet échange permet, au-delà de son côté hautement symbolique, une meilleure compréhension de chaque geste, de chaque action.

La pratique du Jujitsu permet pour ceux qui le souhaitent de progresser à travers les grades et obtenir la ceinture noire. Se préparer physiquement et maîtriser les habiletés techniques fondamentales du Judo et du Jujitsu restent les buts de tout pratiquant.

...