

BRAZILIAANS JIU JITSU

GRAPPLING

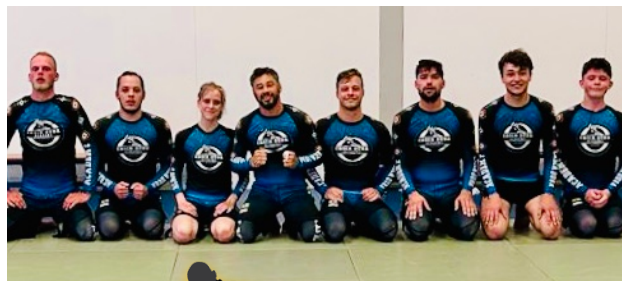


Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ) is een zeer effectieve vechtkunst die gericht is op het grondgevecht. Het doel is om de tegenstander zo snel mogelijk naar de grond te brengen d.m.v. een takedown, worp of shoot. Op de grond gebruik je diverse grepen en klemmen om de tegenstander in een nadelige positie te brengen en te laten afkloppen. Omdat het grootste gedeelte van alle gevechten op de grond eindigt, is BJJ een belangrijk middel om jezelf te verdedigen.

In BJJ leer je ook valbreken. Je bent daarnaast met je hele lichaam bezig en traint op die manier vrijwel alle spieren in kracht, flexibiliteit en uithoudingsvermogen.

Casca Dura Academy verzorgt BJJ lessen voor kinderen vanaf 10 jaar, jongeren en volwassenen

No Gi/Grappling (broek en rashguard)



WWW.CASCADURA.NL / 0655727302



GRATIS PROEFLES
GRATIS PARKEREN

DOJO
INA BOUDIER
BAKKERLAAN 7
UTRECHT OOST



OOK PERSONAL
TRAININGEN



OOK VOOR
KINDEREN 10+