



Didier NGUYEN

**Salle de Judo**  
**Centre Sportif Jean Talbot**

## PRESENTATION GENERALE

Le JU JITSU , Brésilien est une forme de combat au sol développé au Brésil par la famille Gracie. Les fondateurs de cette discipline sont partis du constat que la majorité des combats se terminent au sol. Le JU JITSU Brésilien est basé sur des techniques de soumission (étranglements, luxations). Le but étant de dissuader l'adversaire de continuer le combat en démontrant sa supériorité technique..

## OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

L'enseignement du JU JITSU Brésilien inclut l'apprentissage des amenées au sol projections, des étranglements, des clés portant sur les bras et les jambes. Le JU JITSU brésilien apporte une meilleure maîtrise de l'équilibre, des appuis au sol, des leviers. C'est la science des points de contrôle. Le principe est d'opposer souplesse, intelligence, à la force brutale de l'agresseur.

Le JU JITSU brésilien est un art martial complet qui détend, qui équilibre, qui apprend à se maîtriser et qui développe les réflexes et la condition physique.

### **Conditions particulières :**

Etre en possession d'un kimono de judo jitsu.