

# JU-JITSU ER FOR ALLE - OGSÅ FOR DIG



Ju-Jitsu Danmark  
En del af Dansk Judo og Ju-Jitsu Union

## Hvad er Ju-Jitsu?

Ju-Jitsu er den internationale betegnelse for de aktiviteter vi i Danmark kender som "Jiu-Jitsu" og "Ju-Jutsu". Ju-Jitsu er en kampsport og et selvforsvarssystem, der har sit udspring i den asiatiske kampsportstradition, men er tilpasset europæiske forhold og europæisk mentalitet.

Ju-Jitsu er for alle, som har lyst til at dyrke en kampsport, uanset om du er dreng eller pige, stor og stærk eller lille og tynd. Det kan lade sig gøre, fordi Ju-Jitsu kan trænes på mange måder: Som selvforsvar, konkurrencesport, motions- og smidighedstræning eller som en god blanding af det hele. Det er lysten til at være med, der er vigtigst.

## Ju-Jitsu giver dig:

- Selvtillid og mental balance i hverdagen
- Bedre fokus og koncentration
- Godt kammeratskab
- En sjov træning som styrker dine muskler
- En sund krop og en god kondition

Du kan finde den nærmeste klub eller læse mere om Ju-Jitsu på [www.ju-jitsu.dk](http://www.ju-jitsu.dk). Du er også meget velkommen til at kontakte udviklingskonsulent Karina Sørensen, [karina@dju.dk](mailto:karina@dju.dk) / 2310 2922.



[www.ju-jitsu.dk](http://www.ju-jitsu.dk)