

Vi tränar den största ju-jutsustilen i Sverige, Ju-Jutsu Kai. Stilen är en mångsidig kampsport som kan tränas av alla!

Det mest praktiskt att börja träna vid terminsstart, i Januari / Februari och Augusti / September. Barn och knattar tar vi emot tills gruppen är full. Vilket går snabbt. Du får provträna i två veckor gratis så att du kan känna om Ju-Jutsu är något för dig.

- Droppa in under intagstiden! - Ingen förhandsanmälan behövs!



Kampsport är mer än självförsvar. Det är allsidig motion, kamratskap, fokus och koordination.

- ❖ www.kistasc.com
- ❖ www.kistajjk.se
- ❖ Facebook.com/KistaJJK
- ❖ Instagram.com/KistaJJK
- ❖ japanskjujutsu@kistasc.com
- ❖ Tel. 070-718 59 47
- ❖ Sibeliushöjden 40 (Akalla)



Vi är medlemmar i Svenska Ju-jutsu förbundet, Svenska Ju-jutsu federationen och Stockholms Budo & Kampsportsförbund

Välkommen att provträna i Kista SC i - Prova gratis i 2 veckor!

柔術



Etablerat
1990

Börja träna Ju-Jutsu Kai!

Största ju-jutsustilen i Sverige, du får:

- ❖ Självförsvar
- ❖ Tradition
- ❖ Motion
- ❖ Gemenskap
- ❖ Fantastiskt roligt



Kista Sports Club

(Kista Ju-Jutsu / Japansk Ju-Jutsu)

www.KistaJJK.se

I Kista SC JJJ kan man börja träna i knattegruppen om man fyllt 5 år, tills man fyllt 9 år, då man börjar i barngruppen.

- För knattar är träningen inriktad på koordination, kroppsuppfattning, rörelse och kroppskontroll.
I denna gruppen leker man även en hel del, för att få till rörelse på ett roligt och pedagogiskt sätt.
- Har man tränat i knattesystemet innan man går upp i barnsystemet är mycket bekant. Grundrörelsen är likadana.

För knattar så förekommer inga hårda brytningar eller annat som kan skada dom som tränar.



- I träningen är det även viktigt med disciplin, respekt för sina kamrater, instruktören, och dojon.
- Vi har absolut nolltolerans mot mobbing och alla former av utanförskap.



Tränings­tider Knattar:

-(5 - 9 år)-

Tisdagar kl. 17:50 - 19:00

Barnsystemet är uppbyggt för att erbjuda ett enkelt och modernt självförsvar som kan tränas av alla som är 9 år och uppåt.

Barnsystemet har stora likheter med vuxensystemet, med några viktiga skillnader:



De angrepp man lär sig försvara sig mot är många:

- grepp, knuffar, stryptag m.m.

Försvaret utgörs av:

- Blockeringar, lättare led­brytningar, fasthållningar, kast och nedläggningar.
- Det förekommer **inte**: Hårda brytningar mot känsliga leder.
- Vårt system utgår från ett försvar som är proportionerligt till attacken i fråga, dvs. vi utgår i stora drag från Svensk nödvärnslag.
- Målet med vårt system är att alla skall kunna vara med. Oavsett kön, längd eller hudfärg. Alla försöker hjälpa varandra, samt att funktionsnedsättning inte behöver vara något hinder för att träna vårt system.
- Självklart har vi nolltolerans mot doping, mobbing och mot rasism!

Tränings­tider Barn:

-(9 - 14 år)-

**Nybörjar/fortsättningsgrupp
Onsdagar kl. 17:50 - 19:05**

**Avancerade
Onsdagar kl. 19:10 - 20:15**