

Diese Lehr-DVD dient dem trainingsbegleitenden Selbststudium des Jiu-Jitsu-Sportlers und ermöglicht anhand der detailliert gezeigten Abläufe ein tieferes Verständnis der Techniken. Darüber hinaus soll die DVD dem Trainer Impulse für die Gestaltung seines Trainings liefern.

Inhalte dieser DVD sind:

- Fallschule
- Ausweichtechniken
- Blocktechniken
- Schlagtechniken
- Fußstritte
- Würfe
- Hebeltechniken
- Würgegriffe
- Festlegetechniken
- Transporttechniken

Diese DVD erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt kein Training!

Die Techniken basieren auf dem Prüfungsprogramm der DJJU und sollten nur unter Leitung eines erfahrenen Trainers geübt werden. Jeder Sportler ist nach wie vor aufgefordert regelmäßig sein Wissen auf Lehrgängen zu erweitern!

Copyright-Hinweis: Die Inhalte dieser DVD sind urheberrechtlich geschützt und ausschließlich zur privaten Nutzung freigegeben. Illegales Kopieren, Tausch oder Weitergabe (z.B. via Internet), öffentliche Vorführung und Sendung oder sonstige gewerbliche Nutzung sind verboten und werden strafrechtlich verfolgt. Eine kommerzielle Vermietung ist ohne vorherige ausdrückliche Genehmigung des Copyright-Inhabers nicht erlaubt.

© 2010 Deutsche Jiu-Jitsu Union Landesverband NRW e. V.



www.djju-nw.de

Jiu-Jitsu Lehr-DVD Teil 1: Basistechniken des Prüfungsprogramms



Jiu-Jitsu Lehr-DVD Teil 1

Basistechniken des Prüfungsprogramms



www.djju-nw.de