

DOMANDE:

Che cosa è la WJJPMA ITALIA?

È una delle più conosciute associazioni per la diffusione del Ju Jitsu secondo il metodo di Clark.

A che età è possibile cominciare?

Il Ju Jitsu è particolarmente indicato per i bambini che possono iniziare a frequentare i corsi sin dall'età di cinque anni.

È uno sport pericoloso per i bambini?

Mio figlio può farsi male?

Il Ju Jitsu divulgato dalla WJJPMA Italia è un'arte marziale da contatto ma non prevede la competizione, ed anche per questo l'incidenza degli infortuni è inferiore ad altri sport. Ogni Istruttore WJJPMA ITALIA possiede anche nozioni di primo soccorso.

È un'attività costosa?

No, se confrontato con altre attività extra scolastiche. Per iniziare bastano un paio di pantaloncini e una t-shirt o una tuta. Quando si deciderà ad entrare nella WJJPMA ITALIA sarà opportuno acquistare la divisa regolamentare.

ORARIO LEZIONI:

Lunedì, Mercoledì e Venerdì

Corso Bambini (da 4 a 8 anni): ore 17:30 - 18:30

Corso Ragazzi (da 9 a 14 anni): ore 18:30 - 19:30

I Corso Adulti: ore 19:30 - 20:40

II Corso Adulti: ore 20:40 - 21:40

Sabato

Kobudo (uso armi): ore 15:15 - 16:30

ECCO ALCUNI DEI BENEFICI CHE POTRETE OTTENERE DALLA PRATICA DEL JU JITSU:

- **MAGGIORE AUTOSTIMA**
- **MIGLIORE FORMA**
- **AUTODISCIPLINA**
- **PIÙ ENERGIA**
- **MIGLIORE COORDINAZIONE**
- **SOLLIEVO DALLO STRESS**
- **AUTODIFESA**
- **NUOVE AMICIZIE**

**HAI ANCORA DUBBI?
NON ESITARE A CONTATTARCI**



M° ANDREA COLOMBINI

VIII DAN

WJJPMA ITALIA

segreteria.wjfpmaitalia@gmail.com

MITHOS

PALESTRA MITHOS

Via San Marco 5

56121 PISA

Tel. 050 - 47050

Official web site:

www.wjff-italia.it

ISCRIZIONI APERTE TUTTO L'ANNO

JU JITSU

PROFESSIONAL MARTIAL ART



DIFESA PERSONALE FEMMINILE



DIFESA PERSONALE BAMBINI



DIFESA PERSONALE ADULTI

JU JITSU, L'ARTE DEI SAMURAI:

Antica disciplina marziale il Ju Jitsu è considerata una tra le più complete tecniche di difesa personale, che si basa sullo sfruttamento del movimento dell'aggressore per trasformare un attacco in una difesa efficace e risolutiva. Consiste in tecniche di calci, pugni, gomitate, ginocchiate, proiezioni, cadute, lotta a terra, difese da coltello e bastone, armi improvvisate e tradizionali (katana, bastone, nunchaku, sai, tonfa, ecc.) e fa uso della conoscenza dei numerosi punti vulnerabili del corpo.

Il metodo di Ju Jitsu diffuso dalle WJJPMA Italia è quello codificato dal Soke R. Clark fondatore della WJJF di Liverpool.

Oltre all'insegnamento dei programmi di Ju Jitsu la WJJPMA Italia insegna il Kobudo, ossia l'uso e la conoscenza delle principali armi orientali (nunchaku, tonfa, katana, ecc.)



ESPERIENZA

DIFESA PERSONALE BAMBINI/RAGAZZI:

I nostri corsi per bambini sono concepiti per sviluppare le abilità delle arti marziali attraverso le quali il vostro bambino migliorerà attenzione, concentrazione, autostima, e forma fisica.

Con il ju jitsu il vostro bambino imparerà molto di più che semplici calci e pugni.

il nostro programma juniores prevede un sistema di livelli che incoraggia l'auto-miglioramento e consente di controllare attentamente i progressi degli allievi.

Durata Lezione 60 minuti:

- 10 minuti warm-up (riscaldamento)
- 10 minuti pugni e calci
- 25 minuti programma
- 10 minuti giochi
- 5 minuti cool down (rilassamento)

Dai nostri istruttori i vostri bambini apprenderanno le tecniche di calci, pugni, proiezioni, autodifesa. Pratteranno forme di gioco atte a stimolare le capacità di lavoro di gruppo.



CONOSCENZA

DIFESA PERSONALE DONNE:

I nostri corsi sono rivolti soprattutto a donne di qualsiasi età, non sono corsi di fitness né di preparazione atletica, ma corsi di difesa personale professionale.

Il lavoro fisico è strutturato in modo da poter essere affrontato, indipendentemente dall'età, grado di allenamento, struttura fisica, da chiunque.

Si allena il colpo d'occhio, il riflesso istintivo e la visione periferica. L'allieva impara quindi attraverso le tecniche a sviluppare una mentalità difensiva che porterà con sé nella vita di tutti i giorni.

Se, nonostante la prevenzione, il pericolo si presenta, il programma prevede un'accurata serie di tecniche per la difesa da strada a difficoltà graduale. Partendo dalla posizione dei piedi, si apprendono alcuni colpi molto semplici ed efficaci a mani nude.

Particolare attenzione viene data alla "difesa fisica a terra". Calci a varie parti del corpo dell'aggressore, che si può trovare in piedi o a terra. Acquisizione di una buona familiarità con il movimento al suolo utile per la difesa da attacchi a terra e strangolamento e per spostarsi rapidamente verso una via di fuga. Tutto questo è contenuto nel programma di tecniche antistupro e strangolamento a terra, che insegnano come reagire e rovesciare la situazione in modo rapido e risolutivo quando l'aggressore si trova a terra a stretto contatto fisico



PROFESSIONALITÀ