

### Brazilian Jiu-Jitsu

In vielen Kampfsportarten ist der Kampf entschieden, wenn ein Kämpfer zu Boden gegangen ist. Im Brazilian Jiu Jitsu geht der Kampf dann erst richtig los!

Das macht nicht nur im Training und Wettkampf Sinn, sondern auch in der Selbstverteidigung: Die meisten tätlichen Auseinandersetzungen auf der Straße finden über kurz oder lang am Boden statt. Hier kann der BJJ-Athlet dann seine Fähigkeiten richtig ausspielen.

Beim BJJ handelt es sich um eine relativ junge Kampfsportart, die eine Weiterentwicklung des Judos darstellt. Entwickelt wurde es von den Brüdern Carlos und Helio Gracie seit in 1920er-Jahren. Von Anfang an war das System darauf ausgelegt, auch größere und stärkere Gegner dominieren zu können. Helio Gracie war nämlich eher klein und schwächling und so hatte er zuvor Schwierigkeiten, sich in Kämpfen durchzusetzen. Gemeinsam mit seinem Bruder begann Helio mit der Entwicklung von Techniken, bei denen die körperliche Überlegenheit eine untergeordnete Rolle spielt. Diese Techniken erwiesen sich als so wirkungsvoll, dass daraus ein neuer Stil entstand: Das „Gracie Jiu Jitsu“ war geboren. Schnell wurde dieser Stil auch außerhalb Brasiliens populär. Schließlich setzte sich die Bezeichnung Brazilian Jiu-Jitsu durch.

Brazilian Jiu-Jitsu wird immer beliebter. Einem breiteren Publikum bekannt wurde BJJ vor allem durch die Ultimate Fighting Championship (UFC). Kämpfer diverser Stil-Richtungen treten bei diesen Veranstaltungen gegeneinander an („Mixed Martial Arts“). Und regelmäßig dominieren die BJJ-Könner die Kämpfe.

### Brazilian Jiu-Jitsu Team Goslar

Unser Team besteht aus einer bunt gemischten Truppe von Freizeitsportlern/-innen und Wettkämpfern/-innen. Anfänger und Fortgeschrittene trainieren bei uns gemeinsam, wovon beide Seiten profitieren. Wir freuen uns jederzeit über interessierte Einsteiger und Einsteigerinnen, ganz gleich ob Ihr BJJ zur Selbstverteidigung erlernen wollt, Ihr eine Wettkampfkariere plant oder einfach nur Eure körperliche Fitness steigern möchtet. Momentan bieten wir Trainingsmöglichkeiten für Erwachsene bzw. Jugendliche ab 16 Jahren (mit Einverständnis der Eltern; jünger auf Anfrage). Eine Altersobergrenze gibt es übrigens nicht, auch Späteinsteiger die sich der Herausforderung stellen wollen sind herzlich willkommen.

Gern könnt Ihr mit uns ein kostenloses Probetraining vereinbaren!

Facebook: <https://www.facebook.com/GF-Team-Goslar-Brazilian-Jiu-Jitsu-104792338865416>