

# Pourquoi choisir le Ju-Jitsu traditionnel ?

Le Ju-Jitsu traditionnel est un système de self défense, beaucoup plus nuancé que d'autres proposés sur le marché, qui sont souvent très agressifs contre des attaques qui sont parfois justes des gestes dérangeants.

Au Ju-Jitsu traditionnel, le panel de défense va du simple dégagement aux frappes, clés, étranglements, etc... Après quelques leçons, la défense contre les armes est aussi travaillée.

La self-défense est redevenue une préoccupation concrète pour tout le monde, surtout en milieu urbain. Le Ju-Jitsu répond à ça directement, sans le packaging agressif des sports de combat spectacle.

Il y a aussi une dimension de confiance en soi et de gestion du stress que les gens recherchent de plus en plus, ce que cet art martial construit progressivement via le système des degrés.

Le Ju-Jitsu traditionnel, enseigne à neutraliser un adversaire même plus fort ou plus grand, grâce à la technique, et non pas par la force.

En résumé : maximum d'efficacité pour un minimum d'effort.

Quand commencer ? à tout moment.

A quel âge ? dès 16 ans

À tout moment tu es la bienvenue ou le bienvenu au Bushido Ryu Ju-Jitsu de Chavannes près Renens.