

Pourquoi choisir le Ju-Jitsu traditionnel ?

Bienvenue au Bushido Ryu Ju-Jitsu.

Le Ju-Jitsu traditionnel est un art martial complet de self défense, conçu pour apprendre à réagir efficacement face à des situations réelles.

Contrairement à certaines disciplines très spécialisées, comme le Ju-Jitsu brésilien, axé principalement sur le combat au sol, le Ju-Jitsu traditionnel propose une approche globale : debout et au sol, avec des techniques de dégagements, frappes contrôlées, clés articulaires, étranglements et défense contre armes.

L'objectif est simple : apprendre à se défendre d'une manière réaliste, efficace et accessible à tous.

La self-défense est redevenue une préoccupation concrète pour tout le monde, surtout en milieu urbain. Au-delà de la technique, la pratique développe également une dimension de confiance en soi et de gestion du stress.

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.

Pour qui ?

Dès 16 ans, débutant(e)s ou confirmé(e)s.