

Judo Club Sarnen



Ju Jitsu – Selbstverteidigung

Treffpunkt: Dienstag 19:15 bis 20:45 Uhr

Wo: Dojo, Kantonale Turnhalle, Rütistrasse, 6060 Sarnen

- Klassische Grifftechniken
- Schlagtechniken
- Bodentechniken
- Abwehrtechniken in Anwendung
- Wurftechniken
- Selbstverteidigung



Wir fördern Beweglichkeit (körperlich und im Kopf), Selbstverteidigungstechniken, allgemeine Fitness (keine Kämpfe)