

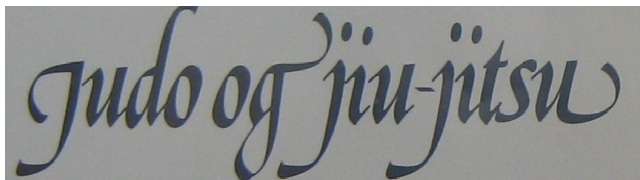
## Lidt om judo og Jiu-jitsu

Det første judo og jiu-jitsu lignende system man kender er ca. 4000 år gammel. Det er aftegnet som udhugninger i sten huler i asien.

For ca. 350 år f.kr. var jiu-jitsu systemet nået frem til indien med nogle græske hæere. De begyndte så at lære inderne kunsten. Munken Dot Mok bragte læren videre til kina, hvor det var meget praktisk for munkene at kunne jiu-jitsu, da de ikke måtte bruge våben. En anden munk ved navn Danuma Taishis, arbejdede på ca. samme tid. På baggrund af disse to munke udvikledes et kinesisk system. Omkring år 1200 nåede kunsten til japan og blev en disciplin for de adelige samurairer, og kunsten var hemmelig lige til 1878, hvor det så blev almindeligt folkeeje.

Den første judo skole blev oprettet af japaneren jigoro kano, og han satte judoen i system – judo betyder ”den milde vej”.

Det første judo og jiu-jitsu vi kender i danmark er fra Modstandsbevægelsen, og har senere udviklet sig til at være en landsdækkende sport.



Judo og jiu-jitsu er en sport for alle, uanset køn eller størrelse.

Judo er en kampsport, og ved judo skal man først lære de grundlæggende faldøvelser – det vil sige at falde rigtigt uden at slå sig. Derefter skal du lære forskellige judo kast og holdegreb.

Jiu-jitsu er en selvforsvarssport, hvor du også skal lære faldøvelser; endvidere skal du lære at forsvare dig i alle mulige forskellige situationer – med slag, spark og kast.



## Træningstider:

Tirsdag: Judo – drenge/piger 10-12 år – kl. 17.00 – 18.30  
Judo - drenge/piger 13-15 år – kl. 18.30 – 20.00  
Jiu-jitsu kl. 20.00 – 22.00

Torsdag: Judo - drenge/piger 10-12 år – kl. 17.00 – 18.30  
Judo - drenge/piger 13-15 år – kl. 18.30 – 20.00  
Jiu-jitsu kl. 20.00 – 22.00

## Kontingent:

Unge: 10 år til 17 år kr. 15.00 pr.md.

Voksne over 18 år kr. 25.00 pr.md.

Indmeldelse: kr. 20.00.

Formand: Keld Larsen  
Smørumvej 48  
2700 Brh.

Kasserer: Lars Borelli  
Tunnelvej 4, 1.sal  
2600 Glostrup

Trænere: Tom Hansson  
Skovbovænget 137  
2750 Ballerup  
tlf. (02)982132

Jan Brun  
Liljevangsvej 12  
2760 Måløv

**Sæson starter den  
18 september 1975**

JIU-JITSU  
KARATE  
JUDO

Karatedragter fra kr. 72,00  
Bælter, alle farver, kr. 26,50  
Judodragter i alle størrelser fra kr. 125,00

*– en god hjælp  
til et bedre resultat!*

**BALLERUP  
SPORT**

Centrumgaden 13 – 2750 Ballerup  
Tlf. (02) 97 87 21



Offset · Bogtryk  
Grafisk formgivning  
02 - 65 56 00



Medigrafik a/s