# Бразильское Джиу-Джитсу в Киеве для всех возрастов

**Бразильское джиу-джитсу** (Brazilian Jiu Jitsu, BJJ) — одновременно боевое искусство, спорт и система самообороны. Особенность **BJJ** в том, что этот стиль боя позволяет справиться с противником, который превосходит Вас по силе и весу, за счет правильно занятой позиции и техники, а не физической силы.

На тренировках по **BJJ** в **NIKKO Fight Club** вы научитесь защищать себя и своих близких, обрести силу и выдержку, знать как победить противника сильнее себя. Профессиональный тренер научит контролировать противника и уходить от него, когда Вы прижаты к земле или стене; избегать падения на землю; эффективно бороться в партере; лишить противника равновесия и сбивать его с ног.

## Преимущества занятий Джиу-Джитсу

Решившись прийти на эту секцию единоборств, вы получаете не только хорошую физическую форму, но и приобретаете внутреннюю силу и уверенность. На занятиях по Джиу-Джитсу совмещено множество преимуществ, а именно:

* возможность избавиться от лишних килокалорий;
* приобрести отличную физическую форму;
* быть уверенным в себе и своих силах;
* развитие опорнодвигательного и вестибулярного апарата;
* умение защитить себя и своих близких;
* преобладать даже над соперником, который сильнее вас, благодаря технике Джиу-Джитсу;
* освоение сразу нескольких техник борьбы, основано на заломах, удушающих и болевых приемах;
* быстрое принятие решений и применение их в действие.

Придя на тренировки Джиу-Джитсу вы сможете выпустить пар после тяжелых трудовых будней и проявить свою силу на ринге.

## Джиу-Джитсу: для кого этот вид единоборств и для чего он нужен?

Этот вид спорта научит вас самообороне, моментально концентрироваться в экстремальных ситуациях и тут же действовать. Если вы стремитесь побеждать даже сильнейших, добиваться своих целей, тогда тренировки помогут вам:

* уметь бороться в разных позициях: как стоя, так и в партере;
* благодаря разработанной системе Джиу-Джитсу победить соперника сильнее;
* развить ловкость и гибкость;
* улучшить физическое состояние;
* развить выносливость и силу воли;
* применять навыки в самообороне и защите своих близких;
* такой вид спорта подходит также девушкам, они легко усваивают удушающие и силовые приемы, и могут защититься даже от сильного противника;
* изучение техники научит никогда не сдаваться и не обращать внимания на неудачи.

Все эти навыки помогают не только на ринге, но и в реальной жизни. Вы можете смело ходить по темным переулкам и не бояться нападений хулиганов.

## Почему именно у нас стоит заняться Бразильским Джиу-Джитсу

В клубе NIKKO Fight Club мы создаем все условия для вашего развития. Наши тренировки нацелены на ваш результат и мы предоставляем:

* индивидуальный подход к каждому;
* в NIKKO мы обучаем новичков и помогаем им освоить технику без травм;
* в нашей дружеской атмосфере вы сможете найти единомышленников и друзей;
* здесь никогда не смеются над новичками, а помогают им освоить технику и делятся опытом;
* наши тренера обучают всем приемам, которые пригодятся вам на ринге и в целях самообороны.

Мы ждем вас в нашем клубе для достижения максимальных результатов!

## Расписание Тайского бокса в нашем клубе

Здесь вы можете посмотреть удобный график тренировок Джиу-Джитсу в Киеве и определиться в какое именно время и день недели вам будет удобно приходить на тренировки. Мы рады вас видеть как на персональных тренировках, так и в групповых!

## Наши тренера

*Персональный тренер по бразильскому джиу-джитсу (BJJ)*

Тренерский стаж – более 5 лет.

**BJJ** основано на борьбе лежа (в партере). С нашим инструктором Вы научитесь применять заломы, удушающие и болевые приемы. Техника **BJJ** построена на шести базовых позициях: гард, удержание сбоку, коленом, удержание сверху (маунт) и сзади, черепаха.

**Спортивные достижения:**

* многократный чемпион международных чемпионатов и локальных чемпионатах Украины в разделах gino gi (Киев, Хмельницкий, Львов);
* Hungarian Open BJJ – Чемпионат Венгрии, раздел gi, золото;
* Balcan Open BJJ – Чемпионат Балканских стран, раздел gi, золото;
* Paris IBJJF Open – Французкий чемпион, раздел gi, золото;
* Copa BJJ – Чемпионат Германии, раздел gino gi, два золота.

## Записаться на тренировку по Бразильскому Джиу-Джитсу в Киеве

Запишитесь на тренировки по Бразильскому Джиу-Джитсу в Киеве! Мы создали для вас самые приемлемые цены на Джиу-Джитсу в Киеве, с которыми вы можете ознакомиться здесь.

Мы находимся по адресу г.Киев, ул. Ушинского, 28 (1 этаж), удобное расположение позволит посещать наши тренировки в любое удобное время. Наши тренера всегда ждут вас на тренировках. Если у вас остались вопросы, свяжитесь с нами по телефону +38 (097) 932 59 96 и мы ответим на все вопросы. Приходите на первое бесплатное занятие по

Бразильскому Джиу Джитсу и убедитесь сами в нашей работе! Также приглашаем посетить вас наш спорт-бар и услуги массажа.

**title:** Бразильское Джиу-Джитсу Киеве: тренировки по Джиу-Джитсу в клубе единоборств NIKKO Fight

**description:** NIKKO Fight приглашает посетить занятия по Джиу-Джитсу в Киеве. Станьте сильнее выносливее и будьте всегда в хорошей форме. Наши профессиональные тренера обучат вас всем приемам для самообороны.