



Luta Livre für Jugendliche

Nach den Sommerferien starten wir wieder mit dem Luta Livre für Jugendliche. Ab dem 13. September 2023 findet der Kurs dann immer am **Mittwoch von 18.00 – 19.00** Uhr unter der Leitung von Jan Gromann (1. Dan Luta Livre) statt.

Luta Livre hat seinen Ursprung in Brasilien. Luta bedeutet im Portugisischen 'Kampf' und Livre 'frei', also Freikampf. Beim Luta Livre werden, anders als bei den schlag- und trittbetonten Kampfsportarten wie z.B. Karate oder Kickboxen, vor allem Hebel und Würfe eingesetzt, um den Gegner zu Boden zu bringen und diesen dort mit Hebel- oder Würgegriffen zum Aufgeben zu zwingen - nicht mit Gewalt, sondern mit Technik und Ausdauer.

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene ab 13 Jahren. Wer Interesse hat, gibt uns bitte Bescheid:

info@budo-keller.de oder einfach einen Trainer ansprechen.