



# MOJA PASJA – MOJE HOBBY

Autor Milena Piechowiak kl. VA

TRENUJĘ BRAZYLIJSKIE JIU - JITSU  
OD LISTOPADA 2017 R. W KLUBIE



BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU KONCENTRUJE SIĘ NA  
WALCE Z JEDNYM PRZECIWNIKIEM. CELEM  
WALKI JEST PRZEJĘCIE KONTROLI NAD NIM  
POPRAZ ZADAWANIE MU  
KONTROLOWANEGO BÓLU (DŹWIGNIE).  
ZAWODNICY BRAZYLIJSKIEGO JIU-  
JITSU WALCZĄ W ZWARCIU.

BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU OPIERA SIĘ NA CHWYTACH. DOMINUJĄ W TEJ DYSCYPLINIE DŹWIGNIE, DUSZENIA ORAZ INNE TECHNIKI UNIERUCHAMIANIA PRZECIWNIKA. UDERZEŃ SIĘ NIE STOSUJE. STOSUJE SIĘ TEŻ RZUTY MAJĄCE NA CELU SPROWADZENIE PRZECIWNIKA DO PARTERU. CHWYTY W PARTERZE CZĘSTO WYKONUJE SIĘ NOGAMI POPRZECZ ZAHACZENIE LUB OBJĘCIE CZĘŚCI CIAŁA PRZECIWNIKA. JEDNYM Z ELEMENTÓW CHARAKTERYSTYCZNYCH DLA BRAZYLIJSKIEGO JIU-JITSU JEST TZW. GARDA. GARDA POLEGA NA OBJĘCIU NOGAMI PRZECIWNIKA STOJĄCEGO LUB KLĘCZĄCEGO PRZEZ ZAWODNIKA LEŻĄCEGO. STOSUJE SIĘ TEŻ TZW. DOSIAD, KTÓRY POLEGA NA SIEDZENIU OKRAKIEM NA LEŻĄCYM PRZECIWNIKU.

# GŁÓWNY ZAŁOŻYCIEL MACACO GOLD TEAM NA ŚWIECIE TO BRAZYLIJCZYK JORGE PATINO



# ZAŁOŻYCIELE MACACO GOLD TEAM W POLSCE TO BRACIA MACIEJ I MARIUSZ LINKE



TRENERAMI W PILSKIM KLUBIE  
MACACO GOLD TEAM SĄ MARCIN  
KABAT I ALEKSANDER JABŁOŃSKI





# 8 POWODÓW DLA KTÓRYCH TRENUJĘ:



# 1. JEST TO ŚWIETNY TRENING OGÓLNOROZWOJOWY



## 2. DAŻĘ DO CIĄGŁEGO SAMODOSKONALENIA



# 3. BUDUJE MÓJ CHARAKTER



# 4. UCZĘ SIĘ SAMOOBRONY



# 5. POZNAJĘ DUŻO KOLEŻANEK I KOLEGÓW



# 6. POZNAJĘ LUDZI Z EKRAŃÓW TELEWIZORA

Roman Szymański - zawodnik MMA



Michał Pałubski - komik



# 7. WYJEŹDŻAM NA ZAWODY



# 8. MAM WSPARCIE MOJEJ RODZINY





# MOJE NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIE TO WYJAZD NA MISTRZOSTWA EUROPY NAGA W AMSTERDAMIE GDZIE ZDOBYŁAM MISTRZA W KATEGORII NO-GI I WICEMISTRZA W KATEGORII GI

