

Beweglichkeit im Ju-Jutsu

Heute kannst du gemeinsam mit Katharina Rastatter und Matthias Huber etwas für deine Grundbeweglichkeit tun, die du unbedingt beim Ju-Jutsu brauchst. Folge dafür einfach dem untenstehenden Link oder suche auf YouTube nach "Grundlagentraining - Beweglichkeit im Ju-Jutsu", zieh dir etwas Bequemes an und suche dir einen geeigneten Platz. Schon kann es losgehen.

Viel Spaß!

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=hxZbrkqNuWk&t=1s&ab_channel=DeutscherJu-JutsuVerbande.V.