

---

# Jiu-jitsu prowadzone w polskim języku migowym (PJM) | 1.02

## Zaproszenie w PJM

---

Seminarium BJJ z Kamilem Bojakowskim - Odkryj moc Brazylijskiego Jiu-Jitsu!

Zapraszamy Cię na wyjątkowe warsztaty sportowe, które otworzą przed Tobą świat jednej z najsukuteczniejszych sztuk walki na świecie. Spotkanie będzie prowadzone w pełni w polskim języku migowym (PJM).

O prowadzącym:

Seminarium poprowadzi Kamil Bojakowski - pasjonat i posiadacz niebieskiego pasa pod legendarnym mistrzem Braulio Estima. To gwarancja techniki na najwyższym poziomie i świetnej atmosfery!

Dla kogo?

Dla każdego! Nie liczy się Twój wiek, płeć czy kondycja fizyczna. Zapraszamy zarówno osoby zupełnie początkujące, jak i te, które chcą podszlifować swoje umiejętności.

Czym właściwie jest BJJ?

Brazylijskie Jiu-Jitsu to bezpieczna i techniczna sztuka walki, która skupia się na walce w parterze. Wykorzystuje dźwignie i chwyt, pozwalając mniejszej osobie skutecznie obronić się przed większym przeciwnikiem. To idealne połączenie sportu, samoobrony i świetnej zabawy.

Co będziemy robić?

Podczas godziny wspólnych zajęć przejdziemy przez:

- Rozgrzewkę przygotowującą ciało do ruchu.
- Podstawy: nauczymy się bazowych pozycji (gard) i bezpiecznych technik kończących.
- Elementy samoobrony: praktyczne triki, które warto znać.
- Zakończenie: czas na Wasze pytania oraz relaksujący stretching (rozciąganie).

Ważne: Na zajęciach skupiamy się na nauce techniki, nie będzie walk (sparingów).

Co spakować do torby?

Wystarczy krótki rękawek (koszulka lub rashguard), wygodne spodenki, ręcznik oraz butelka wody. Trenujemy na bosą na macie.

Gdzie?

Dom Otwarty przy ul. Radzymińskiej 123, Warszawa

Termin:

01.02.2026 godz. 13:00-14:00

Koszt:

40 zł

Zapisy:

- nr telefonu na recepcję/sms: 571 225 505
  - mail: [zapisy@domotwarty.com.pl](mailto:zapisy@domotwarty.com.pl)
-

- 
- online: <https://www.strefazajec.pl/course/view/id/84323>

Dostępność:

Dom Otwarty znajduje się w Warszawie przy ulicy Radzymińskiej 123

dojazd autobusowy: linie - 120, 156, 160, 190, przystanki autobusowe Gorzykowska 02 lub Gorzykowska 04 (uwaga! przystanki na żądanie)

stacje METRA: Trocka 950 m, 11 minut pieszo

autem: bezpłatne miejsca postojowe bezpośrednio pod lokalem

najbliższe miejsce parkingowe dla osób z niepełnosprawnością znajduje się w odległości ok. 40 m przed lokalem Radzymińska 119

placówka jest dostępna architektonicznie

miejsce przyjazne dla psów asystujących

w lokalu znajdują się toalety dostępne dla osób poruszających się na wózkach oraz komfortka.