

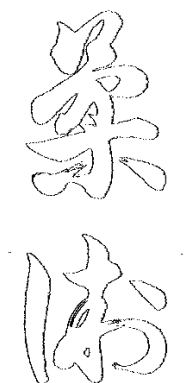


Lust auf Bewegung?

Lust auf Sport?

Lust auf Selbstverteidigung?

Lust auf Jiu-Jitsu?



Dann schaut mal zu ein paar unverbindlichen Trainingseinheiten vorbei.

Wo?	Turnhalle am Stadtpark			
Wann?	Montags:	Kinder / Jugendliche	17:30 Uhr	bis 19:00 Uhr
	Montags	Jugendliche / Erwachsene	19:00 Uhr	bis 21:00 Uhr
	Freitags:	Jugendliche / Erwachsene	21:00 Uhr	bis 22:30 Uhr

Was ist Jiu-Jitsu ?

Jiu-Jitsu ist ein japanisches Selbstverteidigungssystem, das in früherer Zeit die üblichen Kampftechniken der Samurai ergänzte, wenn sie keine Waffe zur Hand hatten. Jiu-Jitsu heißt "nachgiebige Kriegskunst", bekannt auch unter dem Namen "Sanfte Kunst". "Jiu" bedeutet Nachgeben oder Ausweichen, "Jitsu" heißt Kunst oder Kunstgriff. Zusammenfassend besagt dieses, dass man die Kraft des Gegners nutzt, um diesen zu überwältigen.

Im Jiu-Jitsu Training werden Griffe und Techniken zur Selbstverteidigung wie Würfe, Hebel- und Transportgriffe geübt. Außerdem werden Schlagtechniken gegen vitale Punkte (Schwachstellen) des menschlichen Körpers gelehrt ("Atemi-Techniken").

Das moderne Jiu-Jitsu ist eine gute Möglichkeit der Selbstverteidigung und vermittelt neben Geduld und Einfühlungsvermögen beim Umgang mit dem Partner auch das erforderliche Selbstbewusstsein für den Ernstfall.

