



Ju Jitsu / Selbstverteidigung



Ju Jitsu ist eine ursprünglich aus Japan stammende Selbstverteidigungskunst. Vor rund 250 Jahren entwickelte sich Ju Jitsu aus älteren Kampfkünsten durch die Kriegerklasse der Samurai. Seit mehr als hundert Jahren wird Ju Jitsu auch von europäischen Kampfkünstlern ausgeübt.

Ju Jitsu bedeutet sanfte Kunst. *

Mit „sanft“ ist das Prinzip von Siegen durch Nachgeben gemeint.

Ju Jitsu hat sich vielfältig bewährt und genießt unter Kampfkünstlern große Wertschätzung. Große Faszination übt Ju Jitsu durch eine immer wieder überraschende Vielfalt der Techniken aus. Dabei werden alle Möglichkeiten der Selbstverteidigung genutzt.

Dazu gehören Schlag-, Stoß- und Tritttechniken, ebenso wie Hebel-, Würge- und Wurftechniken. Neben allgemeiner und spezieller Erwärmung zählt eine umfangreiche Fallschule zu den Grundlagen jeder Trainingseinheit.

Ein regelmäßiges Training führt unter anderem zu:

- allgemeiner Fitness
- verbesserter Koordinationsfähigkeit
- höhere Konzentrationsfähigkeit
- mehr subjektive und objektive Sicherheit.

Wir trainieren mit viel Freude an der Sache in einer individuellen Gruppe und freuen uns jederzeit auf interessierte Neueinsteiger. Außer ein wenig Bewegungsfreude bedarf es sonst keiner Voraussetzungen, um mit dem Training zu beginnen.

Den besten Einblick erhältst Du, wenn Du einfach vorbeikommst und mitmachst. Du brauchst nur bequeme Sportkleidung und kannst sofort an einem Probetraining teilnehmen. Natürlich kostenlos!!

***Ju Jitsu ist als Sport
oder zur Selbstverteidigung
in jedem Alter erlernbar - ab 10 Jahre bis???
Nur Mut!!***

**** Ju Jitsu ist kein Wettkampfsport!***

Judo / Ju-Jitsu Spartenleiter des VfL Tremsbüttel von 1968 e.V.

E-Mail: VfL-m.wagner@gmx.de

Mitglied des Dan-Kollegium Schleswig-Holstein e.V.

Trainer-C-Lizenz (DOSB)

Prüfer für den Bezirk Süd

1.DAN in Judo und Ju-Jitsu

Telefon : 04532-21651

Handy : 0172-4471361

Fax : 04532-6173



<https://www.VfL-judo-jujitsu.de>

Das Ju Jitsu Training findet am Fr den 13.01.2023 von 18:00 bis 19:45 statt