



Was ist Jiu Jitsu?

Das Grundprinzip des Jiu Jitsu lautet „Nachgeben, um zu siegen“. Ein Prinzip, das Körper und Seele gleichermaßen fordert und fördert.

Jiu Jitsu ist eine der ältesten und ehrwürdigsten japanischen Kampfkünste, die ohne Waffen praktiziert wird. Angewandt wurde sie ursprünglich von den Samurai, die sich damit auch bei Verlust ihrer Hauptwaffen wie Schwert, Speer oder Lanze verteidigen konnten. Aus unterschiedlichen Techniken vereint Jiu Jitsu Schlag-, Transport- und Tritttechniken sowie Würfe, Hebel und Griffe.

Primärziel ist im Grunde die Kampfvermeidung durch innere Stärke und eine kraftvolle Körpersprache. Kommt es dennoch zum Konflikt, so kann mit Jiu Jitsu ein Angreifer schnell und wirksam „unschädlich“ gemacht werden. Dabei wird nicht die eigene Kraft gegen

die Kraft des Angreifers angewendet, vielmehr soll die Kraft des Angreifers gegen ihn selbst gewendet werden. Selbstsicherheit in der Abwehr in Kombination mit schnellem Reaktions- und Wahrnehmungsvermögen sollen helfen, die Schwachpunkte des Angreifers zu erkennen und zum eigenen Vorteil auszunutzen. Fließende Bewegungen und „harte“ Techniken ergänzen sich so, dass kein Augenblick der Blöße entsteht, der über Sieg oder Niederlage entscheiden würde.

- **Die sanfte Kunst der Selbstverteidigung ohne Waffen**
- **Die Kraft des Angreifers wird gegen ihn selbst gewendet**
- **Selbstbewusstsein und Körperhaltung sollen abschrecken**

Für wen ist Jiu Jitsu?

Jiu Jitsu ist grundsätzlich für jede Altersgruppe geeignet. Schon ab dem 7. Lebensjahr kann man Kinder in die Kunst des Jiu Jitsu einweisen. Das auf Disziplin und festen Regeln basierende Training fördert auch die soziale Kompetenz und den Respekt vor der Gemeinschaft. Ein positiver Aspekt, der Schülern in jedem Alter zu Gute kommt. Sportliche Leistung gehört natürlich auch dazu, wobei wir Jiu Jitsu nicht als Leistungssport betreiben. Die Förderung der individuellen Stärken stehen im Mittelpunkt.



Was bewirkt Jiu Jitsu?

Im modernen Jiu Jitsu-Training lernt man Geduld und Einfühlungsvermögen im Umgang mit jedem Partner. Konzentration und Körperbeherrschung fördern die Präzision, Schnelligkeit und Kondition. Man überwindet Angst und reagiert intuitiv und ruhig mit der wirksamen Technik auf eine erkannte Gefahr. Das kontinuierliche Üben kann uns seelisch und körperlich stark und fit machen.

- **Regelmäßiges Üben fördert die Selbstdisziplin und Selbstbeherrschung**
- **Steigert Fitness und innere Stärke**
- **Fördert Charakterentwicklung der Kinder und Jugendlichen**
- **Jiu Jitsu macht in der Gemeinschaft viel Spaß**



Schnupperkurse: 07247-93 94 10

„Was du auch tust, tue es von Herzen“

Jetzt anmelden oder einfach „reinschnuppern“!

Für unseren Erwachsenen-Kurs suchen wir noch weitere Mitstreiter, die sich von der sanften Kunst der Selbstverteidigung begeistern lassen möchten.

*** Zum Ausprobieren bieten wir ab 8 festen Anmeldungen samstags Schnupperkurse an.**

Oder schauen Sie einfach mal zu unseren Trainings-Zeiten bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

**Samstags
Schnupperkurse***

Jiu Jitsu

柔術

**Samstags
Schnupperkurse***

Unsere Trainings-Zeiten in der
Gymnastikhalle:

Montag

Regelgruppe Kinder
18.00 - 19.00 Uhr

Regelgruppe Jugendliche
19.00 - 20.00 Uhr

Erwachsene
20.00 - 22.00 Uhr

柔術

Donnerstag

Kurs Kinder 2
18.00 - 19.00 Uhr

Kurs Kinder 1
19.00 - 20.00 Uhr



**Anmeldung bei Joelle Schweiger
Telefon: 07247-93 94 10**

Entdecken Sie jetzt die sanfte
Kunst der Selbstverteidigung in Ihrem
Turnverein Hochstetten.