



JU JITSU

Ju Jitsu (Jiu Jitsu) [*“ Die sanfte Kunst “*, auch Goshin Jitsu [Go = Schutz; shin = der eigene Körper / das Selbst -> Goshin Jitsu = die Kunst der Selbstverteidigung]

Ziel des Ju Jitsu ist es, einen oder mehrere Angreifer – ungeachtet dessen, ob er bewaffnet ist oder nicht – möglichst effizient unschädlich zu machen. Dies kann durch **Schlag-, Tritt-, Stoß-, Wurf-, Hebel-** und **Würgetechniken** geschehen, indem der Angreifer unter Kontrolle gebracht oder kampfunfähig gemacht wird. Dabei soll beim Ju Jitsu nicht Kraft gegen Kraft aufgewendet werden, sondern – nach dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ – so viel wie möglich der Kraft des Angreifers gegen ihn selbst verwendet werden.

Ju Jitsu verstehen wir als moderne Selbstverteidigung, bei der Kraft und Bewegungen eines Angreifers so umgelenkt werden, dass sie für den Angegriffenen arbeiten und mit geringstmöglichem Aufwand zu einer erfolgreichen Verteidigung oder (noch besser) zu einer Konfliktvermeidung führen.

Wann: Montags 19:00 Uhr – 20:30 Uhr (ab 16 Jahren)

Wo: Sporthalle der Grundschule, Richthofenstr. 1

Übungsleiter: René Ergenzinger (rene.ergenzinger@gmx.de)

Weitere Infos unter:

www.tsv-feldkirchen-abt-judo.de/ju-jitsu