

Probetraining?

Du interessierst dich für Jiu Jitsu? Klasse!

- Wir freuen uns auf das erste Training! -

Für die ersten Trainingseinheiten ist ein Trainingsanzug völlig ausreichend!

Sport- oder Mattenschuhe sind nicht erforderlich, da barfuß trainiert wird!

Alle fachspezifischen Informationen zum Jiu Jitsu unter:

www.jiu-jitsu-whv.de

www.DJJB.de

Preise:

Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 17. Lebensjahr: 7 Euro/Monat

Studenten und Azubis:

8 Euro/Monat

Erwachsene:

10,50 Euro/Monat

Keine Aufnahmegebühr!

Alle weiteren Informationen zum SV-Concordia WHV/City Sport Treff:

www.sv-concordia-whv.de



Trainer Sven Schoolmann,
1. Dan Jiu Jitsu
Deutscher Jiu Jitsu Bund (DJJB)

Wir sind eine Abteilung des Sportangebots des SV Concordia WHV/City Sport Treff.

Die Abteilung ist dem Deutschen Jiu Jitsu Bund (DJJB) angehörig.

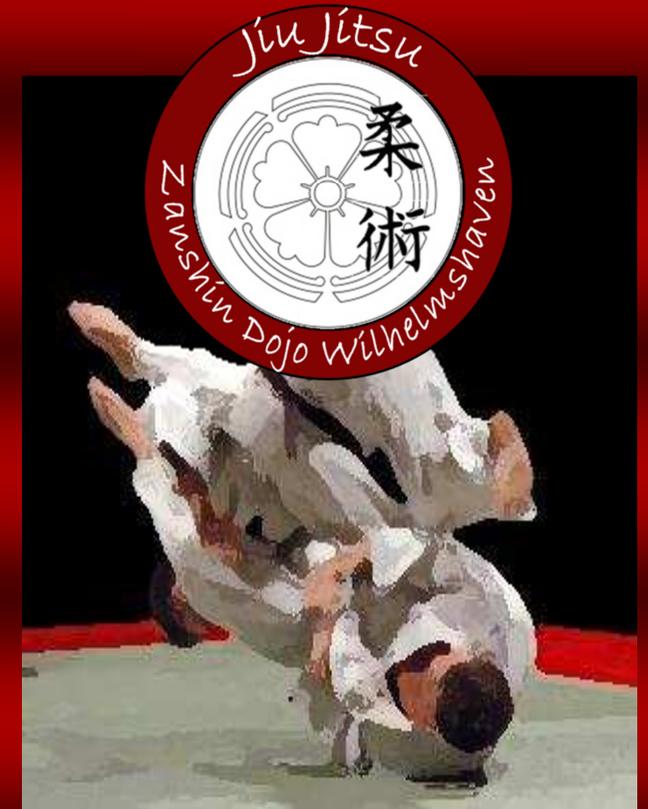


Bei uns ist jede Kampfsportlerin oder Kampfsportler, Anfänger wie Fortgeschrittener, willkommen!



Jiu Jitsu

Tradition trifft Moderne



Jiu Jitsu im Zanshin Dojo
des SV Concordia Wilhelmshaven/City Sport Treff

Bülowstraße 13-15 – 26384 Wilhelmshaven

Telefon 04421/3 86 75

www.sv-concordia-whv.de

www.jiu-jitsu-whv.de



Jiu Jitsu Kindergruppe (ab 5 – 10 Jahre)

Altersgerechtes (spielerische Elemente) Lernen einer **Selbstverteidigung**, mit dem Ergebnis der **körperlichen Fitness** und einem gesunden **Selbstvertrauen**.

Trainingsaufbau Kindergruppe:

- (spielerisches) Aufwärmen
- (spielerische) Fallschule
- Training der Grund - und Verteidigungstechniken
- Wiederholung der Techniken der vorherigen Trainingseinheiten

Alle 6 Monate Gürtelprüfungen nach der Prüfungsordnung des DJJB.

Jiu Jitsu



JIU- (gesprochen "Dschuu") bedeutet sanft, nachgiebig, bereitwillig

JITSU- (gesprochen "Dschitsu") bedeutet Kunst, Kampfkunst, Kriegstechnik

Jiu Jitsu kann man sinngemäß übersetzen als "die sanfte Kunst" der Selbstverteidigung.

Beim Jiu Jitsu wird der Angriff des Gegners ausgenutzt, um diesen gegen den Angreifer selbst zu nutzen und ihn zu überwältigen. Nach dem Prinzip "siegen durch nachgeben" wird dem Angriff durch schnelles Ausweichen entgegnet, durch den Einsatz einer Technik der Gegner abgewehrt und anschließend kontrolliert.

Jiu Jitsu ist eine waffenlose Selbstverteidigung gegen verschiedene Angriffsarten. Die Angriffe können als Nah- oder Distanzangriffe, im Stand oder am Boden, bewaffnet oder unbewaffnet erfolgen. Angriffe in der Nahdistanz sind z.B. Körperangriffe wie Körper-umklammerungen, Würgegriffe, Schwitz-kasten, Haarzug usw. Unbewaffnete Distanzangriffe sind z.B. Faustschläge und Fußtritte und bewaffnete Angriffe erfolgen z.B. mit einem Kurz- oder Langstock, Messer, Schusswaffe oder mit alltäglichen Gegenständen wie z.B. einer Flasche oder einem Gürtel.

Die Abwehren gegen die verschiedenen Angriffe können durch ausweichen, blocken, schlagen, treten, werfen, hebeln, würgen, festlegen/sistieren und transportieren erfolgen. Sie erfolgen je nach Intensität des Angriffs durch Beachtung des Notwehrrechts.

Durch regelmäßiges üben dieser Kampfkunst wird eine körperliche Fitness und somit die Erhaltung der Gesundheit, eine Vervollkommnung des Charakters und der Persönlichkeit, das nötige Selbstvertrauen und die geistige Reife erstrebt.



Jiu Jitsu Erwachsenengruppe (ab 14 Jahre)

Effektives Lernen einer **Selbstverteidigung**, mit dem Ergebnis der **körperlichen Fitness** und einem **gesunden Selbstvertrauen**.

Trainingsaufbau Erwachsenengruppe:

- 30 Min. Aufwärmen inklusive Fallschule
- 45 Min. Technik-Training mit Themenschwerpunkten
- 10 Min. Kreis- oder Bodenkampf (Elemente des Brazilian Jiu Jitsu/Luta Livre)
- ca. 5 Min. Atemtechnik

Alle 6 Monate Gürtelprüfungen nach der Prüfungsordnung des DJJB.