

Sich ungehemmt und selbstbewusst verteidigen

Mit Ju-Jutsu können sich auch Frauen und Kinder wirkungsvoll gegen Angriffe zur Wehr setzen – Neue Kurse

Melrichstadt. (eva) Nach den Osterferien beginnen beim Ju-Jutsu Sportverein Melrichstadt wieder neue Selbstverteidigungskurse speziell für Kinder und Mädchen.

Ju-Jutsu ist eine moderne, waffenlose Selbstverteidigung aus der Praxis für die Praxis. Neben Grundelementen wie Bewegungsformen, Fall- und Abwehrtechniken, Tritten, Schlägen und Stößen finden sich ebenso Wurf- und Hebeltechniken der unterschiedlichsten Formen im Ju-Jutsu wieder. Ju-Jutsu bietet sich als ideale Selbstverteidigung für Frauen und Kinder und zudem als sinnvolle Sportart an. Ju-Jutsu gehört mittlerweile auch bei der Polizei zu den dienstlichen Ausbildungsfächern.

Der Ju-Jutsu-S.V. Melrichstadt zählt derzeit rund 80 Mitglieder, davon sind gut 70 Prozent Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. Fünf



... 50 Jahren: In Bad Neustadt bricht aus ungeklärter Ursache ein Feuer in einer Scheune aus und vernichtet Erntevorräte, Maschinen, Wagen und Geräte. Zurück bleibt ein Schaden in Höhe von 30.000 DM.

... 25 Jahren: Im Rahmen einer Feierstunde wird in der Raiffeisenbank Oberstreu die 1. Landessiegerin beim Raiffeisen-Reportage-Wettbewerb, Isolde Gensler aus Mittelstreu, geehrt. Neben ihrem Gewinn (eine Reise inklusive Besuch eines Rockkonzerts) erhält Gensler, die sich bei dem Jugendwettbewerb gegen 4.000 Teilnehmer durchsetzen konnte, eine Einladung von Thomas Gottschalk in dessen beliebte Radiosendung „Pop nach Acht“.

... 10 Jahren: Bei der Eröffnung der diesjährigen Saison des Freilandmuseums Fladungen steht ein mäch-

lizenzierte Übungsleiter sorgen für den regelmäßigen Trainingsablauf, der in der Dreifachturnhalle in Melrichstadt und in der Mehrzweckhalle in Herdungen durchgeführt wird.

Höhepunkt ist immer das Training am so genannten „Vollkontaktanzug“. Hier muss zunächst ein männlicher Partner als „schwarzes Monster“ herhalten und dabei so manchen heftigen Schlag auch vom „schwachen“ Geschlecht einstecken. Beim Training mit dem „Vollkontaktanzug“ können Gefahrensituationen realitätsnah nachgestellt werden und Frauen sowie Kinder lernen dabei, sich ungehemmt und selbstbewusst zu verteidigen, da sie auch durch feste Schläge und Tritte ihren Übungspartner nicht verletzen können.

„Polizeistatistiken beweisen, dass Frauen, die sich bei sexuellen Übergriffe wehren, den Täter in 80 Prozent aller Fälle in die Flucht schlagen. Fazit: Wer nicht kämpft, hat schon verloren!“, erklärt Robert Flügel vom Ju-Jutsu-S.V. Melrichstadt. Neben realistischer Selbstverteidigung stehen Sport, Gesundheit und Spaß beim Ju-Jutsu im Vordergrund.

Die neuen Kurse werden in der Dreifachturnhalle in Melrichstadt abgehalten und beginnen an folgen-

14.04.04

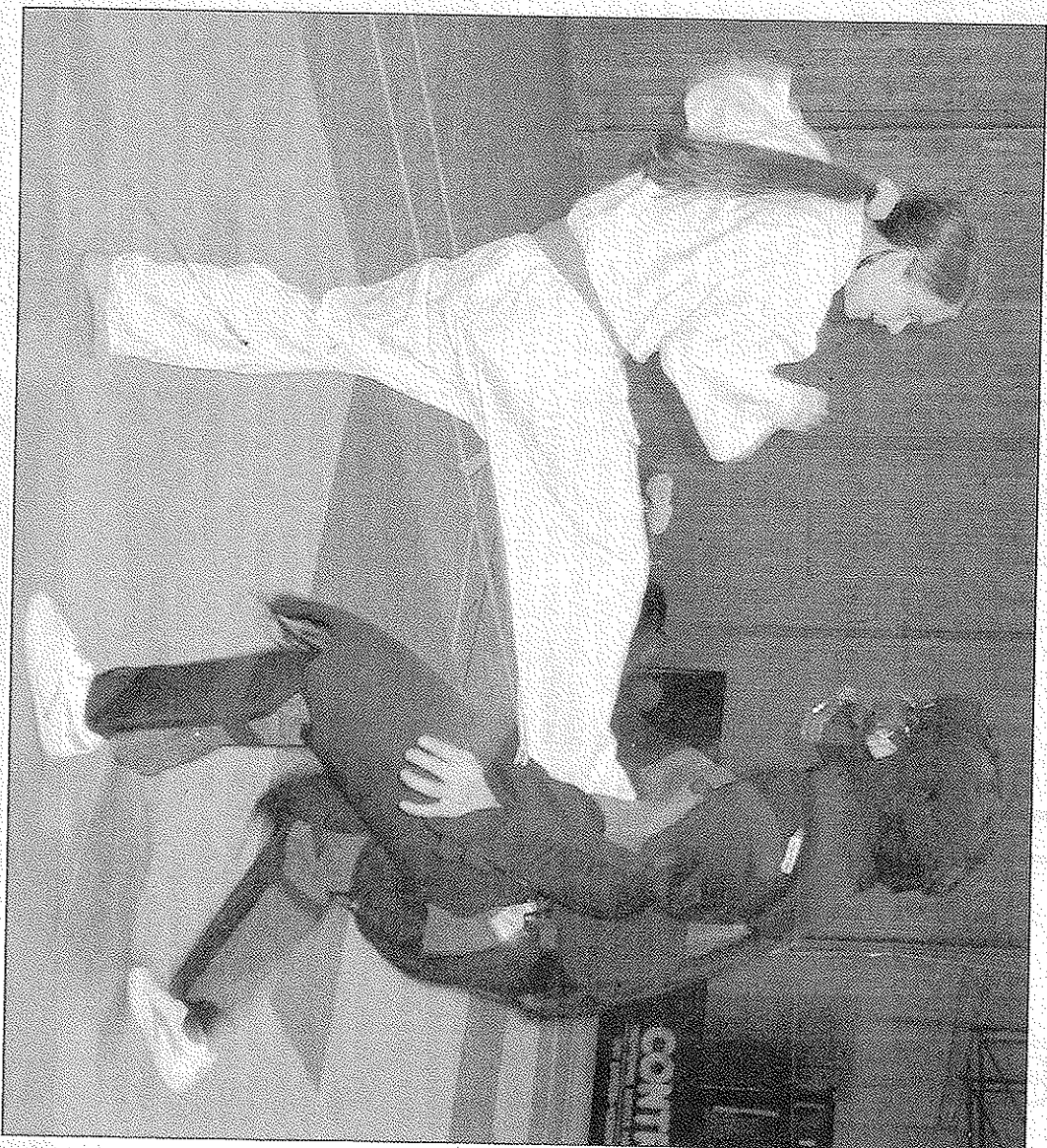
Jahrestagung der Feldgeschworenen

Ostheim. Die diesjährige Jahrestagung der feldgeschworenen-Vereinigung des ehemaligen Landkreises Melrichstadt findet am Sonntag, den 2. Mai im Saal des „Janzbergsübels“ in Ostheim statt. Das Programm am Vormittag: 9.15 Uhr Treffpunkt Parkplatz Streuwees; 9.40 Uhr Abmarsch zur Kirchenparade; 10.00 Uhr Gottesdienst in der Stadtpfarrkirche St. Michael; 11.15 Uhr Besichtigung der neu renovier-

den Terminen: Ju-Jutsu-Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren am Montag, den 19. April von 17.30 bis 18.30 Uhr; Ju-Jutsu-Anfängerkurs für Kinder ab 8 Jahren am Dienstag, den 20. April von 18.30 bis 19.30 Uhr; Selbstverteidigungskurs für Mäd-

chen ab 12 Jahren am Montag, den 19. April von 18.30 bis 19.30 Uhr. Alle Kurse kosten 25 Euro und beinhalten zehn Treffen. Die ersten zwei Treffen stehen dabei als kostenloses Schnuppertaining zur Verfügung. Da die Kurse teilweise schon

wieder belegt sind, wird um baldige Anmeldung gebeten, um noch eventuelle Alternativtermine einrichten zu können. Anmeldungen bitte telefonisch bei Robert Flügel unter (09777) 813 oder per e-mail an Ju-Jutsu-S.V.MET@gmx.de.



Einiges aushalten muss der „Gegner“ im so genannten „Vollkontaktanzug“ zitiert werden, sich wirkungsvoll gegen Angriffe zu verteidigen.

Jutsu können auch Frauen und Kinder ge- (Foto: eva)