

Selbstverteidigung für die Praxis des täglichen Lebens

Ab 20. 1. neuer Ju-Jutsu-Kurs für Anfänger

Mellrichstadt. Ju-Jutsu ist die moderne Selbstverteidigung für die Praxis des täglichen Lebens, leicht erlernbar und vielseitig anwendbar. Im Ju-Jutsu sind die Erkenntnisse der Budo-Disziplinen (Jiu-Jitsu, Judo, Karate, Aikido usw.), aber auch neue Kenntnisse unter dem Grundsatz „aus der Praxis für die Praxis“ zu einer modernen und sehr wirkungsvollen Selbstverteidigung zusammengeschlossen. Und weil Ju-Jutsu so effektiv ist, wurde es bei den Polizeien der Länder und dem Bundesgrenzschutz als dienstliches Pflichtfach eingeführt.

Das Ju-Jutsu beinhaltet mehr als der Name allein zu erkennen gibt. „Ju“ bedeutet nachgeben, ausweichen, anpassen oder sanft, „Jutsu“ Kunst oder Kunstgriff.

Ökonomisches Prinzip

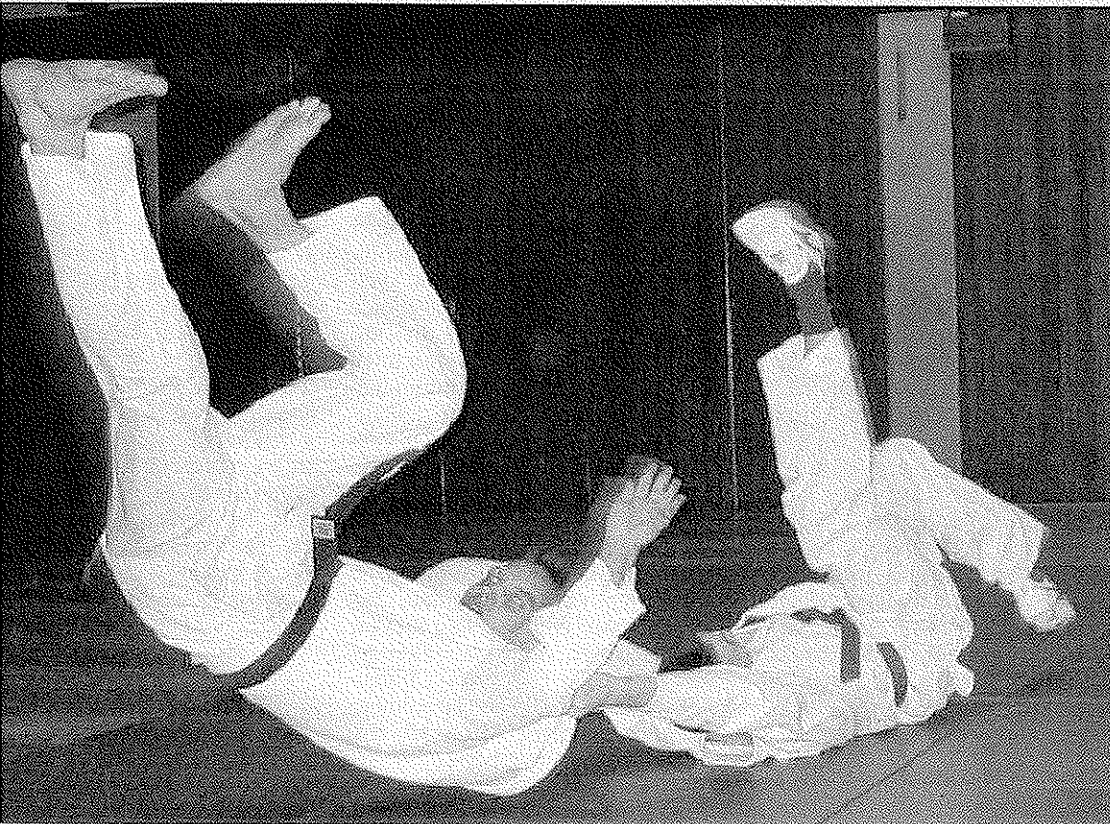
Ju-Jutsu ist also die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen. Falls erforderlich, kann ein Angriff jedoch auch in direkter Form mit Atemi-Techniken abgewehrt werden. Dieses „ökonomische Prinzip“, nämlich „mit geringstem Aufwand einen größtmöglichen Nutzen zu erzielen“, gilt als der übergeordnete Begriff, unter dem sich die Bewegungsprinzipien der Budo-Disziplinen subsumieren.

Sollen die Techniken nach der Herkunft auch in der Selbstverteidigung voll wirksam werden, müssen ihre Prinzipien beachtet werden. „Wirksamkeit“ heißt nicht Kraft oder Gewalt, sondern gute Technik nach den Budo-Prinzipien, die es auch dem Schwachen möglich macht, sich erfolgreich gegen einen oder mehrere stärkere Angreifer verteidigen zu können. Beim Jujutsu-Training wird der gesamte Bewegungsapparat betätigt; darüber hinaus verbessert es auch die Koordinationsfähigkeit, das Konzentrationsvermögen, die Ausdauer und stärkt das Selbstbewusstsein.

Der Jujutsu-Sportverein Mellrichstadt e. V. zählt rund 90 Mitglieder, Mädchen und Jungen, Frauen und Männer im Alter von 5 bis 60 Jahren. Ein neuer Anfängerkurs für Erwachsene und Kinder ab 15 Jahren beginnt am Donnerstag, den 20. Januar in der Dreifachturnhalle Mellrichstadt. Der Kurs umfasst zehn Abende jeweils donnerstags von 20:00 bis 21:30 Uhr.

Anmeldung und Infos

Zur Anmeldung oder bei Fragen bitte an Robert Flügel (Tel: 09777/813) oder Martin Drescher (Tel: 09776/7997) wenden oder einfach mal auf unserer Homepage www.jjsv-met.de.vu vorbeischaun. Informationen zum Kindertraining für Kinder ab 5 bis 15 Jahren erhält man ebenfalls bei Robert Flügel.



Der Mellrichstädter Dreifachturnhalle beginnt am 20. Januar ein neuer Ju-Jutsu-Anfängerkurs.

(Foto: privat)