



JuJutsu erfordert u.a. viel Konzentration

Foto: privat

Neuer Kurs für Anfänger beim JuJutsu-Sportverein Mellrichstadt e.V. soll viele junge Freunde für diesen Sport gewinnen

JuJutsu – eine moderne Art der Selbstverteidigung

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 (Ju-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 nachzusehen, antworten, antworten oder sanft, "Jutsu" Kunst oder Kunstgriff. 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.

Beim JuJutsu-Fraining wird der gesamte Bewegungsapparat betätigt. Der JuJutsu-Sportverein 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 morgigen Donnerstag in der Dreifachturnhalle. Der Kurs umfasst 10 Abende jeweils donnerstags von 20 bis 21.30 Uhr. Anmeldung oder bei Robert Fützel Tel. 09777/813 oder Martin Drescher Tel. 09776/7997 bzw. auf der Homepage www.jiisv-met.de zu

Markt 18.1.05