

# Ju-Jutsu

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Mit SICHERHEIT LebensgefÃ¼hl!

Â

Was ist Ju-Jutsu?

"Ju" bedeutet "sanft", d.h. ausweichen, anpassen, nachgeben.

"Jutsu" bedeutet "Kunst oder Kunstgriff".

Ju-Jutsu ist also die Kunst, durch Ausweichen oder Nachgeben die Kraft des Angreifers zu nutzen und ihn damit zu

besiegen.

Falls erforderlich, kann ein Angriff aber auch in direkter Form, z.B. durch Atemi (Schock)-Techniken abgewehrt werden.

Über allen Verteidigungstechniken steht das "ökonomische Prinzip", also "mit dem geringsten Aufwand den größtmöglichen Nutzen zu erzielen".

Ju Jitsu beinhaltet Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten, wie z. B. Judo, Karate, Aikido und Escrima.

Ju-Jitsu ist eine moderne Selbstverteidigungssportart, die für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene geeignet ist. Diese Kampfsportart ist zuerst effektiv und leicht zu erlernen.

Selbstverteidigung beginnt bereits mit der persönlichen Einstellung. Wer schon als "Opfer" erkannt wird, etwa durch ängstliche Blicke, unterwürfige Körperhaltung, wird eher Opfer eines Übergriffes, als jemand der eine aufrechte Körperhaltung und eine selbstbewusstes Auftreten hat. Ju-Jitsu kann einem aber den entscheidenden Vorteil bringen. Durch das Training wird das Selbstbewusstsein gestärkt, man lernt brenzlige Situationen besser zu erkennen und zu vermeiden. Ju-Jitsu ist aus der Praxis, für die Praxis und ist daher auch fester Bestandteil im Aus- und Fortbildungsprogramm der Polizei, Justiz und Bundeswehr.

Eine Teilnahme an einem Probetraining ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für den Anfang reicht ein T- Shirt und eine lange Sporthose.

Ä

Ä

Ä