

SSV Wachtberg

„Nicht mit mir!“

Die moderne Selbstverteidigung Ju-Jutsu erlernen

Wachtberg. Ju-Jutsu ist die moderne Selbstverteidigung aus der Praxis für die Praxis. Sie ist leicht erlernbar, vielseitig anwendbar und äußerst effektiv. „Ju“ bedeutet „sanft“, das heißt ausweichen, anpassen, nachgeben. „Jutsu“ bedeutet „Kunst“. Ju-Jutsu ist also die „Kunst, durch Ausweichen oder Nachgeben die Kraft des Angreifers zu nutzen und ihn damit zu besiegen“. Über allen Verteidigungstechniken steht das ökonomische Prinzip, mit dem geringsten Aufwand die größtmögliche Wirksamkeit zu erzielen. Wirksamkeit heißt aber nicht Kraft oder Gewalt, sondern richtige Technikanwendung und -ausführung. So ist es auch Kleineren oder Schwächeren möglich sich gegen stärkere Angreifer erfolgreich zu verteidigen. Prävention: Ju-Jutsu bietet aber viel mehr als nur das Erlernen von Verteidigungstechniken. Unter dem Motto „Nicht mit mir!“ beinhaltet es ebenso Aspekte der Gewaltprävention, Konfliktbewältigung und

Selbstbehauptung ohne den Einsatz körperlicher Gewalt. Schlüsselworte sind hier Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigene Stärke und die Überzeugung sein Recht auf Unversehrtheit klar äußern und wenn nötig auch durchsetzen zu können. Fitness: Getreu dem Leitsatz „In einem gesunden Körper, ruht ein gesunder Geist“ beinhaltet das Ju-Jutsu Training zahlreiche Übungen, die zugleich funktional für das Ausüben dieser Sportart sind, aber zugleich auch die allgemeine körperliche Fitness des Übenden fördern. Neben den offensichtlichen Vorteilen für die körperliche Fitness hat Ju-Jutsu auch einen positiven Einfluss auf den Selbstwert des Übenden. Der SSV Wachtberg 1975 bietet ab dem 20. August jeden Donnerstag um 20 Uhr einen Ju-Jutsu-Kurs über 120 Minuten an. Informationen über alle Kurse des SSV Wachtberg 1975: www.ssv-wachtberg.de, Tel. (0 22 25) 7 03 94 47 oder info@ssv-wachtberg.de.