

Jiu Jitsu u. Judo „Fusegi“ e.V. Kröv informiert

Jiu Jitsu

Selbstverteidigungskampfkunst bis ins hohe Alter



Was ist Jiu Jitsu?

(direkte Übersetzung: sanfte Kunst o. Wissenschaft von der Nachgiebigkeit) Jiu Jitsu ist eine waffenlose und mit dem Einsatz von Zweitwaffen ausgeführte alte japanische Kampfkunst, die von den Samurai (jap. Edelfritter) angewandt wurde, um bei Verlust ihrer Hauptwaffen weiterkämpfen bzw. sich verteidigen zu können. Ziel ist es einen bewaffneten, unbewaffneten oder auch mehrere Angreifer abzuwehren und unter die eigene Kontrolle zu bringen.

Welche Abwehrtechniken lehrt Jiu Jitsu?

Es werden Griffe, Hebel, Würfe, Würger, Fall– Roll– u. Ausweich–
techniken, Sicherungs– u. Transportgriffe, intensive Bodenkampf–
techniken, sowie Schlag– u. Trittschläge gegen vitale Punkte
(Nervenpunkte) am Körper gelehrt. Waffenabwehren gehören
ebenso zum Selbstverteidigungsprogramm.



[www. jiujitsu-fusegi.de](http://www.jiujitsu-fusegi.de)
email: jiujitsu.fusegi@web.de

Jiu Jitsu u. Judo „Fusegi“ e.V. Kröv informiert

Jiu Jitsu

Selbstverteidigungskampfkunst bis ins hohe Alter



Warum Selbstverteidigung?

Die intensive Auseinandersetzung mit dem Begriff der Selbstverteidigung wird in der heutigen Zeit zunehmend gewalttätiger Übergriffe immer wichtiger. Jiu Jitsu ist weltweit als aktive und effektive Selbstverteidigungsart anerkannt. Jiu Jitsu befasst sich ausschließlich mit dem Aspekt der Selbstverteidigung und ist nicht mit einem Wettkampfsport zu vergleichen, in dem Techniken die ursprünglich nützlich für die Selbstverteidigung waren herausgenommen wurden, um diesen wettkampftauglich zu machen. Der sportliche Aspekt kommt im Training nicht zu kurz und man kann es bis ins hohe Alter ausüben.

Interesse? Dann schauen Sie sich einfach mal unser Training an, um sich persönlich einen Eindruck vom Jiu Jitsu zu verschaffen.

Trainingszeiten:

Jeden Di. von 19.30-22.00 Uhr u. Fr. von 18.00-20.00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule in Kröv, Schulweg.



Ausführliche Infos unter :

[www. jiujitsu-fusegi.de](http://www.jiujitsu-fusegi.de)
email: jiujitsu.fusegi@web.de