

JU-JUTSU. MIT SICHERHEIT LEBENSGEFÜHL.

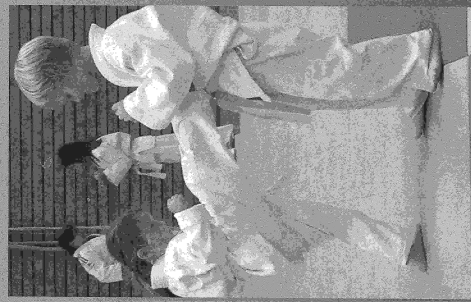
Ju-Jutsu ist die moderne Form waffenloser Selbstverteidigung, bei der zahlreiche Elemente verschiedener Kampfsportarten zu einem flexiblen System zusammengeführt werden.

Die Übungsformen des Ju-Jutsu sind auf die Selbstverteidigung ausgerichtet und beinhalten Schläge, Tritte, Würfe, Hebel, Würgen und Nervendrucktechniken.

Ju-Jutsu kombiniert dabei weiche und harte Abwehrtechniken, lehrt die Auseinandersetzung in allen Distanzen.

Ju-Jutsu bietet durch seine Vielfältigkeit die richtige Abwehr auf jeden Angriff. Man lernt, seine Techniken auf die eigenen Fähigkeiten abzustimmen. Ju-Jutsu ist deshalb auch für Frauen die ideale Form der Selbstverteidigung.

Ju-Jutsu ist auch für Kinder eine sinnvolle Sportart, weil es die harmonische Körperentwicklung fördert, Koordination und Konzentration schult und nicht zuletzt Selbstvertrauen schafft.



JU-JUTSU. ÜBERALL AKTIV.

Ju-Jutsu gibt es überall in Deutschland, wird in über 900 Vereinen und Schulen von über 60.000 Aktiven trainiert.

www.djjv.de

Der Fachverband für moderne und traditionelle Selbstverteidigung in den Sportarten Ju-Jutsu, Jiu-Jitsu und Brazilian Jiu-Jitsu.

Ju-Jutsu ganz in der Nähe:

PTSV – Hof / Ju Jutsu

Selbstverteidigung



Wann : Dienstag ab 20.00 Uhr

Wo : Lionhalle Lessingstr, 18 Hof

WWW : <https://jujutsu.judo.hof.de>

 **DEUTSCHER JU-JUTSU
VERBAND**

Badstubenvorstadt 12 / 13
06712 Zeitz

Telefon: 0 34 41 / 31 00 41

Telefax: 0 34 41 / 22 77 06

eMail: bundesgeschaeftsstelle@djjv.de
www.djjv.de

JU-JUTSU

**GEWALTPRÄVENTION.
SELBSTVERTEIDIGUNG.
FITNESS.
WETTKAMPF.**

JU-JUTSU. FÜR JEDEN ETWAS.

Ju-Jutsu ist eine Sportart, die von jedem erlernt werden kann, von jung und alt, von Männern und Frauen, von Kindern und Jugendlichen, von Wettkämpfern und Freizeitsportlern.

Durch seine Flexibilität ist Ju-Jutsu auch von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erlernen.

Ju-Jutsu wird auch von den Polizeien des Bundes und der Länder sowie anderen Behörden betrieben und beweist damit Praxisbezogenheit und Realitätsnähe.

JU-JUTSU. MODERN MIT TRADITIONELLEN WURZELN.

Ju-Jutsu ist ein modernes System, das immer wieder neue Impulse aufnimmt, um mit der Zeit zu gehen und dem wachsenden Bedürfnis der Menschen nach Sicherheit und Unversehrtheit nachzukommen. Trotzdem bewahrt es auch die Werte fernöstlicher Traditionen und stellt eine Verbindung zum Lebensgefühl moderner Menschen her.

JU-JUTSU. MEHR ALS NUR SPORT.

Ju-Jutsu fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern schult auch mentale Fähigkeiten wie Koordination und Konzentration. Darüber hinaus bietet es Möglichkeiten zum Abbau von Angst und Aufbau von Selbstvertrauen.

Und es macht einfach Spaß!

JU-JUTSU. WETTKAMPF MIT SYSTEM.

Ju-Jutsu ist ebenso ein attraktiver Wettkampfsport, der zum einen den Zuschauern spannende Wettbewerbe auf nationaler und internationaler Ebene bietet, zum anderen den Athleten die Möglichkeit gibt, sich zu messen.

Im Ju-Jutsu gibt es drei verschiedene Arten von Wettkampf: das Fighting, bei dem zwei Kontrahenten gegeneinander kämpfen, das Duo-System, bei dem Paare gegeneinander antreten und einstudierte Abwehrkombinationen gegen vorgegebene Angriffe präsentieren und den Formenwettkampf, der durch die Kombination von perfekter Choreografie, Musik und Athletik vor allem Unterhaltung bietet.



DEUTSCHER JU-JUTSU
VERBAND

