

## Ju-Jutsu Selbstverteidigungs-Kurs für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene



**Wann?** 28.01. bis 18.02.2023, 4x Samstagvormittag von 09:00-10:30 (Erwachsene) und 10:30 bis 12:00 Uhr (Jugendliche)

**Wo?** In der Turnhalle Büchenbach

**Wer?** Erwachsene sowie Mädels und Jungs ab 12 Jahren. Bei entsprechenden Anmeldungen wird ein Kurs NUR für Mädchen stattfinden. Für Mitglieder des TV 21 Büchenbach ist der Kurs kostenfrei!

**Ju-Jutsu** ist eine Art „10-Kämpfer/-in der Kampfkunst“. Nirgendwo sonst ist eine solche Vielfalt von Selbstverteidigungstechniken und Bewegungsmustern zu finden. In Ju-Jutsu Selbstverteidigungskursen dagegen beschränken wir uns auf ausgesuchte, effektive und leicht erlernbare Techniken.

**Selbstbehauptung ganz groß!** Sicheres Auftreten erleichtert das Leben ungemein, das ist bekannt. Nur wie erreicht man es? Gewiss nicht durch gutgemeinte Ratschläge wie: „Eignen Sie sich einen selbstsicheren Gang an“.

**Schlagkräftig werden!** Ein wichtiges Trainingsgerät ist das Schlagkissen (Pratze). Hier üben wir Schläge und Tritte mit vollem Kraftaufwand, ohne Sorge um den Trainingspartner/-in haben zu müssen. Das macht nicht nur eine Menge Spaß, sondern liefert gleichzeitig die kostbare Erfahrung, wie viel Kraft im eigenen Körper steckt und benötigt wird einen Angreifer abzuwehren.

**Was mache ich, wenn...** ...ich festgehalten werde! ... ich am Boden liege! ... fremde Hände meinen Hals umschließen! ... jemand mich an den Haaren wegzerrt! In den Selbstverteidigungskursen stellen wir diese Situationen mit Partner/-in nach und trainieren entsprechende Techniken, die zu einer Befreiung führen können.

**Kosten:** Für Mitglieder des TV21 Büchenbach ist der Kurs kostenfrei! Für Nichtmitglieder kostet der Kurs 25,- Euro.

Einverständnis eines Erziehungsberechtigten muss vorliegen.

**Termine:** 28.01./04.02./11.02./18.02.2023

Jeweils von 9:00 – 10:30 (Erwachsene) und 10:30 bis 12:00 Uhr (Jugendliche)

Bei entsprechender Anmeldung wird ein Kurs NUR für Mädchen stattfinden!

**Ort:** Sporthalle Büchenbach (Halle 3), Dr.-Rudolf-Faulhaber-Straße, 91186 Büchenbach

**Bitte mitbringen:** bequeme und strapazierfähige Sportkleidung, Getränk

Ju-Jutsu trainieren wir barfuß (ohne Socken). Lange Haare bitte zusammenbinden, Schmuck bitte zuhause lassen.

**Infos und Anmeldung:** Susi Fuchs, email: [martin-susanne.fuchs@t-online.de](mailto:martin-susanne.fuchs@t-online.de)

**Sonstiges:** Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen - Anmeldung bis spätestens 14.01.2023 erwünscht

Weitere Infos unter <https://tv-buechenbach.de/abteilungen/ju-jutsu>