

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

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

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