



## "Kick-off" bei Ju-Jutsu – Selbstverteidigung im KSV-Baunatal.

Es geht wieder los, starkes Auftakttraining (Kick-off) am Mittwoch den 16. Januar. Mit über 60 Sportlern startete der erste Trainingstag der Ju-Jutsu Abteilung. Allein das Kinder und Jugendtraining war mit ca.40 Teilnehmern und 3 Übungsleiter sehr gut besucht.

Im Verein macht Sport am meisten Spaß. Ju-Jutsu gibt es im KSV-Baunatal seit über 30 Jahren und erfreut sich zunehmender Beliebtheit.



\* "gemeinsam werden wir stark" Kids und Jugendliche beim Aufwärmtraining

Sich wehren zu können, einem Angriff nicht hilflos ausgeliefert zu sein - ist das nicht der Wunsch eines jeden? Egal wie alt man ist, unbewusstes Handeln aus Angst heraus, kann einen in eine Opferrolle bringen.

Durch das Erlernen von Verteidigungstechniken, kann man sich ganzheitlich trainieren und sowohl das eigene Körpergefühl, als auch das Selbstbewusstsein stärken. Ju-Jutsu vereint alle bekannten Kampfsportarten und bietet somit für jede Situation die beste Verteidigungsmöglichkeit.

Erlern werden u.a. Schlag- und Tritttechniken, sowie Hebel gegen Gelenke und Wurftechniken. Wir trainieren dies gegen situativ dargestellte Angriffe wie Schläge, Tritte, diverse Halten und Umklammerungen. Im fortgeschrittenen Bereich werden auch Angriffe durch mehrere Personen und Abwehrtechniken gegen Stock- und Messerangriffe trainiert.





- Laura und Beatrice bei einem Wurf nach einem Kontaktangriff



Hessischer  
Ju-Jutsu  
Verband e.V.



**DEUTSCHER JU·JUTSU  
VERBAND**