柔術 Die sanfte Kunst

Diese waffenlose Form der Selbstverteidigung wurde von den japanischen Samurai entwickelt. Das traditionelle Jiu-Jitsu und seine moderne Form, das Ju-Jutsu, sind heute in vielen deutschen Bundesländern ein Teil der Polizei-Ausbildung.

Ju-Jutsu ist ein moderner Sport, der eine Verbindung zwischen den traditionellen fernöstlichen Werten darstellt sowie den modernen Menschen und den permanenten Wandel berücksichtigt. Im Ju-Jutsu werden neben Schlag-, Stoß- und Hebeltechniken auch Tritte und Festleger gelehrt. Ju-Jutsu wird deshalb auch oft als Zehnkampf der Kampfsportarten bezeichnet. Aufgrund dieser Bandbreite kann Ju-Jutsu nicht nur von jungen Menschen und perfekt trainierten Athleten ausgeübt werden, sondern auch von Älteren und Menschen mit Beeinträchtigungen.

Ju-Jutsu & Jiu-Jitsu
Überall aktiv – auch in Ihrer Nähe:

DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND

Badstubenvorstadt 12 / 13 • 06712 Zeitz
Tel.: 0 34 41 / 31 00 41 • Fax: 0 34 41 / 22 77 06
bundesgeschaeftsstelle@djjv.de
www.djjv.de

SELBSTVERTEIDIGUNG
SICHERHEIT
FITNESS & SPASS

60+

DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND

DEUTSCHER JU·JUTSU VERBAND

Fit werden und bleiben

Wir bieten ein ausgewogenes Training. Angepasst an den persönlichen Fitnesslevel und Gesundheitszustand werden Ausdauer, Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Reaktionsschnelligkeit, Beweglichkeit und der Geist trainiert. Das ideale Training für Menschen jeden Alters, auch wenn keine Vorerfahrungen vorhanden sind.

Sicherheit

Selbstbehauptung, Gewaltprävention und Selbstverteidigung, aber auch Sturzprophylaxe werden bei uns groß geschrieben.

Selbstsicherheit

Die eigenen Kräfte zu erleben, erzeugt ein positives Körpergefühl. Dies wird auch in einer sicheren Ausstrahlung spürbar.

Leicht zu erlernen

Sie lernen einfache, wirkungsvolle und an Ihre körperlichen Möglichkeiten angepasste Techniken – auch mit dem Spazierstock.

Ju-Jutsu hält jung und macht Spaß

Probieren Sie die intelligente Form der Selbstverteidigung einfach mal aus.

Gut zu wissen!

Sicherheit zu Hause und unterwegs – das rät die Polizei.
Pfefferspray & Co. – zweifelhafter Schutz.
Notwehr ist Ihr gutes Recht!