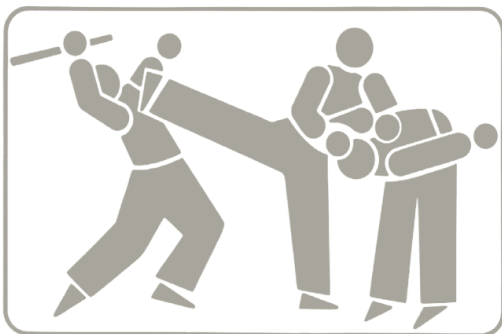


Ju-Jutsu

was ist das eigentlich?



im

Lübecker Judo-Club e.V.

Falkenstraße 39
23564 Lübeck
Telefon (0451) 3 39 63
www.LJC-Luebeck.de

Der japanische Begriff Ju-Jutsu bedeutet „sanfte Kunst“ und Professor Jigoro Kano, der Vater des Judo bezeichnete Ju-Jutsu als die Kunst, durch Nachgeben zu siegen. Das heißt, bei einem Angriff die Kraft des Gegners durch Nachgeben bzw. Ausweichen auf- zunehmen und gegen ihn anzuwenden.

Ju-Jutsu, die moderne Selbstverteidigung, basiert auf dem gleichen Grundsatz und beinhaltet dabei Elemente und Prinzipien verschiedener Kampfsportarten, wobei es auch neuen Einflüssen gegenüber aufgeschlossen ist.

In einer Zeit der zunehmenden Gewaltbereitschaft, in der die Methoden des Angriffs vielfältiger, raffinierter und auch gefährlicher geworden sind, ist es wichtig ein Selbstverteidigungssystem entgegenzusetzen, das den optimalen Gebrauch von Selbstverteidigungstechniken garantiert und darüber hinaus leicht erlernbar und einprägsam ist.

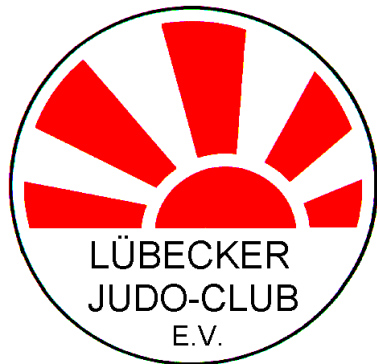
Ju- Jutsu ist dieses Selbstverteidigungssystem das effektive Schlag-, Hebel- sowie Wurftechniken optimal abgestimmt und effektiv in sich vereinigt. Schon nach relativ kurzer Zeit sind Sie in der Lage sich wirkungsvoll zu verteidigen. Neben technischen Fertigkeiten erlangen Sie eine verbesserte sportliche Ausdauer und - nicht zu unterschätzen - ein gesteigertes Selbstvertrauen, das es Ihnen erlaubt, auch

mit dem Alltagsstress besser fertig zu werden.

Die Ju-Jutsu - Sektion des Lübecker Judo-Club e.V. bietet für **Jeden etwas:**

- jung und alt
- Mädchen, Frauen, Jungen und Männer
- sportbegeisterte und solche, die es werden möchten
- Menschen, die sich effektiv verteidigen können wollen
- Leute, die körperlich fit bleiben möchten
- alle, die Geselligkeit suchen und Spaß an der Bewegung haben

Zum Probetraining reicht ein Trainings- oder Jogginganzug aus. Grundsätzlich gehören vom ersten Training an Latschen/Schlappen für den Weg von der Umkleide zur Matte in die Sporttasche. Wenn Sie sich dann entscheiden Ju-Jutsu weiter zu betreiben, muss die normale Sportbekleidung durch einen Judo-/Ju-Jutsu-Anzug ersetzt werden. (Die Kosten liegen bei ca. € 30,- bis € 40,-). Auf der Matte werden keine Schuhe getragen.



Trainingszeiten:

Montag 18.30 - 20.00 Uhr (Dojo)
· Anfänger und Fortgeschrittene
Trainer: Manfred Feuchthofen

Dienstag 17.15 - 18.30 Uhr (Dojo)
· Kinder 9 - 12 Jahre
Trainer: Rainer Syßkowski

Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr (Dojo)
· Anfänger und Fortgeschrittene
Trainer: Rainer Syßkowski

Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr (Dojo)
· Ju-Jutsu Fit & Fight
Trainer: Jörg Preuße

Freitag 15.30 - 17.00 Uhr (Dojo)
· Kinder/Jugendl. 12 - 16 Jahre
Trainer: Maud Kühl

Freitag 20.00 - 21.30 Uhr (Dojo)
· Anfänger und Fortgeschrittene
Trainer: Jens Dykow

Unterstützen Sie uns durch Ihren Online-Einkauf:
Jetzt mitmachen - www.gooding.de - Ganz ohne
Mehrkosten!

1. Lübecker Judo-Club e.V. auswählen,
2. Online-Shop anklicken,
3. ganz normal einkaufen und gleichzeitig
kostenfrei dem LJC helfen!

Die Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene
monatlich € 25,-
Aufnahmegebühr € 30,-

Schüler, Studenten und Azubis über 18 J.
(nur mit Nachweis!)
monatlich € 20,-
Aufnahmegebühr € 25,-

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre
monatlich € 15,-
Aufnahmegebühr € 25,-

Der Mitgliedsbeitrag berechtigt auch
zum Besuch der anderen Sportangebote
des Lübecker Judo-Club e.V. sowie die
Saunanutzung.

Für weitere Informationen:

Geschäftsstelle & Dojo
Falkenstraße 39
23564 Lübeck

Geschäftszeiten
Mi. 17.00 - 21.00 Uhr
Fr. 17.30 - 19.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Tel.: (0451) 3 39 63 · Fax: 69 39 53 21
Email: Post@LJC-Luebeck.de
Internet: www.LJC-Luebeck.de

Stand: Januar 2019
Änderungen vorbehalten