



TSV Palmbach Abteilung Kampfsport

JU-JUTSU Selbstverteidigung und Kali Sikaran - Philippinische Kampfkünste

für Frauen und Männer
ab 15 Jahren

Es gibt nur einen Grund nicht zu
helfen – selbst Opfer zu sein!

Lernen Sie sich / lernt Euch effektiv
zu verteidigen, um selbst kein
hilfloses Opfer zu werden.



Die Lösung für die Fragen
„Was mache ich in der Situation?“,
„Wie soll ich mich hier wehren?“
kann erlernt werden.

Wir üben Angriffe und die passenden
Verteidigungen. Diese werden in den
verschiedensten Kombinationen
geprobt und automatisiert.



Wichtig ist es, die eigenen Kräfte und
Stärken zu kennen sowie Fähigkeiten
zu erlernen, um diese in Gefahren-
situationen mit Erfolg einsetzen zu
können.

Vor der „richtigen“ Verteidigung steht
immer das Erkennen der Gefahr, das
Vermeiden soweit möglich und erst an
letzter Stelle die Verteidigung.

Was ist Ju-Jutsu?

Ju-Jutsu ist die moderne
Selbstverteidigung für die Praxis des
täglichen Lebens, leicht erlernbar und
vielseitig anwendbar. Anfang des 20.
Jahrhundert wurde Jiu-Jitsu, die Kunst
der waffenlosen Selbstverteidigung in
Europa entwickelt. Die in ihm enthal-
tenen Elemente sind aus den klas-
sischen Kampfsportarten entnommen
und angepasst:

Judo (Würfe, Hebel, Bodentechniken)
Karate (Tritte, Schläge, Stöße, Block-
techniken)

Aikido (Bewegungslehre, Ökonomie
der Bewegung)

Ju-Jutsu wird ständig weiterentwickelt
und enthält heute Elemente aus den
philippinischen Kampfkünsten (vor
allem bei der Waffenabwehr) sowie
dem Boxen. Ju-Jutsu wird mit einem
klaren Trainingskonzept gelehrt. Jeder
Schüler kann sich die zu ihm
passenden Kombinationen wählen.

JU-JUTSU – MIT SICHERHEIT
Lebensgefühl www.djjv.de





Neben Ju-Jutsu werden beim TSV die philippinischen Kampfkünste aus dem Kali Sikaran trainiert. Einzelstock, Doppelstock, Pratzen (Schlagpolster) und Messer kommen dabei zum Einsatz. Hierbei sind vor allem Koordination, Geschmeidigkeit und Schnelligkeit gefragt.



Zunächst werden Basistechniken gelehrt und in Kombinationen automatisiert. Ziel ist es, mit den „Waffen“ bzw. Angriffen vertraut zu werden und instinktiv zu reagieren.

Wir trainieren einmal wöchentlich zwei Stunden. Aufwärmgymnastik mit Musik, auch als Tai-Bo oder Fit-Fighting bekannt, bringt unseren Kreislauf zu Beginn in Schwung. Anschließend trainieren wir Schläge, Tritte, Hebel, Würfe, Fallschule, einfach alles, um uns in gefährlichen Situationen verteidigen zu können. Im letzten Drittel unserer Übungseinheit arbeiten wir mit den Stöcken, Messern und Pratzen.



Über die Sommermonate wird zumeist im Freien trainiert. Mancher Spaziergänger betrachtet interessiert unsere Stockkombinationen mit Einzel- oder Doppelstock, verfolgt die Schrittübungen oder die

Vorbereitungen auf den Boxkampf. Elemente aus dem Kickboxen, Boxen und den philippinischen Kampfkünsten mit Stock und Messer bildeten dann unseren Schwerpunkt.

In der Halle werden vermehrt Würfe, Kicks, Hebel und Bodenkampf trainiert.



**Interessierte aufgepasst:
Neueinstieg möglich.**

Termin Montag 19 Uhr TSV Halle
Waldbronnerstr. 12
Ansprechpartnerin: Karin Ginzky
Tel. 453626
kampfsport@tsv-palmbach.de

