



www.holter-sv.de

**Ju-Jutsu – Spiel, Spaß,
Selbstverteidigung, Selbstbehauptung,
Gewaltprävention, Wettkampf**

Ju-Jutsu ist eine moderne Kampfsportart, die Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten und Selbstverteidigungssystemen zu sinnvollen Kombinationen miteinander verbindet. Der Ju-Jutsuka kann der Verhältnismässigkeit entsprechend wählen, ob er harte oder weiche Techniken zu seiner Verteidigung gegen einen Angriff anwendet.



Körperstreckhebel

Das Ju-Jutsu-Training beginnt mit lockeren Aufwärm- und technikbasierten Übungen, mit denen der Körper auf „Betriebstemperatur“ gebracht wird. Hier hat auch der Spaßfaktor einen hohen Stellenwert.

Auch sonst legen wir großen Wert auf eine lockere, angenehme Trainingsatmosphäre.

Nach einigen Stretching- und Kraftübungen beginnt dann das Training, welches sich ganz nach dem technischen Stand der anwesenden Trainierenden orientiert.



Training mit der Rundhantel (Kettlebell)

Gelehrt werden Schlag-, Tritt-, Würge-, Hebel-, Bodenhalte- und Wurftechniken. Bei Letzterem wird natürlich intensiv auch das Fallen geschult. Das sichere Beherrschen der Fallschule schützt im

Training vor Verletzungen nach einer Wurftechnik.

Im Alltag schützt die Fallschule vor Verletzungen nach einem Sturz auf Glatteis oder nach einem Sturz vom Fahrrad u. vieles mehr.



Um sich nach einer Wurftechnik nicht zu verletzen, ist das Beherrschen der richtigen Fallentechnik sehr wichtig

Durch die Vielzahl der verschiedenen Techniken werden der gesamte Körper und der Geist gestärkt, so dass sich das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Anfänger jeden Alters sind jederzeit herzlich willkommen. Sie fühlen sich sofort wohl bei uns.

Trainingszeiten:

Mittwochs:

*für Alle ab 14 Jahre, Anfänger sind stets willkommen
von 19:30 - 21:00 Uhr*

Freitags

18:00 - 19:30 Uhr:

*Training für Kinder und Jugendliche
von 9 - 13 Jahre
Anfänger sind stets willkommen!*

Freitags:

19:30 - 21:00 Uhr

Training für Alle ab 14 Jahre,

Anfänger sind stets willkommen.

*Trainingsstätte ist die Turnhalle der
Grundschule Rhaudermoor, Moorhuser
Str. 8, 26817 Rhauderfehn.*

Jahresbeiträge:

*Erwachsene: 77,- EUR Jahresbeitrag
incl. DJJV Jahressichtmarke*

*Kinder: 52,- EUR Jahresbeitrag incl.
DJJV Jahressichtmarke.*

Aufnahmegebühr incl.

DJJV-Pass: 10,00 €

Wir sind Mitglied im



Ihr Ansprechpartner:

Uwe Eilers

ju-jutsu@holter-sv.de

www.holter-sv.de

