



Ju-Jutsu. Mit Sicherheit Lebensgefühl.

Ju-Jutsu ist die moderne Form waffenloser Selbstverteidigung, bei der zahlreiche Elemente verschiedener Kampfsportarten zu einem flexiblen System zusammengeführt werden.

Die Übungsformen des Ju-Jutsu sind auf die Selbstverteidigung ausgerichtet und beinhalten Schläge, Tritte, Würfe, Hebel, Würgen und Nervendrucktechniken.

Ju-Jutsu kombiniert dabei weiche und harte Abwehrtechniken, lehrt die Auseinandersetzung in allen Distanzen.

Ju-Jutsu bietet durch seine Vielfältigkeit die richtige Abwehr auf jeden Angriff. Man lernt, seine Techniken auf die eigenen Fähigkeiten abzustimmen.

Ju-Jutsu ist deshalb auch für Frauen die ideale Form der Selbstverteidigung.

Ju-Jutsu ist auch für Kinder eine sinnvolle Sportart, weil es die harmonische Körperentwicklung fördert, Koordination und Konzentration schult und nicht zuletzt Selbstvertrauen schafft.



Ju-Jutsu gibt es überall in Deutschland, wird in über 700 Vereinen und Schulen von über 60.000 Aktiven trainiert.

www.djjv.net



Ju-Jutsu ganz in der Nähe:

SpVgg Deinigen
Abt. Ju-Jutsu
www.Ju-Jutsu-Deiningen.de
Frank Oefele
0171/7343853
Frank.Oefele@web.de



DEUTSCHER JU-JUTSU VERBAND E.V.
SELBSTVERTEIDIGUNG · FITNESS · WETTKAMPF

Badstubenvorstadt 12 / 13
06712 Zeitz

Telefon: 0 34 41 / 31 00 41
Telefax: 0 34 41 / 22 77 06
eMail: bundesgeschaeftsstelle@djjv.net
www.djjv.net



Ju-Jutsu.
Selbstverteidigung.
Fitness.
Wettkampf.



DEUTSCHER JU-JUTSU VERBAND E.V.
SELBSTVERTEIDIGUNG · FITNESS · WETTKAMPF



Ju-Jutsu. **Für jeden etwas.**

Ju-Jutsu ist eine Sportart, die von jedem erlernt werden kann, von jung und alt, von Männern und Frauen, von Kindern und Jugendlichen, von Wettkämpfern und Freizeitsportlern.

Durch seine Flexibilität ist Ju-Jutsu auch von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erlernen.

Ju-Jutsu wird auch von den Polizeien des Bundes und der Länder sowie anderen Behörden betrieben und beweist damit Praxisbezogenheit und Realitätsnähe.



Ju-Jutsu. **Modern mit traditionellen Wurzeln.**

Ju-Jutsu ist ein modernes System, das immer wieder neue Impulse aufnimmt, um mit der Zeit zu gehen und dem wachsenden Bedürfnis der Menschen nach Sicherheit und Unversehrtheit nachzukommen. Trotzdem bewahrt es auch die Werte fernöstlicher Traditionen und stellt eine Verbindung zum Lebensgefühl moderner Menschen her.



Ju-Jutsu. **Wettkampf mit System.**

Ju-Jutsu ist ebenso ein attraktiver Wettkampfsport, der zum einen den Zuschauern spannende Wettbewerbe auf nationaler und internationaler Ebene bietet, zum anderen den Athleten die Möglichkeit gibt, sich zu messen.

Im Ju-Jutsu gibt es drei verschiedene Arten von Wettkampf: das Fighting, bei dem zwei Kontrahenten gegeneinander kämpfen, das Duo-System, bei dem Paare gegeneinander antreten und einstudierte Abwehrkombinationen gegen vorgegebene Angriffe präsentieren und den Formenwettkampf, der durch die Kombination von perfekter Choreografie, Musik und Athletik vor allem Unterhaltung bietet.



DEUTSCHER JU-JUTSU VERBAND E.V.
SELBSTVERTEIDIGUNG · FITNESS · WETTKAMPF



Ju-Jutsu. **Mehr als nur Sport.**

Ju-Jutsu fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern schult auch mentale Fähigkeiten wie Koordination und Konzentration. Darüber hinaus bietet es Möglichkeiten zum Abbau von Angst und Aufbau von Selbstvertrauen.

Und darüber hinaus macht es einfach Spaß!

