

Moderne Selbstverteidigung mit Ju-Jutsu: 6-wöchiger Einsteigerkurs

Die Budo-Abteilung des SV Planegg-Krailling e.V. bietet ab Juni einen

6-wöchigen Einsteigerkurs Ju-Jutsu für Erwachsene an.

Ju-Jutsu ist eine Budo-Sportart mit japanischen Wurzeln und bedeutet übersetzt in etwa „flexible Kampfkunst“. Eng am Notwehrrecht angelehnt, ist Ju-Jutsu Grundlage vieler Selbstverteidigungsausbildungen bei Polizei und weiteren Sicherheitskräften. Zum Einsatz kommen Abwehr-, Schlag- und Stoßtechniken, Wurf- und Hebeltechniken aus dem Karate, dem Judo und Aikido. Gewaltprävention wird ebenso behandelt wie Selbstbehauptung und natürlich die Selbstverteidigung.

Vorkenntnisse oder besondere sportliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich – jede(r) die/der sich angesprochen fühlt und schon immer mal in eine Kampfkunst hineinschnuppern wollte, ist herzlich zum Mitmachen eingeladen. Normale Sportkleidung ist ausreichend.

Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir um zeitnahe Anmeldung.

Details:

Termine: 20.06./27.06./04.07./11.07/18.07./25.07.2022, montags, 19:30 - 21:00

Ort: Übungsraum/Dojo des SV Planegg-Krailling e.V. – Hofmarkstraße 51 – 82152 Planegg

Kosten: 30,00 EUR inkl. Versicherung über BLSV e.V., Mitglieder des SVP nehmen kostenlos teil

Anmeldung: Per E-Mail an ju-jutsu-jugend@svplanegg.de

Trainer: Tanja u. Uwe Wolff, 1. Dan Ju-Jutsu

