



Jiu Jitsu repräsentiert das gesamte Spektrum der Selbstverteidigung. Es ist sicherlich die vielseitigste, der mittlerweile auch bei uns zahlreich vertretenen asiatischen Kampfsportarten. Außerdem wird es nicht nur als wirksames Mittel zur Selbstverteidigung betrieben, sondern geht als Persönlichkeits- und Charakterschulung weit über rein körperliche Aktivitäten hinaus.

Jiu Jitsu stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit!



Unsere **Kurse** finden im **Bewegungsraum von St. Ursula** unter der **Terrasse** statt.

Kurs 1

Donnerstag, 15:00 – 15:50 Uhr

Kurs 2

Donnerstag, 15:50 – 16:40 Uhr

Die Kurse beginnen am 29.9.2016 - Schnuppertraining gratis!

Unsere Lerninhalte:

- **Fallschule**, d.h. bei Stürzen wenig bis keine Verletzungen davonzutragen;
- mit offenen Augen und aufmerksam durchs Leben und den Alltag zu gehen, um **Gefahren frühzeitig zu erkennen bzw. zu vermeiden**;
- sich durch unsere Techniken **verbal und körperlich zu verteidigen** und in solchen Situationen auch „NEIN“ zu sagen;
- **Verteidigung gegen Belästigungen, Halten, Klammern, Stoßen**, u.v.m.
- **Koordination** von Bewegungsabläufen
- **Ausgleich** von Bewegungsmängeln

Trainer:



Michael Schmidinger



Margit Huber

Jiu Jitsu - „Die sanfte/nachgebende Kunst“ ist eine von den japanischen Samurai stammende Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Jiu Jitsu kann unabhängig vom Alter und Geschlecht trainiert werden, bietet ein breites Spektrum von Möglichkeiten zur Selbstverteidigung und trägt vor allem durch **Stärkung des Charakters und Selbstbewusstseins zur friedlichen Lösung von Konflikten** bei.

Die geistig-philosophische Seite, wie beispielsweise der Verhaltenskodex Bushidō, ist genauso Teil des Jiu Jitsu, wie die verschiedenen Techniken. Ebenso gehen traditionelle Elemente wie die Verbeugung am Anfang und das Üben der Katas Hand in Hand mit fortschrittlicheren Elementen, wie zum Beispiel die Gürtelgrade (Kyū und Dan). Innerhalb des Systems Jiu Jitsu erlernt ein Schüler zunächst die Fallschule als Voraussetzung für ein verletzungsarmes Training, sowie die Grundschule, bestehend aus Schlag-, Stoß-, Tritt- und Beintechniken. Weiters wird die Anwendung von Würfen, Hebeln und Festhaltetechniken, sowie waffenlose Verteidigungstechniken von Angriffen gegen die eigene Person (später auch gegen Dritte und der Bodenkampf) unterrichtet. Auch die allgemeine Fitness wird durch intensives Konditionstraining am Anfang jeder Trainingseinheit gefördert, dabei kommen Spiel und Spaß nicht zu kurz!

- Treffpunkt:** bei der Pforte in Turnkleidung oder im Trainings-Gi
- Infos:** 0699/12 17 08 79 und www@jiu-jitsu.co.at sowie www.siaso.at
- Kosten:** pro Schuljahr € 200,00 (je Geschwisterkind: € 185,00)
- Bankverbindung:** IBAN AT24 1200 0006 1619 3405 – Bank Austria
1. Jiu Jitsu Klub – Innere Stadt

Weitere Trainingsmöglichkeiten für Erwachsene und Kinder:

Montag, 16:00 – 16:50 Uhr - Volksschule, 1120 Wien, Deckerg. 1, Turnsaal 1. Stock
Dienstag, 18:40 – 20:30 Uhr – Akadem. Gymnasium, 1010 Wien, Beethovenplatz 1
Donnerstag, 18:10 – 19:00 Uhr – Volksschule, 1180 Wien, Anastasius Grün Gasse 10



A N M E L D U N G – Jiu Jitsu

Ich melde _____ Klasse: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

geb. am: _____ für folgenden **Kurs in „Jiu Jitsu“** an:

Tel.Nr.: _____

Unterschrift: _____

Datum: _____

Bitte kreuzen Sie Ihren Wunschkurs an:

Kurs 1: Do. 15:00 – 15:50 Uhr

Kurs 2: Do. 15:50 – 16:40 Uhr

Ein **Schnuppertraining gratis**

Genauere Kurseinteilung erfolgt
nach der Anmeldung!

Anmeldung bitte bei der Pforte hinterlegen!