

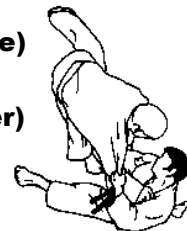
Jiu-Jitsu ANFÄNGERKURS



**Am Dienstag,
den 13.09.2011 ab 16 Jahre**

Gestaltung des Trainings:

- **Boxing-Drills und Kihon (Grundschultechniken wie Schläge und Tritte)**
- **Fallschule und Würfe**
- **Techniken im Stand, am Boden, mit oder ohne Waffen (Stock, Messer)**
- **Bewegungsschule und Selbstverteidigung**



Was ist Jiu Jitsu

Im Jiu-Jitsu wird versucht die Kraft des Gegners gegen ihn selbst zu lenken und im richtigen Moment seine eigene Kraft der gegnerischen Kraft hinzuzufügen. Dies kann durch Würfe, Hebel, Schläge und Tritte passieren. Dadurch ist es möglich einen meindlich stärkeren Gegner zu besiegen. Dadurch auch der Begriff "Nachgeben um zu siegen". Deshalb ist Jiu-Jitsu auch sehr gut für Frauen geeignet.

Jiu Jitsu ist ein allumfassendes Kampfkunstsystem das sowohl aus Schlägen, Tritten, Hebel, Würfen, Stock- und Messertechniken, sowie aus Festlegetechniken im Stand und Im Boden besteht. Viele sehr bekannte japanische Kampfsysteme wie Aikido und Judo haben ihre Wurzeln im Jiu Jitsu.

Ort: Eisstadion Füssen in der Gymnastikhalle im BLZ 1
Anschrift: Am Eisstadion 2, 87629 Füssen



Trainingszeiten:
Dienstag 19.45 - 21.30 Uhr
Donnerstag: 19.45 – 21.30 Uhr

Bei Fragen können Sie sich an Markus Grimm (08362/8836014) wenden.
Oder Sie besuchen uns auf unserer Homepage: www.ju-jitsu-fuessen.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Shu Shin Kan Füssen