

Selbstverteidigung

Ju-Jutsu

Schnuppertraining



WER?

Kinder, Jugendliche und Erwachsene (6-99 Jahre)

WO?

Hölderlin-Sporthalle (Hölderlin-Straße 35, Lauffen)

WANN?

Donnerstag 17:30 bis 18:45 Uhr (6-11 Jahre)

Donnerstags 18:45 bis 20:15 Uhr (12-17 Jahre)

Dienstag 20:15 bis 21:30 Uhr (16-99 Jahre)

17./19./24./26. September, 1./8./10./15./17./22./24. Oktober

ANMELDUNG:

07133-229559 oder vorstand@budo-lauffen.de



柔術



Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: Schnupper-Training nach den Sommerferien

Nach den Sommerferien bieten die Lauffener Ju-Jutsuka ein kostenloses Schnupper-Training (3 Einheiten) mit anschließendem Anfängerkurs für **Kinder, Jugendliche und Erwachsene von 6 bis 99 Jahren** an. Der anschließende Anfängerkurs geht über zehn Trainingseinheiten.

Als Freizeitsport-Team spielt der Spaß am Sport bei uns eine wichtige Rolle. Beim Aufwärmtraining spielen wir gemeinsam Spiele und trainieren unsere Fitness und Koordination. Anschließend werden einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken mit einem kooperativen Partner geübt. Gegen Ende versuchen wir dann diese Techniken „unter Stress“ zu wiederholen oder es gibt die Möglichkeit sich beim Rangeln und Raufen im Boden nochmal richtig auszupowern. Einmal pro Jahr gibt es die Möglichkeit an einer Gürtelprüfung teilzunehmen.

Für alle, die Lust haben sich mit anderen zu messen, bieten wir nach der ersten Gürtelprüfung auch ein wettkampforientiertes Training in den Disziplinen Fighting und Ne-waza/BJJ (Bodenkampf) an.

Wir legen großen Wert auf einen respektvollen und fairen Umgang untereinander. Dabei spielen Geschlecht(sidentität), sexuelle Orientierung, Hautfarbe, Nationalität, Alter, Größe, Gewicht, Behinderungen oder andere Merkmale keine Rolle. Außerhalb des Trainings gibt es bei uns zahlreiche sportliche und nicht sportliche Veranstaltungen. Gerade unsere Kinder- und Jugendfreizeiten bieten die Möglichkeit neue Freunde zu finden.

Ju-Jutsu ist übrigens eine moderne Selbstverteidigung, die 1969 in Deutschland nach einem Auftrag des Innenministeriums aus Elementen von Judo, Karate und Aikido für die Polizei und den Grenzschutz neu entwickelt wurde.

Alle Interessierte sind herzlich eingeladen je nach Alter **dienstags** oder **donnerstags (17./19./24./26. September, 1./8./10./15./17./22./24. Oktober) drei Mal an einem kostenlosen Probe-Training teilzunehmen**. Das Training findet **dienstags von 20:15 bis 21:30 Uhr (16 bis 99 Jahre)** und **donnerstags von 17:30 bis 18:45 Uhr (6 bis 11 Jahre) bzw. von 18:45 bis 20:15 Uhr (12 bis 16 Jahre)** statt.

Trainingsort ist in die Hölderlin-Sporthalle (Hölderlin-Straße 35 in Lauffen). Es wird dazu lediglich einfache Sportkleidung benötigt.

Wir freuen uns auf Euch!

Weitere Infos unter: www.budo-lauffen.de

Kontakt: vorstand@budo-lauffen.de oder telefonisch unter 07133-229559

JJZ

