



Selbstverteidigung für Jedermann – dafür sind wir Spezialisten

Nahezu alle Menschen haben schon bedrohliche Situationen erlebt und wünschen sich, Konflikten mit wirkungsvollen Strategien kompetent begegnen zu können. Der Deutsche Ju Jutsu-Verband hat sich der Herausforderung gestellt Konzepte zur Selbstverteidigung zu entwickeln, die auf die Bedürfnisse verschiedener Anspruchsgruppen eingehen.

Bei uns lernen Sie:

Prävention

- Wie Sie Gefahrensituationen vorbeugen, diese erkennen und rechtzeitig deeskalieren.

Selbstbehauptung

- Wie Sie die eigenen Rechte und Bedürfnisse artikulieren, Grenzen deutlich aufzeigen und konsequent durchsetzen.

Stressbewältigung

- Wie Ihr Körper auf Hochstress reagiert und wie Sie damit umgehen können.

Selbstverteidigung

- Wie Sie mit körperlichen Mitteln verhältnismäßig einen ungerechtfertigten Angriff abwehren.

Wie wir arbeiten:

Unser Ziel ist immer die gewaltfreie Konfliktlösung. Mit Hilfe von situationsadäquatem Verhalten lassen sich die allermeisten Konflikte ohne Einsatz körperlicher Mittel lösen.

Wir erarbeiten Szenarien, die mittels Videokamera aufgezeichnet und analysiert werden, damit die Kursteilnehmer ihr Auftreten in Konfliktsituationen optimieren lernen.

In der Selbstverteidigungspraxis vermitteln wir Techniken, die weitgehend auf natürlichen Bewegungsabläufen beruhen. Diese Techniken können auch von Ungeübten in der Hochstressphase einer Selbstverteidigungssituation abgerufen und von den Kursteilnehmern gegen einen Angreifer im Vollkontakt-Schutzanzug selbst getestet werden.

Stets wird auch der gesellschaftliche und rechtliche Zusammenhang beleuchtet, um die Folgen einer körperlichen Auseinandersetzung richtig einschätzen zu können.

Wir helfen Ihnen gerne, einen Kurs mit Themen, die individuell und bedarfsgerecht auf Sie und Ihre Gruppe zugeschnitten sind, zusammenzustellen. Auch gesundheitliche Beeinträchtigungen müssen kein Hindernis sein. Unsere Trainer sind umfassend ausgebildet und in der Lage, auf viele körperliche Besonderheiten der Kursteilnehmer einzugehen. Sprechen Sie mit uns.

Kursleitung/Kontakt: Eva Straub,

3. Dan Ju Jutsu
Trainer A Ju Jutsu
Trainer B Fitness
Trainer B Prävention
Gesundheitstrainer für ganzheitliche Rehabilitation
Tel.09305 1553, E-Mail: evastraub@gmx.de

Wir über uns:

Der Deutsche Ju Jutsu-Verband ist der Fachverband für moderne Selbstverteidigung im Deutschen Olympischen Sportbund. Ju Jutsu enthält Elemente aus vielen Kampfsportarten und wird ständig den aktuellen Erfordernissen der Selbstverteidigung und Gewaltprävention angepasst. Die Ju Jutsu-Abteilung SV Oberdürrbach zählt mit ihren zahlreichen nationalen und internationalen Wettkampferfolgen zu den erfolgreichsten Ju Jutsu-Vereinen Deutschlands. Weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten des Deutschen Ju Jutsu Verbandes www.ju-jutsu.de, des Ju Jutsu-Verbandes Bayern www.jjvb.de und auf unserer eigenen Homepage www.ju-jutsu-xxl.de.