

# Jiu-Jitsu

für Jungen und Mädchen  
2. bis 10. Schuljahr: freitags, 15.30-17.00 h  
Sh Auf dem Loh

## Was ist JIU-JITSU?

JIU- (gesprochen "Dschuu") bedeutet sanft, nachgiebig, bereitwillig. JITSU- (gesprochen "Dschitsu") bedeutet Kunst, Kampfkunst, Kriegstechnik.

Jiu Jitsu kann man sinngemäß übersetzen als "die sanfte Kunst" der Selbstverteidigung.

Beim Jiu Jitsu wird der Angriff des Gegners ausgenutzt, um diesen gegen den Angreifer selbst zu nutzen und ihn zu überwältigen. Nach dem Prinzip "Siegen durch Nachgeben" - bekannt auch aus dem Judo (sanfter Weg) - wird hier dem Angriff durch schnelles Ausweichen begegnet, durch den Einsatz einer Technik der Angriff abgewehrt und anschließend der Gegner kontrolliert.

Inhalt des Jiu Jitsu ist eine umfassende, aus Japan stammende Kampfkunst, bei welcher Wurftechniken (Nage Waza), Grifftechniken (Katame Waza) und Schlagtechniken (Atemi Waza) eingesetzt werden können, wobei in den Hunderten verschiedenen Schulen (Ryu) und Stilrichtungen (Ryu-ha) unterschiedliche Technikgruppen bevorzugt werden.

Jiu Jitsu ist eine waffenlose Selbstverteidigung gegen verschiedene Angriffsarten. Die Angriffe können als Nah- oder Distanzangriffe, im Stand oder am Boden, bewaffnet oder unbewaffnet, erfolgen.

Die Abwehren gegen die verschiedenen Angriffe können durch Ausweichen, Blocken, Schlagen, Treten, Werfen, Hebeln, Würgen, Festlegen/Sistieren und Transportieren erfolgen. Sie erfolgen je nach Intensität des Angriffs durch Beachtung des Notwehrrechts, welches jeder Lehrer des DJJB kennen muss.

Durch regelmäßiges Üben dieser Kampfkunst wird eine körperliche Fitness und somit die Erhaltung der Gesundheit, eine Vervollkommnung des Charakters und der Persönlichkeit, das nötige Selbstvertrauen und die geistige Reife erstrebt.

## Leitung

Die Leitung der Gruppe hat Stephan Leifeld (s.Rückseite!) oder/und Markus Becker nach Absprache.

## Anmelden, Probieren

Wer sich für dieses Sportangebot interessiert, kann es zunächst einen Monat ausprobieren.

Danach ist eine Vereinsmitgliedschaft (4,50 €/Monat) und eine Sportgruppenmitgliedschaft "Jiu-Jitsu" (4,00 €/Monat zusätzlich) erforderlich.

**Einfach kommen und ausprobieren!**

# HARA-KI-JUDO

mittwochs, 16.00-18.00 h,  
Sporthalle Auf dem Loh  
Jungen & Mädchen ab 10 J. sowie jüngere Fortgeschrittene

freitags, 17.00-19.00 h,  
Turnhalle Holteyer Str.:  
Kinder ab 3 J./Jugendliche/ Heranwachsende/Erwachsene

## Was ist Hara-Ki-Judo?

Mit dem pädagogischen Angebot "Hara-Ki- Judo - Anti-Aggression, Selbstbehauptung und ganzheitliche Kampfkunst" wird ein Weg aufgezeigt, der in besonderer Weise für Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Altersgruppen geeignet ist, negative Energien wie Wut, Angst und Frustration in positive Lebenskraft umzuwandeln...

Was die Umsetzung der Aikijitsu-Kampfkunst "Hara-Ki-Judo" im Alltag als sportliches Angebot bedeutet, kann man hier getrost von einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung sprechen - im Sinne chinesischer oder japanischer Philosophie und Heilkunde.

Auf dem sanften Weg zu einem starken und in sich ruhenden Selbst bietet Hara-Ki-Judo allen Kindern persönliche Erfolgserlebnisse im Rahmen der individuellen Leistungsfähigkeit. Es sind Gürtelprüfungen möglich, die weltweit gültig sind und Anerkennung finden durch die Mitgliedschaft in traditionellen Verbänden wie beispielsweise die MAA International 1964.

Erster Aspekt einer guten Kampfkunst soll immer sein, den Kampf durch Deeskalations-Techniken zu vermeiden.

Die Kombination der unterschiedlichen Wege (also "Do") erfordert ein hohes Maß an Konzentration. So sind zwei zusätzlich erforderliche, gedankliche Ebenen die Chance über Gelassenheit und Konzentration tatsächliche Überlegenheit zu erreichen. Diese aus der Überlegtheit resultierende Überlegenheit führt zur Vermeidung von Gewaltakten. Auch das ist unter dem Aspekt der Gesundheitserhaltung nicht zu unterschätzen. Jeder Mensch verfügt über ein eigenes Potential an geistiger und körperlicher Kraft. Diese Kraft kann trainiert und somit auch für unser Bewusstsein ausgebildet werden. Dabei kann ein hohes geistiges Potential fehlende körperliche Kraft ersetzen - nicht aber umgekehrt.

Hara-Ki-Judo bietet somit auch eine immense Chance für Kinder, die sich Übergriffen von Erwachsenen ausgesetzt sehen, oder beispielsweise für Senioren und Seniorin-

bitte hier abtrennen!

Name/Vorname:		TVE-Mitglied? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein		Geburtsdatum:	
		Straße/Haus-Nr.:		eMail:	
PLZ/Ort:		Telefon:		Fax:	
Bankverbindung, von der abgebucht werden kann (bei Mitgliedern nicht erforderlich):					
Datum/Unterschrift:					

  

<b>Anmeldung :</b>	
( ) Jiu-Jitsu	Burgaltendorf Holteyer Str. 29 45289 Essen
( ) Hara-Ki-Judo	

  

TVE-BÜRO: im „AKTIV-PUNKT“, Holteyer Str. 29, Essen-Burgaltendorf; Tel. 0201/5718628; Fax 0201/5718628; eMail: tve-burgaltendorf@web.de; Öffnungszeiten: dienstags, 18.00-20.00 h u. donnerstags, 17.00-19.00 h, Sportbetrieb.-Info-Line: 0201/5718617 \* Vorsitzender: Eckhard Spengler - Organisationsleiter/-in: Gerhard Spengler u. Christiane Spengler - Sportleiterinnen: Gabriele Marquardt u. Ursula Kernebeck - Jugendleiter: Marc Schäfer - Leiter AKTIV PUNKT: Stephan Semmelring



nen, die von jugendlichen Randalierern angepöbelt würden.

Techniken, das richtige Atmen, die Konzentration auf den eigenen Mittelpunkt und der Wille zu einer gelassenen Verteidigung sind der Weg, erfolgreich die negativen Energien eines Angreifers zu kontrollieren.

**Leitung**

Alle drei Trainingsgruppen "Hara-Ki-Judo" werden von Stephan Leifeld geleitet. Er wird assistiert von Markus Becker.

**Anmelden, Probieren**

Wer sich für dieses Sportangebot interessiert, kann es zunächst einen Monat ausprobieren.

Danach ist eine Vereinsmitgliedschaft (4,50 €/Monat bis 24 J., 4,75 €/Monat ab 25 J.) und eine Gruppenmitgliedschaft "Hara-Ki-Judo" (zusätzlich 6,00 €/Monat bis 24 J., 9,00 €/Monat ab 25 J.) erforderlich. Also:

**Einfach kommen und Hara-Ki-Judo ausprobieren!  
Freunde/Freundinnen am Besten mitbringen!**

**Abteilungsleitung**

Leiter der Abteilung "Kampfkunst" (Hara-Ki-Judo+Jiu-Jitsu) ist Stephan Leifeld, Träger des 6. DAN Aikijitsu, 4. DAN Judo und 3. DAN Jiu-Jitsu. Ihm zur Seit steht Deshi Markus Becker, Kampfsport erfahren in den Bereichen Taekwondo, Jiu-Jitsu und Judo.

**Beitragsregelungen (Auszug)**

Beitragsart	In welchem Fall?	Wieviel? einmalig
Aufnahmegebühr	Neumitglieder, unabhängig vom Alter	8,00 €
Vereinsbeitrag: Einzelbeiträge		monatlich
Junge-Leute-Beitrag	Mitglieder im Alter von 0 Jahren bis zum Ende des Jahres, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind.	4,50 €
Einzelbeitrag Erwachsene ab 25 J.	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	4,75 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen spezieller Voraussetzungen (wie z.B. Wohnsitz außerhalb von NRW) kann vom Vorstand der "Förderbeitrag" gewährt werden.	3,50 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Mehrere Vereinsmitglieder in einer Familie	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrags ist die TVE-Mitgliedschaft von a) mindestens einem Elternteil und mindestens einem Kind unter 21. J. oder b) mindestens zwei Kindern unter 21 J. oder c) Partner und Partnerin (z.B. ein Ehepaar).	5,00 € Grundbetrag (1x je Familie) + 2,00 € Zuschlag für jedes TVE-Mitglied in der Familie
Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.		



**0201/5718617, der automatisierte Ansagedienst des TVE mit kurzfristigen Infos zum Sportbetrieb**

**www.tve-burgaltendorf.de, "Sondermeldungen" im Menü am linken Rand mit kurzfristigen Infos zum Sportbetrieb**

**Einfach kommen und ausprobieren,  
Freunde/Freundinnen am Besten mitbringen:**

**Jiu-Jitsu**

**für Jungen und Mädchen  
vom 2. bis 10. Schuljahr: freitags, 15.30-17.00 h  
Sh Auf dem Loh**

**HARA-KI-JUDO**

**mittwochs, 16.00 - 18.00 h  
Sporthalle Auf dem Loh  
Jungen & Mädchen ab 10 J. sowie jüngere Fortgeschrittene**

**freitags, 17.00-19.00 h,  
Turnhalle Holteyer Str.:  
Kinder ab 3 J./Jugendliche/ Heranwachsende/Erwachsene**