

Mit Jiu-Jitsu die eigene Mitte finden

Der TV Osterhofen bietet einen Kurs zum kennenlernen der japanischen Kampfkunst

Osterhofen. Die Abteilung Shin Jiu-Jitsu Selbstverteidigung im TV Osterhofen bietet im September einen dreiteiligen Kurs zum Kennenlernen der traditionellen japanischen Kampfkunst an. Das moderne Jiu Jitsu ermöglicht eine effiziente Selbstverteidigung. Es kann sportlich bis vehement ausgeführt, aber ebenso kontemplativ erfahren werden.

Ju-Jutsu oder Yawara, wie es traditionell in Japan genannt wird, war bereits im 16./17. Jahrhundert in Japan eine bekannte Kampfform. Auch be-

kannte Kampfkünste wie Aikido und Judo haben zum Teil ihren Ursprung darin. Etwa um 1900 kam diese Kampfform als "Jiu-Jitsu" nach Deutschland. In den 70-er Jahren wurde es modernisiert und fand schnell Anhänger unter den Bediensteten öffentlicher Sicherheitsbehörden als offenes Verteidigungssystem.

Das im Osterhofener Dojo unterwiesene Shin Jiu-Jitsu will vermitteln, wie durch aktives Atmen, genannt „Ki“, die eigene Mitte gefunden werden kann. Gleichzeitig werden Techniken in der Kunst der Selbstverteidigung eingeübt.

Dadurch werden körperliche Geschicklichkeit, Reaktionsvermögen und Koordination gesteigert. Die drei Kurstage möchten eine Möglichkeit bieten, verschiedene Teile und Bereiche dieser Kampfkunst zu zeigen und zum Mitmachen motivieren. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Befähigungen sind nicht erforderlich. Es reicht aus, Spaß an der Bewegung zu haben. Das Training in der Gruppe soll Freude bereiten. Trainiert wird barfuß auf sogenannten Judomatten. Empfohlen wird feste Trainings- bzw. Sportbekleidung.

Die Kurse finden statt, am 16. und 23. September, jeweils von 20 bis 21.30 Uhr in der Hallenbadturnhalle in den Seewiesen und am Mittwoch, 25. September, von 19.15 bis 21 Uhr in der Turnhalle der Realschule (Eingang zwischen Hallenbad und Realschule).

Allgemeine Auskunft erteilt Abteilungsleiter Kurt Reinhold Müller unter ☎ 0991/31 33 7. Weitere Informationen finden Sie auf www.turnverein-osterhofen.de. Anfragen, Anregungen und Informationen können auch gerichtet werden an: ju-ju.info@gmx.de – oz



Egal ob Jung oder Alt: In Jiu-Jitsu kann sich jeder auf die geeignete Selbstverteidigungstechnik spezialisieren. – Foto: TV