

# Jiu Jitsu Kennlernseminar

## Kontemplativ oder vehement: Mit Kampfkunst die eigene Mitte finden

**Osterhofen.** (jr) Die Abteilung Shin Jiu-Jitsu Selbstverteidigung des TV Osterhofen bietet im September 2019 einen dreiteiligen Kurs zum Kennenlernen der traditionellen japanischen Kampfkunst Jiu Jitsu an. Das moderne Jiu Jitsu ermöglicht eine effiziente Selbstverteidigung. Es kann sportlich bis vehement ausgeführt, aber ebenso kontemplativ erfahren werden.

Jiu Jitsu oder Yawara (japanisch) war in Japan bereits im 16. und 17. Jahrhundert eine bekannte Kampfform. Bekannte Kampfkünste wie Aikido und Judo finden zum Teil ihren Ursprung darin. Etwa um 1900 kam diese Kampfform als „Jiu-Jitsu“ nach Deutschland. In den 70-iger Jahren des letzten Jahrhunderts wurde Jiu Jitsu modernisiert. Es fand schnell Anhänger unter den Bediensteten öffentlicher Sicherheitsbehörden als offenes Verteidigungssystem.

### Verschiedene Techniken

Das im Osterhofener Dojo (japanisch Schule) unterwiesene Shin Jiu-Jitsu will durch aktives Atmen, genannt Energie Ki (Qi) vermitteln, die eigene Mitte zu finden. Es werden verschiedene 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



Die Kunst der Selbstverteidigung.

Foto: Müller

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- oder Sportbekleidung.

Am Montag, 16. und 23. September, je von 20 bis 21.30 Uhr in der Hallenbadturnhalle über dem Hal-

lenbad. Am Mittwoch, 25. September, von 19.15 Uhr bis 21 Uhr in der Turnhalle der Landgraf-Leuchtenberg-Realschule, Eingang zwischen Hallenbad Osterhofen und Realschulturnhalle.

Allgemeine Auskunft erteilt: Kurt Reinhold Müller Telefon 0991/31337. Weitere Informationen gibt es unter [www.tvturnverein-osterhofen.de](http://www.tvturnverein-osterhofen.de).