

Ju-Jutsu

ist eine moderne und abwechslungsreiche Möglichkeit der Selbstverteidigung und ist so vielseitig, dass eigentlich jeder es ausüben kann.

Kinder haben am Ju-Jutsu ebenso viel Spaß wie Jugendliche.

Bei uns trainieren Mädchen und Jungen ab 8 Jahren nach ihren Voraussetzungen.

Daher ist auch Integrationstraining möglich.

Das Ju-Jutsu vereint effektive Selbstverteidigung und Stärkung des Selbstbewusstseins in sportlicher Aktivität, die Spaß macht.

Ein Ju-Jutsuka, eine Sportlerin bzw. ein Sportler des Ju-Jutsu, verteidigt sich mit Würfen, Hebeln, Schlag- und Tritttechniken und trainiert in unterschiedlichen Distanzen, um sich in jeder Distanz und Lage (Stand oder Boden) verteidigen zu können. Beim Training wird nicht nur der Körper, sondern auch das Selbstbewusstsein gestärkt. Unsere qualifizierten Trainer (Trainer C und Trainer B) gestalten das Training so, dass eine Teilnahme für Mädchen und Jungen möglich ist und verstehen es, sie auch durch die Gürtelprüfungen zu führen.

Ich bin der Trainer Thomas:

Seit 1982 betreibe ich als Mitglied der TSH Ju-Jutsu und bin seit über 30 Jahren als Trainer in den verschiedensten Gruppen tätig.

Dabei trainiere ich seit Jahren auch Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.

Das Trainieren mit Kindern und Jugendlichen ist zwar sehr anstrengend, macht aber auch sehr viel Spaß.

Daher unternehmen wir mit den Kindern und Jugendlichen auch mehrmals im Jahr etwas außerhalb der Trainingszeit, was bei den Teilnehmern gut ankommt und viel Spaß macht.

Ich bin die Trainerin Gabi:

1988 bin ich durch meinen Sohn zum Ju-Jutsu in der TSH gekommen.

Mich faszinierte sofort die Vielfalt dieser Selbstverteidigungssportart.

Über die vielen Jahre hinweg habe ich an sehr vielen Aus- und Fortbildungslehrgängen teilgenommen und habe somit immer die Neuerungen im Wandel der Zeit erhalten.

Das schönste für mich ist es bei dem Training und den Freizeitaktionen die lachenden Gesichter zu sehen und die Fortschritte in der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung der Trainierenden wahrzunehmen.

Ich bin die Trainerassistentin Curly:

Seit fünf Jahren trainiere ich Ju-Jutsu in der TSH.

Ich bin seit April 2019 Ju-Jutsu-Assistentin und helfe den Trainern bzw. den Trainierenden beim Training, wie z.B. bei den Aufwärmspielen und bei der korrekten Technikausführung.

Ich mag am Ju-Jutsu, dass ich beim Training ich selbst sein kann und niemand einen verurteilt. Außerdem weiß ich, wie ich mich zu verteidigen habe, wenn ich angegriffen werde.

Eindrücke unserer Kinder

Soley 11 J.

Warum mache ich Ju-Jutsu?
 Weil ich lerne mich zu verteidigen und wie ich selbstbe-
 wusster werde.
 Was macht Spaß daran?
 Man hat Freunde dort oder lernt welche kennen.
 Die ganze Gruppe ist nett und die Trainer
 erklären alles verständlich.

Warum mache ich Ju-Jutsu?

Ich mache Ju-Jutsu weil ich
 dafür mehr Spaß kriege und
 mehr lerne.

Marla

Warum mache ich Ju-Jutsu?
 Weil ich Lehre was macht Spaß daran?
 es Spaß macht. Was macht Spaß daran?
 Garte die Gruppe auch!
 weil die Trainer nett sind und die
 8 J. Ju-Jutsu
 was macht Spaß daran?

Daniela, 12 Jahre
 Ich mache Ju-Jutsu, weil ich
 dadurch mehr Selbstbewusstsein
 kriege und mich im Ernstfall auf
 der Straße verteidigen kann.

Ju-Jutsu bringt Spaß Ich
 lerne mich zu verteidigen.

Was bringt mir beim Training Spaß:
 - Es bringt mir Spaß in der Gruppe
 zu trainieren.
 - Beim Training kann ich mich auspowern.

Was macht mir beim Ju-Jutsu Spaß?:
 Mir macht es Spaß das, wir viele Techniken
 lernen und auch manchmal Spiele spielen.
 Und das wir eine große Gruppe sind, und wir uns
 alle super verstehen. Alle Trainer bringen gute Laune
 mit.

Ich habe mit Kinderturnen angefangen.
 Und habe danach zum Ju-Jutsu gewechselt,
 weil ich auch Selbstverteidigung machen
 wollte.

Von Sofia
 9 Jahre alt