

Rechtsinformationen zu Notwehr

Juristisch gesehen ist die Notwehr zunächst eine Körperverletzung nach § 223 StGB. Und diese ist solange strafbar, bis ein Rechtfertigungsgrund nachgewiesen wird. Dieser Gedankengang ist deshalb so wichtig, damit klar wird, dass nicht die eigene subjektive Meinung über die Notwendigkeit einer Verteidigung entscheidet, sondern das Rechtsempfinden eines (objektiven) Außenstehenden. Führt die Verteidigungsmaßnahme zu einer Körperverletzung des Angreifers, rettet den Verteidiger nur die Anerkennung seiner Handlung als „Notwehr“ vor einer Strafe.

§ 32 Notwehr (StGB)

Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten

ist, handelt nicht rechtswidrig. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

§ 33 Überschreitung der Notwehr

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft



Trainingszeiten Ju-Jutsu

MTV Vorsfelde / TSV Bahrdorf



Wochentag	Zeit	Trainer	Ort	Bezeichnung
Montag	17.00 - 18.25	Jürgen Tietz Britta Nehrung	Heidgarten	Anfänger Jugendliche ab 6 Jahre
Montag	18.30 - 20.00	Michael Lange	Heidgarten	Erwachsene ab U 21
Montag	20.00 - 22.00	Maik Henneberg	Heidgarten	Freies Training
Montag	18.00 - 19.30	Frank Lambrecht	Bahrdorf „ALTE“ Halle	Schüler/Jugend Technik / Wettkampf U 08 bis U15
Dienstag	17.00 - 18.25	Michael Lange Britta Nehrung	Heidgarten	Schüler / Jugend Technik U 10 bis U 12
Dienstag	18.30 - 20.00	Frank Lambrecht Jürgen Tietz	Heidgarten	Schüler / Jugend Technik U15 bis U18
Dienstag	20.00 - 22.00	Frank Lambrecht	Heidgarten	Erwachsene U 50 Technik / Fitness
Donnerstag	17.00 - 20.00	Frank Lambrecht	Bahrdorf Alte Halle in Planung	Jugend / Erwachsene Technik / Allkampf ab U15
Donnerstag	18.00 - 20.00	Maik Henneberg	Heidgarten	Jugend / Erwachsene Technik / Allkampf ab U15
Donnerstag	20.00 - 22.00	Maik Henneberg	Heidgarten	Jugend / Erwachsene freies Training ab U15
Freitag	17.00 - 18.25	Frank Lambrecht Jürgen Tietz	Lapau Halle Bahrdorf	Schüler / Jugend Technik U 08 bis U12
Freitag	18.30 - 20.00	Frank Lambrecht Jürgen Tietz	Lapau Halle Bahrdorf	Schüler / Jugend Technik ab U15

MTV 1862 e.V. Vorsfelde bietet seit 2007 in Kooperation mit dem TSV 1898 e.V. Bahrdorf Ju-Jutsu auch in der Samtgemeinde Velpke an

Erfolge

Im Ju-Jutsu Fighting Sieger auf Bezirks- und Landesebene sowie eine Norddeutsche Meisterin und 3. Platz bei den German Open 2009

Weitere Informationen über unsere Internetseite oder unter der Telefon-Nr. 05364 4317 bzw. 0175 2202243 oder MTV Vorsfelde Tel. 05363 71347
Homepage:
www.ju-jutsu-vorsfelde.de
oder
www.ju-jutsu-bahrdorf.de



Ju-Jutsu



Die moderne Selbstverteidigung in Vorsfelde und Bahrdorf



Show



Selbstverteidigung



Spaß + Bewegung



Wettkampf



Teamgeist



Erfolg



Ju-Jutsu MIT SICHERHEIT Lebensgefühl

Du interessierst Dich für eine sehr moderne und realistische Selbstverteidigungssportart ? Oder Du hast Dich schon entschieden ?

Dann haben wir für Dich hoffentlich die richtigen Kurzinformationen zusammengestellt und laden Dich herzlich zu einem Probetraining zu uns ein.

Was ist Ju-Jutsu

Ist eine vielseitige Sportart und Selbstverteidigungsdiziplin, bei der alle Teilnehmer, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, gemeinsam auf der Matte trainieren, um sich körperlich fit zu halten und dabei viel für Ihre persönliche Sicherheit im Alltag tun. Ju-Jutsu ist die moderne Selbstverteidigung für die Praxis des täglichen Lebens, optimal, leicht erlernbar und vielseitig anwendbar.

Weil Ju-Jutsu so effektiv ist, wurde es bei der Polizei aller Bundesländer und der Bundespolizei als dienstliches Pflichtfach eingeführt.

Elemente und Prinzipien

Ju-Jutsu beinhaltet mehr, als der Name allein zu erkennen gibt. „**Ju**“ bedeutet **nachgeben oder ausweichen**, „**Jutsu**“ **Kunst oder Kunstgriff**. Ju-Jutsu ist also die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen. Falls erforderlich, kann ein Angriff jedoch auch in direkter Form mit Schlag- und Tritttechniken abgewehrt werden.

Dieses „ökonomische Prinzip“, nämlich „mit geringstem Aufwand einen größtmöglichen Nutzen zu erzielen“, gilt als der übergeordnete Begriff, unter dem sich die Bewegungsprinzipien der Budo-Disziplinen verstehen.

Die Techniken des modernen Ju-Jutsu

Die Techniken wurden klassisch aus bekannten Budo-Disziplinen Judo, Karate und Aikido ausgewählt aber auch klassische Boxtechniken gehören heute selbstverständlich dazu. Alle Techniken können in harter oder weicher Form nach dem Prinzip der Verhältnismäßigkeit angewandt werden.

Ju-Jutsu hat seine Schwerpunkte nicht nur im sportlichen Wettkampf nach „Fighting“ oder „Allkampf“ Regeln, sondern ist eine effektive Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsform.

- [Gewaltprävention](#)
- [Selbstbehauptung](#)
- [Selbstverteidigung](#)

Was versteht man unter Verteidigung

Selbstverteidigung: Ist jedes Verhalten, womit der Angriff in seiner Wirkung vermindert oder abgewehrt werden soll. Niemand muss sich gegen seinen Willen verletzt lassen. Die Verteidigung kann in verschiedenen Formen durchgeführt werden. Durch Abwehr, Gegenangriff oder auch Bedrohung. Bei der Verteidigung kann es sich um Schläge, Tritte, Armhebel usw. handeln. Ein Angriff darf selbstverständlich nicht provoziert werden. Jemanden zu reizen, um ihn dann schlagen zu können, wäre im höchsten Maße verwerflich und ist strafbar.

Was ist Prävention und Gewaltprävention

Deeskalation: Frühzeitiges Erkennen von Gefahrensituationen und vermeiden. Keine Konflikte provozieren. Auf die innere Stimme hören und sich nach Möglichkeit entfernen.

Was ist Selbstbehauptung

Selbstbehauptung: ist die erfolgreiche Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse. Grenzen deutlich aufzeigen und auf deren Akzeptanz und Einhaltung beharren sind wesentliche Bestandteile