

Der TSV Bahrdorf / MTV Vorsfelde freut sich (nach 2010), auf den nächsten Kurs „Nicht mit mir“ Starke Kinder schützen sich ! In Verbindung mit Ju-Jutsu ist dies die ideale Kombination zwischen Gewaltprävention, Selbstbehauptung im Alltag , Sport und körperliche Fitness. In Rollenspielen und einfachen Abwehrtechniken lernen die Kinder sich realistisch zu wehren und Hilfe zu holen

Ju-Jutsu
=
**Gewaltprävention
Selbstbehauptung
Selbstverteidigung**

Gewaltprävention

Frühzeitiges Erkennen von Gefahren, Vermeiden von provozierten Konflikten. Auf die innere Stimme hören und sich nach Möglichkeit entfernen.

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

Selbstverteidigung: Ist jedes Verhalten, womit der Angriff in seiner Wirkung vermindert oder abgewehrt werden soll. Niemand muss sich gegen seinen Willen verletzen 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.

Was heißt Ju-Jutsu

. „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.

Die Techniken des modernen Ju-Jutsu

Die Techniken wurden aus bekannten Budo-Disziplinen Judo, Karate Jiu-Jitsu und Aikido ausgewählt aber auch klassische Boxtechniken gehören heute selbstverständlich dazu.

Das bietet Ju-Jutsu unseren Kids

Ju-Jutsu bietet unseren Kindern nicht nur die Möglichkeit, sich körperlich fit zu halten sondern ist eine anspruchsvolle Bewegungssportart.

Die Förderung effektiver Verhaltensweisen wie, klare verständliche Sätze sprechen, gerade Körperhaltung, laute Stimme sind ebenso Inhalt des Trainings wie die Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens.

Selbstverteidigungstechniken beinhalten u.a. Schlag- Tritt und Wurftechniken

Eigensicherung geht vor ! Hilfe holen ist kein petzen !