



Turn- und Sportverein von 1908 Senne 1 e.V.

Ju-Jutsu

**WIR BEWEGEN
DIE SENNE**

TuS 08 Senne 1 e.V.
Geschäftsstelle:
Am Waldbad 72
33659 Bielefeld
0521-403043
info@tus-senne.de
www.tus08senne1-hauptverein.de

Öffnungszeiten:
Dienstag 19 – 21 Uhr
1. Samstag im Monat 10 – 12 Uhr

Gruppe	Zeit	Ort	Übungsleiter	Kontakt
Ju-Jutsu	FR 17:30 – 19:00	Grundschule Windflöte	Ralf Köpper	05254-3444 0172-2820098

Ju-Jutsu Ju-Jutsu als "sanfte Kunst" basiert hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken verschiedener Kampfsportspiele wie dem Judo, Karate, Aikido und Arnis. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar.

Durch beständiges Üben werden die Bewegungsabläufe automatisiert, so dass sie zur Persönlichkeitsbildung beitragen. In Kombinationen können die Techniken sinnvoll verbunden werden. Bei dieser Methode wird bereits mit einer kleinen Auswahl von Verteidigungstechniken von Anfang an ein größtmöglicher Nutzeffekt optimiert, ohne sich an Einschränkungen bestimmter Kampfsportstile zu halten.

Deshalb ist Ju-Jutsu auch eine Selbstverteidigungsart, die für jedermann geeignet ist, egal ob klein oder groß, jung oder alt. Jeder kann sich im Ju-Jutsu auf für ihn geeignete Techniken spezialisieren und fit halten.

Ralf Köpper