



**SV CONCORDIA OSSENBERG . DER GESUNDE LEBENSORT AM NIEDERRHEIN MIT ATTRAKTIVEN UND PROFESSIONELLEN ANGEBOTEN IM FREIZEIT- UND GESUNDHEITSSPORT IN FOLGENDEN BEREICHEN:**



**REHA SPORT | BEWEGT ÄLTER WERDEN | FITNESS | TANZEN  
ANGEBOTE VON A-WIE AEROBIC BIS Z- FÜR ZUMBA | KAMPFSPORT | FUSSBALL**

SV Concordia Ossenber 1982 e.V.  
Kapellenfeldstr. 7  
D-47495 Rheinberg

Telefon: **+49 (0) 28 43 / 80 669**  
Telefax: **+49 (0) 28 43 / 80 669**

E-Mail: **info@svconcordia-ossenber.de**  
Web: **www.svconcordia-ossenber.de.de**



**SELBST  
VERTEIDIGUNG**

**柔術**  
JIU-JITSU

**Kostenloses Probetraining**



Mitglied in der

Weitere Informationen zu unserer Jiu Jitsu Trainingsgruppe finden Sie unter: [www.usda-txp-jiu-jitsu.de/](http://www.usda-txp-jiu-jitsu.de/)



## WERDE MITGLIED

Werde Mitglied beim SV Concordia Ossenberg und nimm Teil am reichhaltigen Kursprogramm rund um die Kampfsportabteilung.

Wir bieten dir eine familiäre Atmosphäre in einem sportbegeisterten Umfeld. Ob zur Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins, zur Selbstbehauptung oder zur Nothilfe, Selbstverteidigung kann viele Funktionen erfüllen.

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Ob zur Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins, zur Selbstbehauptung oder zur Nothilfe, Selbstverteidigung kann viele Funktionen erfüllen.

Dank unserer langjährigen Erfahrung in realistischer Praxis durch Polizei, Spezialkräften und Sicherheitsspezialisten wissen wir, was Selbstverteidigung in der heutigen Zeit erfüllen muss.



## MODERN MIT TRADITIONELLEN WURZELN

Jiu Jitsu ist ein modernes System, das immer wieder neue Impulse aufnimmt, um mit der Zeit zu gehen und dem wachsenden Bedürfnis der Menschen nach Sicherheit und Unversehrtheit nachzukommen.

Trotzdem bewahrt es auch die Werte fernöstlicher Traditionen und stellt eine Verbindung zum Lebensgefühl modernen Menschen her.



## JIU JITSU - MEHR ALS NUR EIN SPORT

Jiu Jitsu fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern schult auch die mentalen Fähigkeiten. Kraft, Koordination und Konzentration sind die Basis eines jeden Sports, welche durch Jiu Jitsu ausgeprägt trainiert werden. Darüber hinaus bietet es die Möglichkeit zum Abbau von Angst und Aufbau von Selbstbewusstsein.

Selbstverständlich gehört auch eine Menge Spaß dazu!



## JIU JITSU - WETTKAMPF MIT SYSTEM

Die praktizierenden Jiu Jitsuka haben regelmäßig die Gelegenheit an Kampfkunstlehrgängen teilzunehmen. Zum einen innerhalb des Verbandes aber auch verbandsoffene Lehrgänge erweitern ihren technischen Horizont beim erwünschten Blick über die eigene Trainingsmatte hinaus.

Jiu Jitsu fördert nicht nur die eigene Technikvielfalt, sondern auch Freundschaften zwischen den Kontrahenten. Dieses führt zu einem Gemeinschaftsgefühl zwischen den einzelnen Vereinen, welches sich ebenfalls oft in sozialen Aspekten widerspiegelt.

Ein Wettkampf gilt daher auch immer als eine gesellschaftliche Veranstaltung, bei der man viele Freunde trifft.

## JIU JITSU

Als „sanfte Kunst“ wurde das Jiu-Jitsu in Deutschland bekannt. Das Wort „Jiu“ heißt „weich/sanft“ und das Wort „Jitsu“ heißt „Kunst/Können“. Die Bezeichnung „sanfte Kunst“ sollte aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es sich hier um ein effektives Selbstverteidigungssystem handelt, das seinen Ursprung auf den Schlachtfeldern Japans hatte.

## Jiu-Jitsu ist die waffenlose Kampfkunst der Samurai.

Im Jiu-Jitsu werden Angriffe unter Nutzung von Gelenkhebeln, Kenntnisse der menschlichen Anatomie sowie unter Ausnutzung von Körperschwachstellen (Vitalpunkte) des Angreifers abgewehrt. Alle Möglichkeiten des wirkungsvollen Gebrauchs des menschlichen Körpers werden im Jiu-Jitsu genutzt. Würfe und Hebel sowie Schläge, Tritte, Würgegriffe als auch der Angriff gegen Vitalpunkte zwingen den Gegner zur Aufgabe, machen ihn kampfunfähig oder versetzen den Verteidiger in die Lage seinen Angreifer zu kontrollieren. Im besten Fall ohne den Angreifer ernsthaft zu verletzen. Durch die Ausnutzung und Umleitung der Angriffssenergie ist auch der vermeintlich Schwächere in der Lage einen stärkeren Gegner zu bezwingen.

## „Nachgeben um zu Siegen“ ist eines der Hauptprinzipien im Jiu-Jitsu.

## JIU JITSU - DIE TECHNIKEN

Die geistig-philosophische Seite, wie beispielsweise der Verhaltenskodex Bushido, ist genau so Teil des Jiu Jitsu wie die verschiedenen (Kampf-) Techniken. Ebenso gehen traditionelle Elemente wie die Verbeugung am Anfang und das Üben der Katas Hand in Hand mit neueren Elementen wie zum Beispiel den Gürtelgraden (Kyo, Dan) und Wettkämpfen. Einige Schulen lehnen Wettkämpfe ab, da dafür eine starke Einschränkung der Möglichkeiten des Jiu Jitsu notwendig ist, um Verletzungen im Wettkampf zu vermeiden.

Innerhalb des Systems Jiu Jitsu erlernt ein Schüler zunächst die Grundschule (jap. Kihon, „Basis“), bestehend aus Schlag-, Stoß-, Tritt- und Beintechniken, sowie die Fallschule (Ukemi, „Falltechnik“) als Voraussetzung für ein verletzungsarmes Training. Weiter werden die Anwendung von Würfen, Hebeln und Haltetechnik sowie waffenlose Verteidigungstechniken gegen Angriffe auf die eigene Person und auch gegen Dritte (wie beispielsweise gegen Würfen, Handgelenk- und Kragefassen, Schlag-, Tritt- und Waffenangriffe) und Bodenkampf unterrichtet.

