



## Ansprechpartner der Abteilung

Bernd Voigt - Abteilungsleiter  
 Tel. 09571/757664 - barry@jujutsu-staffelstein.de  
 Karola Forkel - stellvertr. Abteilungsleiterin  
 Tel. 09571/940640 - karola@jujutsu-staffelstein.de  
 Silvia Böhling und Mike Blatt  
 Duo Wettkampf - silvia@jujutsu-staffelstein.de  
 Carina Neupert  
 Fighting Wettkampf - carina@jujutsu-staffelstein.de



Unsere Kinderabteilung wurde 1993 ins Leben gerufen. Seit dieser Zeit ist die Abteilung auf ca 60 Kinder im Alter von 7 - 14 Jahren gewachsen.



Die Kinder lernen auf spielerische Art und Weise die Grundprinzipien des Ju-Jutsu. Neben der Selbstverteidigung ist die Selbstbehauptung ein wichtiger pädagogischer Aspekt des Trainings. Je früher man mit der Selbstbehauptung umgehen kann, um so leichter und selbstbewusster bewegt man sich im sozialen Umfeld.



Natürlich kommt die Körper- und Koordinationsschulung, sowie die Förderung und Entwicklung der Kognitiven Fähigkeiten, nicht zu kurz.

## Trainingszeiten

Montag - DUO Wettkampf	18:30 - 20:00 Uhr
Montag - Freies Training	20:00 - 21:30 Uhr
Dienstag - Wettkampftraining	20:00 - 21:30 Uhr
Donnerstag - Kindertraining	17:30 - 19:30 Uhr
Donnerstag - Techniktraining	19:30 - 21:00 Uhr
Donnerstag - DUO-Wettkampf	19:30 - 21:00 Uhr
Samstag - Wettkampftraining	Absprache Trainer



Das Trainerteam



Selbstverteidigung



Fitness



Wettkampf



Leitung der Kinderabteilung:  
 Stefan Lohneis  
 Tel.: 0171 5353134  
 Email: foxi@jujutsu-staffelstein.de

Trainingszeiten  
 der Kinderabteilung:

Donnerstag  
 17:30 Uhr - 7 - 10 Jahre  
 18:30 Uhr - 11 - 14 Jahre



Vereinsanschrift:  
 Peter-Moll-Halle  
 Georg-Herpich-Platz 6  
 96231 Bad Staffelstein

[www.jujutsu-staffelstein.de](http://www.jujutsu-staffelstein.de)

...weil's einfach Spaß macht!

## Was ist Ju-Jutsu?



Ju-Jutsu wurde 1969 als moderne Selbstverteidigung in Deutschland eingeführt und besteht aus verschiedenen Budoarten wie Judo, Karate, Aikido usw. Ständig wird der Horizont im modernen Ju Jutsu mit effektiven Techniken aus anderen Stilrichtungen erweitert, um sich den aktuellen Gegebenheiten und Anforderungen anzupassen. Nur so kann Ju-Jutsu den Anspruch erheben, eine moderne Selbstverteidigung- und Wettkampfsportart zu sein.

Der Name setzt sich zusammen aus "Ju" und bedeutet soviel wie: sanft, flexibel, geschmeidig oder nachgiebig. Für "Jutsu" steht: Kunst, Technik (handwerkliches Können). Somit bedeutet **Ju-Jutsu**: Die Kunst durch Flexibilität, Vielseitigkeit, Nachgiebigkeit, sowie Anpassungsfähigkeit zu siegen.

## Warum kann Ju-Jutsu Spaß machen?



- sportlich aktiv sein und sich bewegen
- mit anderen zusammen trainieren und lernen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Förderung der Koordination
- Steigerung der körperlichen Fitness
- Abbau von Streß, Angst und Unsicherheit
- Erweiterung des sozialen Umfeldes durch den Verein
- Selbstbehauptung fördern, Selbstverteidigung lernen
- Ju-Jutsu als Breitensport erleben
- im Ju-Jutsu-Wettkampfsport erfolgreich werden.



... Ju-Jutsu mit der ganzen Familie erleben

## Unsere Ju-Jutsu-Abteilung



Die Ju-Jutsu-Abteilung im TSV 1860 Staffelstein besteht seit 1980. Sie wurde von Dr. Franz-Michael Geißler, jetzt 7.Dan und Bernd Voigt, jetzt 6.Dan aufgebaut. Heute hat die Abteilung ca. 150 aktive und passive Mitglieder. Davon sind die Hälfte Kinder und Jugendliche.



Die Abteilung verfügt über ein qualifiziertes und lizenziertes Übungsleiter- und Trainerteam. Sie ermöglichen einen reibungslosen, wöchentlichen Trainingsbetrieb im Bereich Kinder, Jugend und Erwachsenentraining, sowie Wettkampf (Duo - Fighting) als Leistungssport.



Der Verein TSV 1860 Staffelstein ist mit seinen Abteilungen Mitglied im Bayerischen Landes-Sportverband e.V. (BLSV). Die Ju-Jutsu-Abteilung ist über dem Ju-Jutsu Verband Bayern e.V. Mitglied im Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. Diese Dachorganisation mit mehr als 60 000 Mitgliedern in über 700 Vereinen und Schulen ist dem Deutschen Olympischen Sportbund angeschlossen.

## Ju-Jutsu Wettkampf



Ju-Jutsu ist nicht nur eine effektive Selbstverteidigung, die von jedem erlernt werden kann, sondern es bietet auch allen talentierten Ju-Jutsukas einen leistungsbezogenen, attraktiven Wettkampfsport auf nationaler und internationaler Ebene. Es gibt drei verschiedene Arten von Wettkampf: das Fighting, das Duo-System und seit 2011 auch den Bodenkampf (Ne-Waza), der von der Ju-Jitsu International Federation (JJIF) neu eingeführt wurde.

... Ju-Jutsu für jeden etwas

## Ju-Jutsu - Duo-System



Im Duo-Wettkampf treten Paare gegeneinander an. Sie präsentieren einstudierte Abwehrkombinationen gegen vorgegebene Angriffe. In einem Vergleich werden pro Paar 4 Serien mit jeweils 5 Angriffen gezeigt. 5 Kampfrichter bewerten, wie beim Eiskunstlauf, die gezeigten Techniken auf einer Punktetafel von 1 - 10.



## Ju-Jutsu - Fighting-System



Im Fighting-Wettkampf, der im Leichtkontakt ausgeführt wird, kämpfen 2 Kontrahenten gegeneinander. Der Kampfablauf ist in 3 Parts unterteilt. Part 1 ist der Distanzkampf. Es sind Schlag-, Stoß- und Tritttechniken erlaubt. Im Part 2 werden Wurftechniken durchgeführt. Der Part 3 besteht aus Halte-, Hebel- und Würgetechniken im Bodenkampf. 3 Kampfrichter auf der Matte bewerten die Aktionen in den einzelnen Parts.



... Ju-Jutsu mehr als nur Sport