

Ju-Jutsu - Unsere Abteilung beim PSV.

Die Ju-Jutsu Abteilung im PSV wurde im Herbst 1973 gegründet.

Wir haben ca. 120 Ju-Jutsuka im Alter von 6 – 60 Jahren.

Aufgrund des großen Andrangs, haben wir für die Kids mehrere Trainingseinheiten pro Woche eingerichtet (siehe Trainingszeiten).

Die Kinder und Jugendlichen lernen auf spielerische Weise die Grundelemente des Ju-Jutsu.

Sie übernehmen Verantwortung für den Übungspartner und lernen gegenseitigen Respekt.

Wir bieten für die Fortgeschrittenen Wettkampftraining bei dem die Kinder unter Aufsicht eines strengen Regelwerkes die erlernten Techniken ausprobieren und ihre Kräfte messen können.

Für unsere älteren Kinder und Jugendlichen im Alter von 12 – 16 Jahren bieten wir am Dienstag eine separate Trainingseinheit an, in der zum einen von der Pike an alles gelernt wird und zum anderen auch die „alten Hasen“ fleißig mittrainieren.

Nach der Jugendgruppe treffen sich am Abend die Erwachsenen zum Training.

Wir trainieren realistische Selbstverteidigung und für anstehende Gürtelprüfungen. Neben dem Konditions- und Fitnesstraining sind Elemente wie Fallschule, Hebel-, Atemi-, Wurf-, Boden-Techniken, Bewegungslehre und die Abwehr gegen Angriffe mit und ohne Waffen aller Art in unserem Repertoire.

Regelmäßiges Sparring (Kämpfe mit Schutzausrüstung) und Randori gehört zu unseren festen Programmpunkten.

Einfach vorbeikommen und mittrainieren.