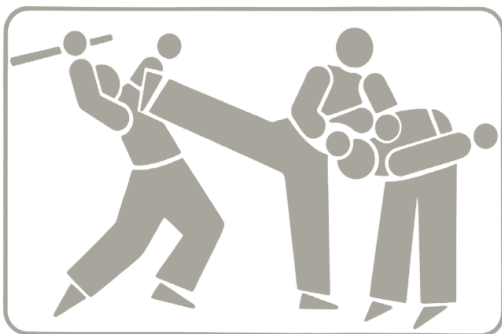


# Ju-Jutsu

was ist das eigentlich?



im

**Lübecker Judo-Club e.V.**

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck  
Telefon (0451) 3 39 63  
[www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Der japanische Begriff Ju-Jutsu bedeutet „sanfte Kunst“ und Professor Jigoro Kano, der Vater des Judo bezeichnete Ju-Jutsu als die Kunst, durch Nachgeben zu siegen. Das heißt, bei einem Angriff die Kraft des Gegners durch Nachgeben bzw. Ausweichen auf- zunehmen und gegen ihn anzuwenden.

Ju-Jutsu, die moderne Selbstverteidigung, basiert auf dem gleichen Grundsatz und beinhaltet dabei Elemente und Prinzipien verschiedener Kampfsportarten, wobei es auch neuen Einflüssen gegenüber aufgeschlossen ist.

In einer Zeit der zunehmenden Gewaltbereitschaft, in der die Methoden des Angriffs vielfältiger, raffinierter und auch gefährlicher geworden sind, ist es wichtig ein Selbstverteidigungssystem entgegenzusetzen, das den optimalen Gebrauch von Selbstverteidigungstechniken garantiert und darüber hinaus leicht erlernbar und einprägsam ist.

Ju- Jutsu ist dieses Selbstverteidigungssystem das effektive Schlag-, Hebel- sowie Wurftechniken optimal abgestimmt und effektiv in sich vereinigt. Schon nach relativ kurzer Zeit sind Sie in der Lage sich wirkungsvoll zu verteidigen. Neben technischen Fertigkeiten erlangen Sie eine verbesserte sportliche Ausdauer und - nicht zu unterschätzen - ein gesteigertes Selbstvertrauen, das es Ihnen erlaubt, auch

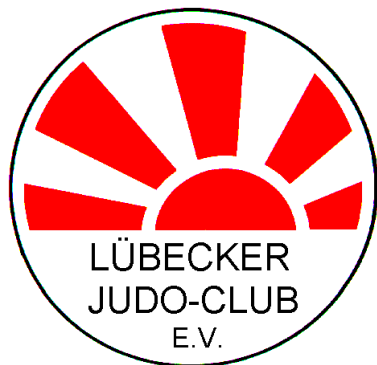
mit dem Alltagsstress besser fertig zu werden.

Die Ju-Jutsu - Sektion des Lübecker Judo-Club e.V. bietet für **Jeden etwas:**

- jung und alt
- Mädchen, Frauen, Jungen und Männer
- sportbegeisterte und solche, die es werden möchten
- Menschen, die sich effektiv verteidigen können wollen
- Leute, die körperlich fit bleiben möchten
- alle, die Geselligkeit suchen und Spaß an der Bewegung haben

Zum Probetraining reicht ein Trainings- oder Jogginganzug aus. Grundsätzlich gehören vom ersten Training an Latschen/Schlappen für den Weg von der Umkleide zur Matte in die Sporttasche. Wenn Sie sich dann entscheiden Ju-Jutsu weiter zu betreiben, muss die normale Sportbekleidung durch einen Judo-/Ju-Jutsu-Anzug ersetzt werden. (Die Kosten liegen bei ca. € 25,- bis € 40,-). Auf der Matte werden keine Schuhe getragen.

# 柔術



## Trainingszeiten:

**Montag** 18.30 - 20.00 Uhr (Dojo)

- Anfänger und Fortgeschrittene
- Trainer: Manfred Feuchthofen

**Dienstag** 17.15 - 18.30 Uhr (Dojo)

- Kinder 9 - 12 Jahre
- Trainer: Rainer Syßkowski & Jenny Grudnio

**Dienstag** 18.30 - 20.00 Uhr (Dojo)

- Anfänger und Fortgeschrittene
- Trainer: Rainer Syßkowski

**Dienstag** 18.30 - 20.00 Uhr (Dojo)

- Wettkampf U15/U18/U21/Senioren
- Trainer: Jörg Preuße

**Freitag** 15.30 - 17.00 Uhr (Dojo)

- Kinder/Jugendl. 12 - 16 Jahre
- Trainer: Maud Kühl

**Freitag** 15.30 - 17.00 Uhr (Dojo)

- Anfänger und Fortgeschrittene
- Trainer: Jens Dykow

Unterstützen Sie uns durch Ihren Online-Einkauf:  
Jetzt mitmachen - [www.gooding.de](http://www.gooding.de) - Ganz ohne Mehrkosten!

1. Lübecker Judo-Club e.V. auswählen,
2. Online-Shop anklicken,
3. ganz normal einkaufen und gleichzeitig kostenfrei dem LJC helfen!

## Die Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene  
monatlich € 25,-  
Aufnahmegebühr € 30,-

Schüler, Studenten und Azubis über 18 J.  
(nur mit Nachweis!)  
monatlich € 20,-  
Aufnahmegebühr € 25,-

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre  
monatlich € 15,-  
Aufnahmegebühr € 25,-

Der Mitgliedsbeitrag berechtigt auch zum Besuch der anderen Sportangebote des Lübecker Judo-Club e.V. sowie die Saunanutzung.

---

## Für weitere Informationen:

### Geschäftsstelle & Dojo

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck

### Geschäftszeiten

Mi. & Do. 17.00 - 21.00 Uhr  
Fr. 17.30 - 19.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Tel.: (0451) 3 39 63 · Fax: 69 39 53 21

Email: [Post@LJC-Luebeck.de](mailto:Post@LJC-Luebeck.de)

Internet: [www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Stand: Januar 2017  
Änderungen vorbehalten