

Was ist Ju-Jitsu?



Ju-Jitsu ist eine moderne Selbstverteidigungs- und Wettkampfsportart, die ihren Ursprung im traditionellen Jiu-Jitsu der japanischen Samurai hat.

Übersetzt bedeutet Ju-Jitsu "Sanfte Kunst", was das Wirkungsprinzip dieser Selbstverteidigungsform, nämlich das Ausnutzen der Kraft des Angreifers, beschreibt.



Das heutige Ju-Jitsu lässt sich am besten als eine Kombination von Judo, Karate, Aikido und weiteren Kampfsportarten beschreiben. Aufgrund seiner grossen Vielfalt ist es sehr gut zur Selbstverteidigung geeignet.

Diese fernöstliche Kampfkunst besteht aus Wurf-, Hebel-, Schlag-, Festlegetechniken uvm. Ju-Jitsu, DIE Selbstverteidigung schlechthin, hat die Abwendung eines Angriffs – ungeachtet ob bewaffnet oder unbewaffnet – zum

Ziel.

In den vergangenen Jahren hat sich Ju-Jitsu nicht nur als effektives Nahkampfsystem sondern, wie das Judo, auch als Wettkampfsport entwickelt. Seit der Gründung des Weltverbandes JJIF werden im Ju-Jitsu Wettkämpfe ausgetragen.

Nicht nur Männer, speziell auch Jugendliche und Frauen finden im modernen Ju-Jitsu eine ideale Möglichkeit sich auf höchstem Niveau sportlich zu betätigen, die eigenen Stärken zu erfahren und Konflikte gewaltfrei zu lösen.

Der **Ju-Jitsu Club Adelboden** wurde bereits 1994 gegründet. Der Club untersteht der fachlich qualifizierten Leitung von Erich Glarner (3. Dan Ju-Jitsu, mehrfacher Kata Schweizer Meister, J+S Experte und Leiter Frauenselbstverteidigung).

Nach langem Suchen konnte ein eigenes Trainingslokal gefunden und ideal eingerichtet werden – die heutige „**Fitness Wärcstatt alti Sagi**“ an der Bonderlenstrasse 8 in Adelboden. Hier gehen wöchentlich rund 150 Personen ein und aus und die Lokalität ist weit mehr als nur ein Übungsraum. Hier trifft man Freunde, nimmt sich Zeit etwas zu trinken, Erfahrungen auszutauschen, zu diskutieren, und so weiter.



Angebot und Trainingszeiten



Kindertraining ab 6 Jahren, jeweils Donnerstag von 17 – 18 Uhr

Kinder erhalten die Möglichkeit sich unter strengen Wettkampfregeln zu messen. Kämpfen ist ein ganz natürliches Bedürfnis. Spiel- und Trainingsformen sind vermischt. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

Jugendtraining ab 11

Jahren, jeweils Donnerstag von 18 – 19 Uhr

Umfangreiche Studien belegen, dass Kinder die eine seriöse Kampfsportart ausüben, deutlich weniger zu Gewalt neigen. Die Jugendlichen trainieren ähnlich wie die Kinder, die Vielfalt an Techniken ist aber grösser.

Jugend Powertraining ab 11 Jahren, jeweils Donnerstag von 19 – 20 Uhr

Die Jugendlichen lernen ihre Stärken, aber auch Schwächen und Grenzen kennen und damit umzugehen. Je mehr Jugendliche gefordert werden, desto ausgeprägter sind der Leistungswille und das Durchhaltevermögen - durchaus Fähigkeiten, die sich auch im Alltag positiv auswirken können.

Erwachsene, jeweils Donnerstag von 20 – 21.30 Uhr

Trotz grossen Altersunterschieden, unterschiedlichem Können, differenzierten Möglichkeiten und einer breiten Palette an Zielsetzungen, ist das gemeinsame Trainieren nicht nur möglich sondern sehr spannend.

Mitmachen und Spass haben



Mitmachen ist bei uns jederzeit möglich. Nur so finden Sie heraus ob Ju-Jitsu auch Ihnen Spass macht und Sie begeistert. Erfahren Sie die fast grenzenlose Vielfalt und die Faszination dieser Sportart in einem Schnuppertraining.

Noch Fragen?

Dann gibt Ihnen Erich Glarner 033 673 36 90 / 079 310 29 93 / erich.gl@bluewin.ch gerne Auskunft.



柔術

Ju-Jitsu Club

Adelboden

www.jc-adelboden.ch

Was Sie schon immer wissen wollten