

### Was ist Ju-Jutsu?

- Ein modernes Selbstverteidigungssystem.
- Breitensport und Selbstverteidigung für jedermann.
- Klassische Kampfkunst.



### Aus welchen Budo-Sportarten stammen die angewandten Techniken?

1. Aikido: Hebel- und Wurftechniken
2. Judo: Fall-, Wurf-, Hebel- und Bodentechniken
3. Karate: Atemi-Techniken (Blöcke, Schläge und Tritte)



### Wer kann Ju-Jutsu trainieren?

- Jedermann: Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Trainierte, Untrainierte, Frauen, Männer...

### Wann kann man Ju-Jutsu im SCUG trainieren?

#### Ersteinsteiger

- Kinder am Dienstag, Mittwoch, Freitag - nachmittags
- Erwachsene Dienstag und Freitag – abends



#### Fortgeschrittene

- Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag (abends) und Sonntag (vormittags)

(Trainingszeiten unter [www.jujutsu-germering.de](http://www.jujutsu-germering.de))



### Wo kann man Ju-Jutsu in Germering trainieren?

- Dojo in der Kerschensteiner-Schule, Eingang: Theodor-Heuss-Straße 6

### Was sollte man zum Probetraining mitbringen?

- Bequeme Sportkleidung (z.B. Jogginghose, T-Shirt).
- Es wird barfuß trainiert.



### Wer ist Ansprechpartner und kann vorab Fragen beantworten?

- Abteilungsleiter Rolf Kissel - Tel. 089 / 84 97 11
- Stv. Abteilungsleiter Heinz Nitsche - Tel. 089 / 841 26 37
- Weitere Informationen unter: [www.jujutsu-germering.de](http://www.jujutsu-germering.de)

*„Wann sehen wir uns zum Probetraining?“*