

## Jiu Jitsu stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit! Im Vordergrund steht jedoch Freude und Spaß an der Bewegung!

**Jiu Jitsu** repräsentiert das gesamte Spektrum der Selbstverteidigung und ist sicherlich die vielseitigste, der mittlerweile auch bei uns zahlreich vertretenen asiatischen Kampfsportarten.

**Jiu Jitsu** wird nicht nur als wirksames Mittel zur Selbstverteidigung betrieben, sondern geht auch als Persönlichkeits- und Charakterschulung weit über rein körperliche Aktivitäten hinaus. Fallschule, Bewegungstraining, Schulung der Gewandtheit, Koordinationstraining, kognitive Inhalte - um nur einige Inhalte zu nennen. Die Zeit, die SchülerInnen im Sitzen verbringen, wird mit zunehmendem Alter immer länger. Daher ist ein ganzheitlicher Bewegungsausgleich gerade bei der Jugend sehr wichtig. Wir steuern dem Bewegungsmangel mit Spaß und Freude kontrolliert entgegen.



Die Sicherheit am Schulweg kommt dabei nicht zu kurz. Durch die körperliche Unterlegenheit im Falle eines Angriffs helfen Achtsamkeit Techniken und Tricks. Wir schulen Verhaltensmuster und spielen diverse Situationen regelmäßig durch. Wir üben auch verbale Verteidigung wie das „NEIN“, sagen. Im traditionellen Jiu Jitsu Training werden Gürtelprüfungen abgelegt.

Das Training findet in der Schule im Bewegungsraum unter der Terrasse statt. Es gibt die Möglichkeit ein Schnuppertraining in der ersten Trainingsstunde gratis zu besuchen.

Wir freuen uns darauf, Ihr Kind zu unterrichten!



Michael Schmidinger



Margit Huber

Das Schnuppertraining ist kostenlos!

Weitere Informationen zu Zeitpunkt und Kosten unter

[www.jiu-jitsu.co.at](http://www.jiu-jitsu.co.at) → alle INFOS oder

0699 / 12 17 08 79 bei Hrn. Schmidinger