



Kids

## Ju-Jutsu & Krav Maga Die perfekte Selbstverteidigung!

Unser Krav Maga / Ju-Jutsu Kids Programm ist ein speziell für Kinder ausgerichtetes Selbstverteidigungskonzept. Wir trainieren mit spielerischen Übungen und altersgerechten Selbstverteidigungstechniken, wie sich Ihr Kind angemessen gegen Angreifer verteidigen kann. Erfolgserlebnisse stärken das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl.

Viele Kinder toben und rangeln gern, um ihre überschüssige Energie abzubauen. Das sollen sie bei uns auch tun. Für Kinder sind im Alltag Konflikte mitunter bestimmend. Wir zeigen Ihrem Kind, wie es ohne Gewalt mit Konflikten umgehen und angemessen auf unangenehme Situationen reagieren kann.

Es gibt im Training klare Regeln und Verhaltensweisen. Die Kinder erfahren, dass Disziplin, Rücksichtnahme und Regeln wichtig sind.

Wir üben wirkungsvolle Wurf-, Griff-, Halte-, Schlag-, Tritt- und weitere Rangeltechniken, was effektiv aber vor allem auch ein riesiger Spaß ist.

Weitere Informationen über unsere Internetseite oder unter der Telefon-Nr. :

Mobil: 0151 2046 59 35

Email: [fwlambrecht\\_frank@aol.de](mailto:fwlambrecht_frank@aol.de)

Email: [info@goshin-jutsu-no-michi.de](mailto:info@goshin-jutsu-no-michi.de)

Homepage: [www.goshin-jutsu-no-michi.de](http://www.goshin-jutsu-no-michi.de)



World Alliance of Martial Arts

武術の世界同盟

### Location:

Vereinsstz: 38458 Velpke, Heidkamp 34  
Trainingsstätte: 39646 Oebisfelde, Schillerstraße 8  
Vereinsregister Braunschweig Nr.: 201509

### Trainingszeiten (Stand: 10.01.2022)

Tag	Uhrzeit	Sparte
Montag	17:00 bis 18:30	Ju-Jutsu bis U14 Wettkampf und Technik
Montag	18:30 bis 20:00	Ju-Jutsu ab U16 Wettkampf und Technik
Montag	20:00 bis 21:30	Krav Maga ab U16 (SV-System Kontaktkampf)
Dienstag	17:15 bis 18:45	Judo
Dienstag	18:45 bis 20:15	Judo
Mittwoch	17:00 bis 18:30	Kickboxen bis U14
Mittwoch	18:30 bis 20:00	Kickboxen ab U16
Donnerstag	16:30 bis 17:30	Ju-Ju turnt 3 bis 5/6 Jahre U06
Donnerstag	17:30 bis 19:00	Ju-Jutsu ab U08 bis U10 Wettkampf und Technik
Donnerstag	19:15 bis 20:45	Krav Maga ab U16 (SV-System Kontaktkampf)
Freitag	17:00 bis 18:30	Ju-Jutsu bis U14 Technik Wettkampf und Technik
Freitag	18:30 bis 20:00	Ju-Jutsu ab U16 Wettkampf und Technik
Sonntag	11:00 bis 13:00	Krav Maga Kids

Hier geht es zu  
unserer Homepage

Trainingszeiten können abweichen, bitte  
Homepage beachten!



# Goshin-Jutsu-No-Michi e.V.

Der erfolgreiche Weg zur Selbstverteidigung



## Kampfkunst & Selbstverteidigung

### in Velpke/Oebisfelde

柔道

Ju-Jutsu  
Krav Maga / Kids  
Kickboxen  
Judo  
Ju Ju turnt

柔術

### Prävention

### Selbstbehauptung

### Selbstverteidigung

### Wettkampf

### für alle Altersklassen

## Ju-Jutsu

Ju - Jutsu beinhaltet mehr, als der Name allein zu erkennen gibt. „Ju“ bedeutet nachgeben oder ausweichen, „Jutsu“ Kunst oder Kunstgriff. Ju - Jutsu ist also die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen. Falls erforderlich, kann ein Angriff jedoch auch in direkter Form mit Schlag - und Tritttechniken abgewehrt werden.

Dieses „ökonomische Prinzip“, nämlich „mit geringstem Aufwand einen größtmöglichen Nutzen zu erzielen“, gilt als der übergeordnete Begriff, unter dem sich die Bewegungsprinzipien der Budo - Disziplinen verstehen.



PRÄVENTION  
DEESKALATION  
SELBSTVERTEIDIGUNG

## Krav Maga

Krav Maga (hebräisch: Kontaktkampf) ist ein modernes Selbstverteidigungssystem, das ursprünglich in Israel für die Armee entwickelt wurde. Krav Maga ist einfach zu erlernen, wird realitätsnah trainiert und ist äußerst effektiv in der Anwendung. In Rollenspielen lernen die Teilnehmer, sich bei Schlagangriffe effektiv zu schützen und durch einfache Schlag - und Tritttechniken zu verteidigen. In sogenannten Stressdrills werden Situationen erzeugt, wie diese auch in der Realität vorkommen können. Prävention und Deeskalation sind ebenfalls feste Bestandteile der Trainingsinhalte.



Niedersächsischer Kickbox Verband e.V.  
NSKBV e.V.

## Kickboxen

Kickboxen umfasst alle motorischen Hauptbeanspruchungsformen bzw. Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit.

Kickboxen ist für jeden erlernbar. Die Trainingsintensität wird durch Zeiteinheiten und nicht durch Wiederholungen bestimmt. So kann jeder, vom Jugendlichen bis zum Senioren sein persönliches Trainingsziel erreichen. Es gibt viele interessante Methoden und Übungsvariationen für Anfänger und für Fortgeschrittene, um mit Kickboxtraining topfit zu werden.



## Ju Ju turnt und macht fit

„Nicht mit mir!": Ju Ju turnt und macht fit für Kinder von 3 bis 6 Jahren.

Ju Ju turnt verbindet die Themen Gewaltprävention & Selbstbehauptung & Fitness für Mädchen und Jungen. Mit Spaß an der Bewegung in Verbindung von Koordinationsübungen und Fitness werden die Kinder schon „trainiert“. Auch Themen zur Gewaltprävention und Selbstbehauptung werden in kleineren Rollenspielen oder speziellen Übungen vermittelt. Durch sich wiederholende, spielerische Übungen werden die motorischen und koordinatorischen Fähigkeiten der Kinder trainiert. Durch diese Einheit werden Ausdauer und Selbstbewusstsein gestärkt.

## Judo

Judo „Der sanfte Weg“ ist eine aus Japan stammende Kampfsportart, bei der man vor allem mit geschickten Bewegungen die Körperkraft des Gegners nutzt, um sie gegen diesen selbst zu richten. Judo verfolgt die Prinzipien „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“. Nicht der eigene Sieg um jeden Preis ist das Ziel, sondern zu siegen, ohne den Partner zu verletzen. Es gewinnt nicht der körperlich stärkste, sondern der, der seine eigene Kraft am besten einzusetzen und die des Gegners am geschicktesten auszunutzen versteht. Beim Judo werden Würfe, Haltegriffe, Würge- und Hebeltechniken geübt. Aber auch die Fallschule ist ein wichtiger Bestandteil des Judo-Trainings.

## Weitere Kurse auf Anfrage

- Frauen/Mädchen Selbstverteidigung
- Kids Gewaltprävention „Nicht mit mir!“ für Schulen und Kindergärten
- Krav Maga (israelischer Kontaktkampf)
- Kurse für Jugendliche
- Kurse für Erst-Klässler

## Unvergesslich – Dein Geburtstag

Außergewöhnliches Geburtstagsereignis für Grundschüler in perfekter Umgebung unter professioneller Anleitung.