



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu



Ju Jitsu Schnupperkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Die Elemente des Ju Jitsu:

- Schlagen / Stossen/ Treten und Ausweichen/ Schützen.
- Werfen und Fallen.
- Festhalten/ Hebeln/ Würgen und Schocken/ Befreien.
- Einsatz von Gegenständen, Waffen und entsprechende Abwehr.
- Psychologie des Kampfes - Taktik/ Prävention.

Ein Ju Jitsu Kämpfer ist in der Lage, sich auf Distanz, im Nahkampf, sowie am Boden verteidigen zu können und dabei den Angreifer unter Kontrolle zu bringen und zu halten.

Ort	Trainingslokal Judo Club Schaffhausen, Sommerwies, 8200 Schaffhausen bei der Bus-Endstation «Sommerwies» Linie 3
Datum	Donnerstag, 31. August 2023, 18:00 Uhr (Lokal offen ab 17:45 Uhr)
Dauer	5 Lektionen, immer donnerstags von 18:00 – 19:30 Uhr bis zum 28. September
Alter	alle Interessenten ab 14 Jahren
Mitnehmen	Sportbekleidung, Finken, Trinkflasche
Kosten	Pauschal: CHF 120.- (für 5 Lektionen, am ersten Kurstag bar zu bezahlen.)
Zuschauer	Freunde und Interessierte können jederzeit von der Tribüne zuschauen.
Leitung	Atacan Gülay, E-Mail für Fragen zum Kurs: atacan-tuna@shinternet.ch
Anmeldung	online auf www.judo-club-schaffhausen.ch/jujitsuanfaenger-kurs Oder an fabian.stelling@gmail.com

Wir würden uns freuen Sie ganz schön schlagfertig zu machen!