



Liebe Sportfreunde,

Ihr habt Euch entschlossen, am Jiu-Jitsu Training des MTV Ludwigsburg teilzunehmen.

Jiu-Jitsu ist eine der ältesten Kampfkünste Japans, die auf eine sehr bewegte und vielschichtige Geschichte zurückblicken kann. In erster Linie ist das Jiu-Jitsu eine waffenlose Selbstverteidigung, d.h. der Verteidiger wehrt sich ohne Hilfsmittel gegen unterschiedlichste Angriffe, wobei diese sowohl von einem unbewaffneten, bewaffneten oder auch mehreren Gegnern ausgehen können. Ziel dabei ist es, den oder die Angreifer im Rahmen der gesetzlichen Richtlinien und ohne ihm unnötigen Schaden zuzufügen, unter Kontrolle zu bringen oder ihn soweit kampfunfähig zu machen, dass keine weitere unmittelbare Gefahr von ihm ausgeht. Hier ist jedoch anzumerken, dass wir beim traditionellen Jiu-Jitsu auch sportliche Abwehrtechniken trainieren. Das Üben dieser sportlichen Techniken bereitet großen Spaß, trainiert viele Muskelgruppen und verbessert darüber hinaus unsere koordinativen Fähigkeiten.

Was Jiu-Jitsu besonders macht, ist die Tatsache, dass es keine fest vorgeschriebenen Techniken gibt. Vielmehr setzt sich Jiu-Jitsu wie ein Baukasten zusammen, aus dem der Schüler diejenigen Elemente wählen kann, die ihm besonders liegen.

Trotz seiner ständigen Weiterentwicklung ist das moderne Jiu-Jitsu tief in der japanischen Tradition verwurzelt. Etikette, gegenseitige Achtung und die Werte des "Do" (ethische und moralische Grundlagen nach Jigoro Kano) stellen unverzichtbare Bestandteile dar.

Wie in den meisten Kampfkünsten bedient man sich eines Graduierungssystems aus farbigen Gürteln, die den technischen Stand und die Erfahrung widerspiegeln.

Da im Breitensportlichen Bereich des Jiu-Jitsu keine übertrieben hohe Anforderungen an Ausdauer oder Kraft gestellt werden, kann es auch von weniger durchtrainierten Menschen und bis ins hohe Alter betrieben werden. Wer über einen längeren Zeitraum keinen Sport betrieben hat, sollte jedoch vorab zu einer ärztlichen Kontrolle gehen.

Um dauerhaft am Jiu-Jitsu Training teilnehmen zu können, sind folgende Dinge zu beachten:

1. Nach einer ca. 3-wöchigen Probezeit müsst ihr in den MTV Ludwigsburg eintreten. Die Mitgliedschaft beinhaltet eine Sportversicherung. Zudem wird durch die Mitglieder der Sportbetrieb eines jeden Vereins sichergestellt. Der Jahresbeitrag ist abhängig vom Alter und Familienstand. Ihr könnt "Euren" Beitrag der Internet-Seite des MTV ([www.mtv-ludwigsburg.de](http://www.mtv-ludwigsburg.de)) entnehmen.
2. Ebenfalls nach ca. 3 Wochen solltet ihr einen speziellen Trainingsanzug (genannt "Dogi") in der Farbe Weiß anschaffen. Dieser "Dogi" kostet je nach Beschaffenheit und Größe zwischen 50,-- € und 65,-- €. Auf der Webseite [www.kwon.de](http://www.kwon.de) könnt ihr euch einen Dogi bestellen. Gängige Modelle wären z.B. das Modell [Shogun Plus](#) oder das Modell [Tekki](#). Wenn ihr beim Kauf den Code „PPKWVTJN“ eingibt, dann bekommt ihr 10% Rabatt. Ihr könnt selbstverständlich auch bei anderen Anbietern euren Dogi kaufen. Da wir auf Matten trainieren, sind zunächst keine weiteren Anschaffungen wie z.B. Sportschuhe notwendig. Fortgeschrittene benötigen später noch einige Übungswaffen, deren Kosten jedoch unter 50,-- € liegen.

Wir wünschen Euch viel Spaß im Jiu-Jitsu

Eure Trainer