

Jiu-Jitsu – die Selbstverteidigung

Der Körper als Waffe

Unser Körper ist ein perfekt entwickelter Organismus. Im Wissen und bewusst praktizieren unserer Beweglichkeit, lassen sich viele Verletzungen durch einen Unfall vermindern oder abwenden.

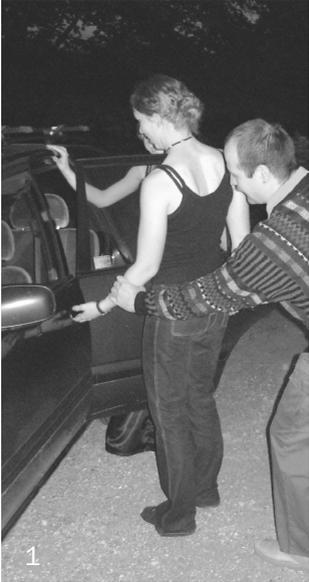
Durch stetiges Training werden auch die Bewegungsgrenzen unserer Gelenke genauer erkannt. Diese werden in Form eines Hebels als «Waffe» eingesetzt. Das verdrehen oder Stauchen der Gelenke ist mit geringem Kraftaufwand auch durch eine Frau wirkungsvoll anwendbar.

Der lähmend, brennend, reissende Schmerz zwingt auch den stärksten Gegner zu Boden. Ob im Ballkleid, Schwimmtenues oder in der Alltagskleidung, unsere wichtigste Waffe, die Hände, sind stets und sofort – wortwörtlich – griffbereit.

Lernen Sie bei uns Ihren Körper wenn notwendig als Waffe zu benutzen.



*Angriff und Verteidigung
in einem Lift.*



Angriff beim öffnen des Autos.



Verteidigung beim entreissen der Handtasche.