

## 柔術 Die sanfte Kunst

Ju-Jutsu und Jiu-Jitsu werden in vielen Vereinen in allen Bundesländern als realistische Selbstverteidigung unterrichtet. Der DJJV schafft eine Verbindung zwischen der Faszination fernöstlicher Kampfkunst und dem Lebensgefühl moderner Menschen.

### FRAUEN<sup>selbst</sup>SICHERHEIT

In unseren Kursen informieren wir über die aktuellen Erkenntnisse aus Polizeistudien: Gewalt gegen Frauen ist vielfältig. Sie findet in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Disco, auf der Straße, also eigentlich überall statt. Dennoch gibt es sehr viele Vorurteile über die Ursachen und Methoden, sich zu schützen. Durch Gespräche und das Durchspielen von Gefahrensituationen schärfen Frauen ihre Wahrnehmung, probieren verbale Strategien aus, erleben ihre eigenen Kräfte und lernen so, eine Vielfalt an Handlungsmöglichkeiten für einzelne Situationen zu entwickeln.



## Ju-Jutsu. Überall aktiv.

FRAUEN<sup>selbst</sup>SICHERHEIT-Kurse gibt es überall in Deutschland. Informationen erhältst du direkt beim Landesverband oder unter

[www.ju-jutsu.de/frauen-sv](http://www.ju-jutsu.de/frauen-sv)



Probier's aus, hier in deiner Nähe:

Ina Gebhard

Tel.: 06395/922065

Mail: [ina.g-d@gmx.de](mailto:ina.g-d@gmx.de)

[www.nichtmitmirkurse.jimdo.com](http://www.nichtmitmirkurse.jimdo.com)



Badstubenvorstadt 12 / 13  
06712 Zeitz

Telefon: 0 34 41 / 31 00 41  
Telefax: 0 34 41 / 22 77 06  
[bundesgeschaefsstelle@djjv.de](mailto:bundesgeschaefsstelle@djjv.de)  
[www.djjv.de](http://www.djjv.de)



FRAUEN<sup>selbst</sup>SICHERHEIT

GEWALTPRÄVENTION

SELBSTBEHAUPTUNG

SELBSTVERTEIDIGUNG



# FRAUEN *selbst* SICHERHEIT

## **Selbstbehauptung ganz groß.**

Sicheres Auftreten schützt nicht nur vor Übergriffen, es erleichtert auch das Leben ungemein! Werde dir deiner Stärken und Möglichkeiten bewusst!

## **Schlagkräftig werden.**

Wir üben Schläge, Stöße und Tritte an Schlagkissen. Das macht nicht nur Spaß, es liefert dir gleichzeitig die kostbare Erfahrung, wieviel Kraft in dir steckt.

## **Selbtsicherheit durch erlebte eigene Energie.**

Die eigenen Kräfte zu erleben erzeugt ein positives Körpergefühl. Das wird auch in einer sicheren Ausstrahlung spürbar.

## **Zu alt, zu untrainiert, zu eingerostet?**

Keine Sorge! Jede Frau kann lernen, sich durch gezielte Abwehrstrategien zu schützen.

## **Brüllen gehört dazu.**

Kampfgebrüll feuert die eigenen Kräfte erst richtig an, das wußten schon die alten Krieger. Weißt du, wie laut du sein kannst, wenn's drauf ankommt? Probier es aus! Tut gut!

## **Gut zu wissen.**

Sicherheit zu Hause und unterwegs – das rät die Polizei.  
Häusliche Gewalt – das kannst du tun.  
Pfefferspray & Co. – zweifelhafter Schutz.  
Notwehr ist dein gutes Recht! Die juristische Seite der Selbstverteidigung.



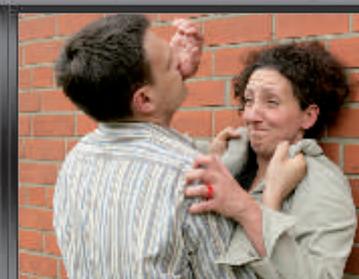
Alltagsobjekte zur Abwehr



Knietechniken



Angriff und...



...effektive Abwehr.



Selbstbehauptung



Spaß am Sport