

Jiu-Jitsu und Shaolin-Tempel-Boxen



Thomas Gerold
Kapellenstraße 6a
82362 Weilheim
Tel.: 0881 / 3575

Kampfkunstkids

Karin Sinner
Feichtmayrstraße 1
82362 Weilheim
Tel.: 0881 / 62305

<http://www.jiu.de>
E-Mail: info@jiu.de

| Aufnahmegerühr (einmalig): | Erwachsene: 10,-€ | Kind/Jugend: 5,-€ | Den Antrag für die Anmeldung finden Sie ausgelegt im Sportzentrum oder auf unserer Homepage tsv-weilheim.com/bastraga-und-antrag/ | | |
|--------------------------------|--|---------------------------------------|--|---|------------------------------|
| Beitragssgruppe | | Beitrag/Monat | | | |
| Erwachsene „60 Plus“ | 15,75 € | | | | |
| Kinder/Jugendliche | 13,13 € | | | | |
| Passiv | 7,88 € | | | | |
| Schüler/Student | 7,88 € | | | | |
| Familienbeitrag | 31,50 € | | | | |
| Alleinerziehende | 13,13 € | | | | |
| Schwerbehindertentarif | 13,13 € | | | | |
| *Spartenbeitrag / Monat | | | | | |
| Aikido | Erwachsene Kind/Jugend | 7,50 € 3,75 € | Kindersport Geschwisterkind | 5,00 € 3,34 € | |
| Ringen | Erwachsene & Kinder Familien | 1,67 € 3,34 € | Kvudo | Erwachsene Kind/Jugend | 3,75 € 3,75 € |
| Basketball | Erwachsene Kind/Jugend | 12,00 € 9,50 € | Leichtathletik (nur für Aktive) | Erwachsene Kind/Jugend | 3,34 € 3,34 € |
| Fechten | Erwachsene Kind/Jugend Passiv | 12,50 € 12,50 € 3,75 € | Fit 'n Fun | Zutritts-Chip Group-Card Studio-Card | 5,00 € 10,00 € 17,50 € |
| Rugby | Erwachsene Kind/Jugend | 5,42 € 5,42 € | Schwimmen | Erwachsene Kind/Jugend | 2,67 € 2,33 € |
| Skisport | Erwachsene Kind/Jugend | 1,67 € 8,34 € | Taekwondo | Erwachsene Kind/Jugend | 3,75 € 3,75 € |
| Fußball | Erwachsene Jugend Kind (bis D-Jugend) | 5,00 € 5,00 € 3,00 € | Kegeln | Erwachsene Jugend/Kind Passiv | 18,00 € 9,00 € 5,00 € |
| Handball | Erwachsene Kind/Jugend | 6,67 € 3,34 € | Jiu-Jitsu | Erwachsene Kind/Jugend | 3,75 € 3,35 € |
| Judo | Erwachsene Kind/Jugend | 9,00 € 6,00 € | Volleyball | Erwachsene Kind/Jugend | 5,42 € 2,08/4,17 € |
| Tanzsport | Erwachsene Jugend (ab 16J.) Kind Passiv | 10,00 € 5,00 € 2,50 € 1,00 € | Turnen | Grundbeitrag 1x / Woche Training ab 2x / Woche Training | 2,50 € 6,25 € 12,50 € |
| | | | Tischtennis | Erwachsene | 1,67 € |
| Badminton | Erwachsene Jugend | 4,17 € 2,50 € | Boogie Woogie | Erwachsene | 0,00 € |

Jiu-Jitsu / Shaolin-Tempel- Boxen



Unser Ziel

Das Ziel unserer Sparte ist, unsere Budokünste in Theorie und Praxis zu lehren und dieses in Verbindung mit den Wurzeln der Shaolin- und Schwertkampftradition der Samurai zu pflegen.

Im Einzelnen geschieht das nicht nur durch Erlernen der reinen Technik, sondern auch durch die Vermittlung des „Do“. Dieser allumfassende Begriff des geistigen Weges beinhaltet die Selbsterziehung durch Kampfkunst, als weitere Möglichkeit nach, bzw. als Ergänzung der Erziehung durch die Eltern, positive Eigenschaften zu entwickeln.

Viele Menschen lernen erst durch die Kampfkunst ihren Körper zu beachten, ernst zu nehmen und zu entwickeln. Motorische Schwierigkeiten verschwinden, Kraft und Schnelligkeit nehmen zu. Freude am Körper und der Bewegung taucht ebenso wie Selbstvertrauen auf.

Das Training bewirkt Ausgeglichenheit durch körperliche Fitness, Selbstbewusstsein und Erkennen der eigenen Stärken und Grenzen.

Der Übende beginnt Körper und Geist zu harmonisieren. Er beginnt zu begreifen, dass Kampfkunst nicht nur aus Techniken besteht, sondern ein Lebensweg sein kann.

Mitmachen kann jeder, der Interesse an den genannten Inhalten und Spaß an körperlicher Aktivität unter Gleichgesinnten mitbringt. Auch „reifere Semester“ beginnen gerne bei uns.

Trainingszeiten

Kampfkunstkids (6 – 10 Jahre);
Aufnahme nur zum Schuljahresbeginn und zum Halbjahreszeugnis.

Jiu-Jitsu (ab 10 Jahre)

Shaolin-Tempel-Boxen (ab 16 Jahre)

Dienstag

| | |
|-------------|--|
| 17:00-18:30 | Kampfkunstkids (6-10 Jahre) |
| 18:30-19:30 | Jiu-Jitsu – Jugendtraining (10-14 Jahre) |
| 19:30-21:00 | Jiu-Jitsu- Selbstverteidigung (ab 14 Jahre) ; alle Grade, auch Einsteiger |
| 21:00-23:00 | Freies Training |

Donnerstag

| | |
|-------------|--|
| 18:30-19:30 | Jiu-Jitsu – Jugendtraining (10-14 Jahre) |
| 18:30-20:00 | Jiu-Jitsu - Selbstverteidigung |
| 20:00-21:30 | Shaolin-Tempel-Boxen, alle Grade |
| 21:30-23:00 | Freies Training |

Samstag

| | |
|-------------|---|
| 11:00-12:30 | Verschiedene Kampfkünste (ab 15 Jahre & Erwachsene) |
| 12:30-15:30 | Verschiedene Kampfkünste – freies Training |
| 17:30-19:00 | Shaolin-Tempel-Boxen – nur nach Vereinbarung |

Sonntag

18:00-21:00 Bodenkampftraining

Trainingsort: TSV-Vereinsheim in Weilheim an der Pollinger Straße 9 im Obergeschoss (Dojo) des Neubaus

Jiu-Jitsu

(die Kunst der sanften waffenlosen Selbstverteidigung) besteht aus Spiral- und Zentrifugalbewegungen, Hebel-, Haltetechniken, Schlag- und Stoßelementen sowie Würfen. Wir erlernen diese Elemente, um durch Selbstverteidigung zu siegen.



Shaolin-Tempel-Boxen

Der chinesische Faust- und Fußkampf besteht aus Faust-, Fuß- und Nahkampftechniken und deren freie Übersetzung im Kampf.

