

## 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](mailto:info@jiu.de)

Aufnahmegerühr (einmalig):	Erwachsene: 10,-€	Kind/Jugend: 5,-€	Den Antrag für die Anmeldung finden Sie ausgelegt im Sportzentrum oder auf unserer Homepage <a href="http://tsv-weilheim.com/baetragre-und-antrag/">tsv-weilheim.com/baetragre- und-antrag/</a>	
Beitagsgruppe	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	Kind (bis 6 Jahre) Geschwisterkind
Ringen	Erwachsene & Kinder Familien	1,67 € 3,34 €	Kyudo	Erwachsene Kind/Jugend
Basketball	Erwachsene Kind/Jugend	12,00 € 9,50 €	Leichtathletik (nur für Aktive)	Erwachsene Kind/Jugend
Fechten	Erwachsene Kind/Jugend Passiv	12,50 € 12,50 € 3,75 €	Fit 'n Fun	Zutritts-Chip Group-Card Studio-Card
Rugby	Erwachsene Kind/Jugend	5,42 € 5,42 €	Schwimmen	Erwachsene Kind/Jugend
Skisport	Erwachsene Kind/Jugend	1,67 € 10,42 €	Taekwondo	Erwachsene Kind/Jugend
Fußball	Erwachsene Jugend Kind (bis D-Jugend)	5,00 € 5,00 € 3,00 €	Kegeln	Erwachsene Jugend/Kind Passiv
Handball	Erwachsene Kind/Jugend	6,67 € 3,34 €	Jiu-Jitsu	Erwachsene Kind/Jugend
Judo	Erwachsene Kind/Jugend	9,00 € 6,00 €	Volleyball	Erwachsene Kind/Jugend
Tanzsport	Erwachsene Jugend (ab 16 J.) Kind Passiv	10,00 € 5,00 € 2,50 € 1,00 €	Turnen	Grundbeitrag 1x / Woche Training ab 2x / Woche Training
			Tischtennis	Erwachsene
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.

