

Kursangebote

Wir bieten spezielle Kurse für Kinder/Jugendliche und Frauen in den Bereichen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung an. Diese Kurse werden im Trainingsbetrieb integriert oder auf Wunsch auch für Gruppen (z.B. Schulklassen) außerhalb des Trainingsbetriebs organisiert.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie für Ihre Schule oder Ihren Freundeskreis ein individuelles Angebot wünschen.



Wir geben Kurse im Rahmen des Gewaltpräventionsprojekts des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes "Nicht mit mir!" (weitere Informationen unter "Kursangebote" im Internetauftritt des VfL Westercelle e.V.)



Haben sie Interesse?

Aktuelle Informationen zu Trainingszeiten, Kursen und Beiträgen erhalten sie im Internet unter



www.vfl-westercelle.de
und dann Sparten / Ju-Jutsu



Ju-Jutsu - Was ist das denn?

Ju-Jutsu ist ein 1969 in Deutschland entwickeltes effektives Selbstverteidigungssystem und moderner Kampfsport. Seine Grundlagen entstammen den japanischen Kampfkünsten Judo und Aikido (Fall-, Wurf-, Hebel- und Bodentechniken) sowie dem Karate (Schlag- und Tritttechniken). Ju-Jutsu setzt in der Selbstverteidigung um, was im Alltag auch tatsächlich funktioniert. Daher vermittelt Ju-Jutsu auch Elemente aus Boxen, Wing Tsun (Kung Fu), Kickboxen und Eskrima (philippinischer Stock- und Messerkampf). Alter, Geschlecht und körperliche Einschränkungen spielen bei dieser Sportart eine untergeordnete Rolle, da jeder Ju-Jutsuka zusammen mit seinem Trainer individuelle Techniken für seine persönlichen Ansprüche entwickeln kann.

Ju-Jutsu ist Bestandteil der Ausbildung bei den Polizeien des Bundes und der Länder.

Ehrenamt vs. Gewerbebetrieb

Selbstverteidigungskurse und fernöstliche Kampfkünste werden auch von gewerblich betriebenen Schulen angeboten. Hier wird Wissen als Dienstleistung gegen Geld vermittelt.

Der VfL Westercelle e.V. ist ein gemeinnütziger Sportverein, professioneller Unterricht kostet im Sportverein nur einen Beitrag. Unsere Trainer engagieren sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich, weil sie von ihrem Sport begeistert sind. Hauptberuflich verdienen sie ihren Lebensunterhalt u.a. als Vollzugskräfte der Polizei und Justiz. Jeder Trainer hat mindestens eine Ausbildung zum Übungsleiter C (1. Lizenzstufe) abgeschlossen und verfügt teilweise zusätzlich über spezielle Lizenzen, z.B. in der Selbstverteidigung für Frauen oder Kinder.



Qualitätsmanagement

Als einziger Mitgliedsverein in Celle unterrichtet der VfL Westercelle e.V. Ju-Jutsu nach den anerkannten Grundsätzen des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes e.V. (DJJV). Unser Landesfachverband, der Niedersächsische Ju-Jutsu Verband e.V. (NJJV), gehört dem LandesSportBund Niedersachsen e.V. (LSB) als Mitglied an. Wir legen Wert darauf und fördern aktiv, dass unsere Trainer und Sportler regelmäßig an Lehrgängen und Fortbildungen unserer Fachverbände auf Bezirks-, Landes- und Bundesebene teilnehmen.

Durch den DJJV e.V. ist die Ju-Jutsu Sparte des VfL Westercelle e.V. wiederholt für ihr Qualitätsmanagement zertifiziert worden.



Ju-Jutsu - unglaublich vielfältig

Breitensport

Der VfL Westercelle e.V. bietet Ju-Jutsu als Breitensport für Kinder, Jugendliche und Erwachsene vom 6. bis über das 60. Lebensjahr an. Im Breitensport ist das Training auf Kraft- und Ausdauerübungen ausgerichtet, es fördert - insbesondere bei Kindern - Konzentration sowie Koordination. Neben einer Steigerung der allgemeinen Fitness werden Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die zur Teilnahme an Leistungsüberprüfungen auf Vereins-, Bezirks- und Landesebene qualifizieren und bei erfolgreicher Teilnahme zum Führen eines Schüler- oder Meistergrades im Ju-Jutsu berechtigen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, für Einsteiger wird ein abgestimmtes Training angeboten. Für ein kostenfreies Probetraining wird lediglich normale Sportkleidung benötigt.

Wettkampfsport

Für Sportler, die Spaß am Leistungssport haben, bietet der VfL Westercelle e.V. zusätzlich ein breites Angebot: Ju-Jutsu Fighting, Ju-Jutsu Duo, Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ/Ne-Waza)

Ju-Jutsu Sportabzeichen

Sportler überprüfen hierbei in den Disziplinen Pratzearbeit, Wurfausdauer, Verkettungen, Gleichgewichtsschulung, Freie Darstellung und Randori (Übungskampf) ihre Leistungen. Abhängig von der Zahl erfolgreicher Teilnahmen, wird das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen.