



UNSERE BESONDERE QUALITÄT

- 300 Mitglieder im Alter von vier bis 70 Jahren
- Aktive Athleten im Bundeskader des DJJV (Deutscher Ju-Jitsu Verband)
- Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene (Deutsche Meister, Europameister, Teilnahme an Weltmeisterschaften)
- Dreifache Auszeichnung „Das Grüne Band“ für Nachwuchsförderung
- DOSB lizenzierte Trainer und Übungsleiter
- Ausgebildete Gewaltpräventionstrainer
- Anerkennung eines Ehrenkodex zur Verhinderung sexualisierter Gewalt im Sport
- 15 Meister (besitzen den schwarzen Gürtel)
- Qualifiziertes und altersgerechtes Training (Kinder- und Jugendtraining, Seniorentaining, Wettkampftraining)

KRAFTSPORT IM FITNESSRAUM

Wir verfügen über einen vereinsinternen Kraftraum. Krafttraining lässt sich optimal mit dem Ju-Jitsu Training kombinieren. Durch die Fitnessübungen verbesserst du deine konditionellen Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Wir bieten eine Vielzahl von Trainingsgeräten, darunter Laufband, Stemmbank, Beinmaschine, Bizepsgerät, Langhanteln, Kurzhanteln und Sprossenwand.



KAMPFSPORTGEMEINSCHAFT „JODAN KAMAE“ ZEITZ E.V.

Mitglied im Ju-Jitsu-Verbund Sachsen- Anhalt und im Kreissportbund Burgenland

Badstubenvorstadt 12/ 13
06712 Zeitz

Telefon: 034 41 - 31 00 39
Telefax: 034 41 - 21 34 29

Web: www.ju-jitsu-zeitz.de
Email: mail@ju-jitsu-zeitz.de



mit freundlicher Unterstützung: **TRANSMEDIAL**



KAMPFSPORTGEMEINSCHAFT „JODAN KAMAE“ ZEITZ E.V.

Ju-Jitsu – Mit Sicherheit Lebensgefühl



- ✓ Selbstverteidigung
- ✓ Wettkampf
- ✓ Fitness
- ✓ Integration
- ✓ Spiel
- ✓ Spaß





FREIZEITSPORT IN DER KLINKERHALLE

Die Klinkerhallen bieten dir neben der Sportart Ju-Jutsu auch noch viele weitere Freizeitmöglichkeiten. Du kannst deinen Trainingspartner bei einer Partie Badminton oder Tischtennis herausfordern. Finden sich genügend Leute zusammen, so könnt ihr Staffelspiele und Mannschaftssportarten, wie Hockey, Hühnerball und Prellball spielen. Zur Verfügung stehen auch Sportmatten und Weichbodenmatten, um bei Lauf- und Rangelspielen euer Können zu beweisen.

WETTKAMPF

Im Ju-Jutsu finden auch Wettkämpfe statt. Die von uns trainierten Disziplinen sind das Fighting und Duo. Beim Fighting wird „Mann gegen Mann“ gekämpft mit frei wählbaren Techniken und Taktiken. Beim Duo geht ein Kämpferpaar an den Start und präsentiert gemeinsam einstudierte Selbstverteidigungskombinationen.

Werte wie Respekt, Achtung, Toleranz und Fair Play stehen beim Training und Wettkampf an oberster Stelle. Für die Jüngeren veranstalten wir auch Nachwuchsturniere. Ju-Jutsu ist eine Breiten- und Leistungssportart.



SELBSTVERTEIDIGUNG

Ju-Jutsu ist ein modernes, offenes Selbstverteidigungssystem, das für die Praxis des täglichen Lebens angewendet werden kann.

Übersetzt bedeutet Ju-Jutsu „sanfte Kunst“ und basiert hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar. Durch beständiges Üben werden die Bewegungsabläufe automatisiert. In Kombinationen können die Techniken sinnvoll verbunden und in der freien Verteidigung gegen freie Angriffe als echte Selbstverteidigung angewendet werden.

KINDERFERIENFREIZEITCAMP

Hast du Lust neue Freunde kennenzulernen?
Viel Spaß, Spannung und Action zu erleben?

Dann komm zu unserem Kinderferienfreizeitcamp in den Sommerferien und übernachte eine Woche lang in den Klinkerhallen. Es warten Zoobesuche, Schlauchboottouren, Kletteraktionen, Baden sowie jede Menge Spiel und Spaß auf dich! Unsere Betreuer sind lizenzierte Übungsleiter und haben in der Kinder- und Jugendarbeit viel Erfahrung.



VEREINSFAHRRADTOUR

Jedes Jahr findet in der Kampfsportgemeinschaft für unsere Mitglieder, deren Freunde und Familie die traditionelle Fahrradtour statt. Gemeinsam radeln wir unter dem Motto: „Gegen Gewalt an Kindern“

INTEGRATION DURCH SPORT

Die Kampfsportgemeinschaft ist Stützpunktverein des Programms des Landessportbundes „Integration durch Sport“. Ungefähr 6% unserer Mitglieder haben einen Migrationshintergrund. Unter ihnen befinden sich lizenzierte Trainer und Übungsleiter, Sportler mit großen internationalen Erfolgen sowie Vorstandsmitglieder.

Jedes Jahr finden zahlreiche Veranstaltungen statt, die für die Integrationsarbeit im Verein von großer Bedeutung sind. Neben Radtouren, Freizeitcamps, Filmdiskussionen und Nachwuchsturnieren spielen wir das osteuropäische Würfspiel Gorodki und veranstalten Fahrten zu verschiedenen, historisch bedeutenden Stätten.

Kurz gesagt: Wir leben Integration!

Weitere Informationen unter: www.lsb-sachsen-anhalt.de