



# POLIZEI-SPORTVEREIN DORTMUND 1922 e.V.

◆ Handball ◆ Judo/Ju-Jutsu ◆ Karate ◆ Leichtathletik ◆ Sportschießen ◆ Volleyball

Liebe Eltern,

Ihr Kind möchte einen Anfängerkurs in der Ju-Jutsu Abteilung des PSV-Dortmund beginnen. Dazu möchten wir Sie und ihr Kind herzlich begrüßen!

## Was ist Ju Jutsu?

Auch wenn der Name japanisch ist und soviel wie „Weiche Kunst“ bedeutet, ist Ju-Jutsu vor etwa 50 Jahren in Deutschland entstanden und beinhaltet Elemente aus dem Judo, Aikido, Karate, Ringen, usw. Das ganzheitliche Konzept überzeugt insofern als offenes effizientes Selbstverteidigungssystem und moderner Sport, beinhaltet aber genauso die Vermittlung klassischer Werte wie Disziplin, Toleranz und traditioneller fernöstlicher Etikette. Ju-Jutsu bietet darüber hinaus die Möglichkeit, individuelle Potenziale ihres Kindes für einzelne der o.g. Kampfsportarten zu erkennen.

## Was passiert beim Kurs?

Der Kurs wird sich über etwa sechs (6) Wochen erstrecken und 12 Unterrichtseinheiten beinhalten. Ihr Kind wird innerhalb dieses Zeitraums ein erstes Repertoire an Techniken des Ju-Jutsu erlernen und erste Erfahrungen auf der Matte machen. Nach Abschluss des Kurses kann ihr Kind mit den erlernten Techniken in den Verein eintreten und hat die Grundlagen für eine erste Gürtelprüfung, die kurz darauf absolviert werden könnte.

Die Kinder können aber auch für sich feststellen, dass Kampfsport halt eben gar nichts für sie ist, ohne dass Sie diverse Vereinsgebühren und Materialkosten haben.

## Kann mein Kind vorher an einem Probetraining teilnehmen?

**Ein vorheriges, separates Probetraining bieten wir nicht mehr an!** Ju-Jutsu lebt wie jeder Kampfsport davon, dass einzelne Techniken kontinuierlich trainiert und verbunden werden. Dadurch stellt sich irgendwann der Erfolg ein und nur so ist auch ein verletzungsfreies Training mit dem Partner möglich. Diesen Erfolg gewährleisten wir im Kurs, in dem die Kinder schrittweise an für ihr Alter wirklich Körper koordinativ anspruchsvolle Bewegungsfolgen herangeführt werden.

Mittendrin "mal mitzumachen" bringt dem Kind wenig, weil es koordinativ komplett ins kalte Wasser geworfen wird. Ein allgemein gehaltenes Training mit sportlichen Spielen oder Übungen würde zwar dem Kind gerecht werden, hat aber nichts mit unserer Sportart zu tun und ist daher auch nicht wirklich zielführend.

## **Was brauche ich?**

Für die ersten Trainingseinheiten braucht ihr Kind einen Trainingsanzug oder ähnliche leichte Kleidung, am besten mit langen Beinen/Ärmeln und ohne Knöpfe oder Reißverschlüsse. Da zum Teil recht heftig an den Kleidungsstücken gezogen wird, sollten diese strapazierfähiger sein oder kaputt gehen dürfen. Einen speziellen Ju-Jutsu Anzug (Gi) benötigen die Kinder noch nicht! Wir entscheiden als Trainer, ab wann dieser von den Kindern getragen werden kann oder darf. Da wir barfuß trainieren, sind Badelatschen unabdingbar, um von den Schmutzbereichen auf die Matte zu kommen. Außerdem sollte eine Plastikflasche mit ausreichend Flüssigkeit vorhanden sein.

## **Was brauche ich nicht?**

Jegliche Verletzungsgefahr! Wenn ihr Kind lange Haare hat, dann binden Sie sie bitte mit einem Haargummi zu einem Zopf und packen weitere Haargummis in Reserve ein. Metallspangen bedeuten ein vermeidbares Verletzungsrisiko, sämtlicher Schmuck ist vor dem Training abzulegen. Je nach Übung kann es erforderlich sein, eine Brille abzusetzen. Finger- und Zehennägel sind selbstverständlich kurz zu halten, Hände und ggfs. auch Füße vor dem Training zu waschen. Wenn ihr Kind individuelle Einschränkungen hat, dann teilen Sie uns diese bitte vorher mit.

Insgesamt sollten Sie auch selbstkritisch hinterfragen, inwieweit ihr Kind koordinativ in der Lage ist mitzuwirken und z. B. zwischen rechts und links unterscheiden kann. Hier sollten Sie auch überlegen, inwieweit das Kind in der Lage ist dem Training zu folgen oder ob es aufgrund der Uhrzeit nicht schlicht zu müde dafür ist.

## **Wie hoch ist die Verletzungsgefahr?**

Es wäre gelogen und paradox zu sagen, irgendein Kampfsport wäre verletzungsfrei. Man tut sich immer wieder mal ein wenig weh. Gleichwohl ist das Risiko gering, wenn man diszipliniert ist und sich an die Anweisungen der Trainer bzw. Partner hält. In diesem Sinne müssen wir uns auch im Interesse aller vorbehalten, einzelne Kinder zeitweise oder komplett vom Trainingsbetrieb auszuschließen.

## **Was ich bedenken sollte?**

Unglücklicherweise haben viele Menschen durch Film und Fernsehen ein sehr verzerrtes Bild darüber, wie sich Kampfsport darstellt und dadurch auch eine unzutreffende Erwartungshaltung an den Kurs.

Ihr Kind wird lernen, sich komplett anders zu bewegen als gewohnt. Zum Teil wird versucht, gegen instinktive Handlungen z. B. beim verletzungsfreien Fallen zu steuern. Koordinativ wird ihrem Kind damit bereits ein Höchstmaß abverlangt, so dass das Training für diese Bereiche einen Schwerpunkt des Trainings einnimmt, jedoch auch viele der Kinder frustriert.

Es geht ebenfalls im Kern darum, mit seinem Partner zu trainieren und nicht gegen ihn anzutreten. Hier ist es auch absolut normal, dass man unter anderem auch mal nicht mit dem gewohnten Partner, sondern einem „fremden“ Kind Körperkontakt hat.

Erwarten Sie von uns keine Zauberkünste hinsichtlich der Vermittlung von Selbstverteidigungstechniken! Es gibt nicht die eine Universaltechnik, mit der ich mich gegen eine unbestimmte Anzahl von Gegnern in sämtlichen Situationen behaupten kann.

Der Erfolg steht und fällt in unserem Sport mit ständiger Wiederholung, die in Teilen auch über das reguläre Training hinausgehen kann, indem z. B. zuhause ein paar Übungen gemacht werden. Die regelmäßige Teilnahme an dem Kurs ist insofern -auch im Hinblick auf den limitierten Zeitrahmen- ein erfolgskritischer Faktor für eine etwaige Gürtelprüfung. Das ständige und lebenslange Training ist dann der Garant für eine sichere Selbstverteidigung.

### **Was kostet das Ganze?**

Für den Kurs erheben wir pro Kind eine einmalige Teilnehmergebühr in Höhe von **49,-€**, die **vor Kursbeginn** überwiesen werden muss.

Empfänger: PSV Dortmund  
Bank: Stadtparkasse Dortmund  
IBAN: DE 10 4405 0199 0241 0161 37  
Verwendungszweck: AK 24/01, (Name des Kindes)

Wenn ihr Kind Spaß am Ju-Jutsu findet, kann es anschließend in den Verein eintreten und dann die Gürtelprüfung absolvieren. Es fällt dann eine Aufnahmegebühr von 55,-€ an, in der die Zwangsabgabe an den Dachverband sowie die Prüfungsgebühr enthalten ist. Der anschließende Monatsbeitrag an den Verein richtet sich nach verschiedenen Faktoren. Hier stehen wir Ihnen gerne für Nachfragen zur Verfügung.

### **Wann und wo ist das Training?**

Das Training findet montags statt. Wir treffen uns um **17:40 Uhr** an der Zufahrt zum Polizeipräsidium, Alter Mühlenweg/B 1, direkt gegenüber vom Gebäude der Signal-Iduna. Eine Zufahrt zum Gelände der Polizei ist nicht direkt mit einem Pkw möglich. Hier wird ein Trainer ab ca. 17:40 Uhr an der Schranke stehen und Sie auf das Gelände lassen. (Bitte blockieren Sie nicht die Schranke, sollte noch kein Trainer an der Schranke stehen!)

Für die Dauer des Kurses ist die Trainingszeit immer montags von **18:00 bis 19:30Uhr**. Bitte 15 Minuten vorher da sein, wegen Umziehen und Matten aufbauen. Sollte ein Kurs in die Ferienzeiten fallen, so findet in diesem Zeitraums kein Training statt, die Übrigen Stunden werden nach den Ferien fortgeführt. Es kann darüber hinaus vereinzelt dazu kommen, dass die Sporthalle für Einsätze der Polizei genutzt wird. Über das tatsächliche Kursende können wir daher noch keine validen Aussagen machen. Bis zum Kursende kann sich ihr Kind überlegen, ob es weiter Ju-Jutsu betreiben und dabeibleiben will. **Im Anschluss** an den absolvierten Kurs würde das Regeltraining dann **immer montags und freitags von 18:00 bis 19:30Uhr** stattfinden.

## **Sie haben doch kein Interesse mehr den Kurs zu beginnen?**

Kein Problem! Seien Sie nur so fair und teilen Sie uns das bitte rechtzeitig mit! Wir haben viele Kinder, die auf eine Teilnahme warten und denen Sie damit die Wartezeit verkürzen.

## **Und was ist mit Ihnen?**

Von Ihnen brauchen wir vorab das ausgefüllte Anmeldeformular. Senden Sie dieses bitte vorab per E-Mail und bringen Sie das Original zur ersten Übungseinheit mit.

Vielleicht haben Sie Interesse selbst mal beim Erwachsenentraining mitzumachen und auszuprobieren, ob Ju-Jutsu auch für Sie etwas ist. Gerne laden wir Sie zum Schnuppertraining für Erwachsene ein und geben Ihnen weitere Informationen.

## **Noch Fragen?**

Sprechen Sie uns einfach an!

Kontakt siehe Home-Page

<https://www.psv-dortmund.de/kontaktjujutsu>

Jessica Mischek und Hagen Zorbach