



# Hamburgischer Ju-Jutsu Verband

## Ju-Jutsu

[www.hjjv.net](http://www.hjjv.net)

**Sport und Selbstverteidigung für jedermann**

**Ju-Jutsu ist die moderne Selbstverteidigung aus der Praxis für die Praxis. Sie ist leicht erlernbar, vielseitig anwendbar und äußerst effektiv.**

Über Hunderte von Jahren wurde in Asien waffenlose Selbstverteidigung entwickelt. Nahezu alle im Ju-Jutsu enthaltenen Elemente stammen aus diesen Kampfkünsten. Neben den Grundelementen (Bewegungsformen, Fallen und Abwehren, Schläge, Tritte und Stöße) sind auch Würfe, Hebel, Würger und Bodentechniken im Ju-Jutsu enthalten. Hinzu kommen die für das Ju-Jutsu speziell entwickelten Festhalte-, Aufhebe-, Transport- und Nothilfetechniken.

Alle Techniken können sowohl in harter und zerstörerischer Form als auch relativ sanft angewendet werden. Der Verteidiger kann sich so stets im Rahmen der gesetzlich geforderten Verhältnismäßigkeit bewegen. Die Härte der Verteidigung muss dem Angriff angemessen sein.

In jüngerer Zeit sind Angriffe auf der Straße brutaler und gefährlicher geworden. Hier hilft ein leicht erlernbares Selbstverteidigungssystem, das Personen jeden Alters und Geschlechts anwenden können. Aber auch die Grundlagen der Konfliktbewältigung und Selbstbehauptung ohne den Einsatz körperlicher Gewalt gehören zum Ju-Jutsu.

Die Verbindung altbewährter Techniken mit neuen Erkenntnissen unter dem Grundsatz „aus der Praxis für die Praxis“ macht Ju-Jutsu zu einer modernen und effektiven Selbstverteidigung. Techniken aus anderen Sportarten werden regelmäßig aufgenommen, so dass sich Ju-Jutsu ständig weiter entwickelt.

**Asiatische Tradition:  
Selbstverteidigung  
ohne Waffen**

**Harte oder weiche  
Technikanwendung**

**Leicht erlernbar  
für jeden**

**Stete Modernisierung**

**Jeder kann Ju-Jutsu-Techniken lernen. Auch Kleinere und Schwächere können sich damit erfolgreich gegen Stärkere wehren.**

**Ju-Jutsu bietet effektive Verteidigungstechniken: Der Angreifer wird mit einem Hebel sicher am Boden gehalten.**





# Das neue System

[www.hjjv.net](http://www.hjjv.net)

**Ju-Jutsu bekommt einen eigenständigen Verband**

Das Anfang des 20. Jahrhunderts eingeführte Jiu-Jitsu war in den 60er Jahren nicht mehr zeitgemäß, also musste etwas Neues, Wirkungsvolles geschaffen werden. Hochgraduierte Dan-Träger stellten aus den verschiedensten Budo- und anderen Systemen die wirkungsvollsten Techniken zu einem neuen System zusammen, das den Namen Ju-Jutsu erhielt (ausgesprochen Djschu-Djschutsu).

**Modern und wirksam**

Budo ist der Sammelbegriff für die asiatischen Kampfsportarten. Sie sind alte Formen der Selbstverteidigung, die die Kräfte des Körpers und des Geistes nutzen.

**Budo als Grundlage**

1969 wurde das neue Ju-Jutsu dann in Deutschland eingeführt. Es geht nicht vom Angriff aus, sondern von einer Verteidigungssituation. Alle Verteidigungstechniken sind vielseitig anwendbar. Ziel ist es, die Bewegungsabläufe durch ständiges Training im Unterbewusstsein zu verankern, so dass die Verteidigung zu einem spontan ablaufenden Vorgang (Automatismus) wird.

**Automatisierte Abwehr**

Der Hamburgische Ju-Jutsu Verband e.V. (HJJV) besteht seit 1989. Verbandszweck ist die Pflege und Förderung des Ju-Jutsu-Sports auf Länderebene im Bereich der Freien- und Hansestadt Hamburg. Über 30 Vereine und Sportschulen in Hamburg mit über 2000 Aktiven gehören dem HJJV an. Der Verband richtet regelmäßig Lehrgänge, Wettkämpfe und andere Veranstaltungen aus. Er ist Mitglied im Hamburger Sportbund und im Deutschen Ju-Jutsu-Verband

**Selbstständiger Verband**

*Mit dem Rücken zur Wand: Hier lernen die Trainierenden, reflexartig auf einen Messerangriff zu reagieren.*



*Das Landesleistungszentrum des HJJV: Trainings- und Feierstätte Zwischen den Süderelbbrücken 10 in Wilhelmsburg-Süd.*





# Hamburgischer Ju-Jutsu Verband

[www.hjjv.net](http://www.hjjv.net)

## Wer macht Ju-Jutsu?

### Moderne Selbstverteidigung & Wettkampfsport

Ju-Jutsu ist so vielseitig, dass eigentlich jeder es ausüben kann. Der Breitensport bietet Anfängern und Fortgeschrittenen passende Kurse. Kinder haben am Ju-Jutsu ebensoviel Spaß wie Erwachsene. Frauen und Männer finden gleichermaßen sinnvolle Techniken. Junge und alte Menschen können sich in verschiedenen Gruppen ihren Voraussetzungen entsprechend in Selbstverteidigung ausbilden lassen. Altersgrenzen gibt es nicht, denn man kann in jedem Alter beginnen, Ju-Jutsu zu lernen.

**Vielseitiger  
Breitensport**

Im Wettkampfsport engagieren sich Ju-Jutsuka in spannenden Wettbewerben auf nationaler und internationaler Ebene. Durch die entschärften Techniken und das gerechte Punktesystem ist Fairness garantiert. Eine besondere Herausforderung sind die Formenwettkämpfe und Duo-Meisterschaften.

**Wettkämpfe**

Für Angehörige der Polizei, des Zolls und der Bundespolizei gehört Ju-Jutsu zum überlebenswichtigen Alltag. Es bildet die Grundlage für ihre Selbstverteidigung

**Polizei-Alltag**

*Auch mit über 70 Jahren noch aktiv im Ju-Jutsu: Dieser Schwarzgurtträger nahm mit 65 seine erste Stunde Ju-Jutsu.*

*Polizisten nutzen Ju-Jutsu-Techniken zu ihrer Selbstverteidigung.*





# Hamburgischer Ju-Jutsu Verband

[www.hjjv.net](http://www.hjjv.net)

## Ju-Jutsu-Jugend

### Viele Entwicklungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche

Kinder ab 5 Jahren können die Ju-Jutsu-Techniken erlernen. Sie üben dabei spielerisch sowohl den Umgang mit dem eigenen Körper als auch Fairness und respektvolles Miteinander. Physiotherapeuten empfehlen Ju-Jutsu für Kinder, weil es die koordinativen Fähigkeiten entwickelt. Pädagogen schätzen die Förderung des sozialen Lernens, denn in dieser Sportart kann man sich nur im Zusammenspiel mit den Trainingspartnern entwickeln.

**Physiotherapeuten  
und Pädagogen  
empfehlen Ju-Jutsu**

Ihr Können beweisen die Kinder und Jugendlichen bei den Gürtelprüfungen, die verschiedene Anforderungen abfragen. Die bestandene Gürtelprüfung ist ein schönes Erfolgserlebnis. Hier können die jungen Sportler ihre gesteckten Ziele mit angemessenem Aufwand erreichen.

**Sich verbessern**

Bei Interesse kann die Jugend ihre Kräfte in Wettkämpfen messen. Hier gilt es, nach vorgegebenen Regeln zu punkten. Die Stimmung auf diesen Turnieren ist oft sehr euphorisch.

**Kräfte messen**

Beim gemeinsamen Lernen auf der Matte haben sich schon viele Freundschaften entwickelt, die über Jahre halten. Durch das Miteinander kommen sich die Kinder näher und lernen, respektvoll miteinander umzugehen. Das verbindet!

**Freunde finden**

*Beim Wettkampf messen die Kinder ihre Kräfte unter fairen Bedingungen und angefeuert von den Zuschauern.*

*Das Erlernen von Ju-Jutsu fördert die Beweglichkeit, das Konzentrationsvermögen und das Selbstvertrauen.*





[www.hjjv.net](http://www.hjjv.net)

# Selbstverteidigung

## Besondere Kursangebote für Männer, Frauen, Kinder und Senioren

Die Nachfrage nach Kursen für Selbstverteidigung steigt besonders in Zeiten, die viele Bürger als unsicher empfinden. Viele Frauen und Männer jeden Alters möchten gern effektive Selbstverteidigung erlernen, ohne regelmäßig eine Kampfsportart zu trainieren.

Für diese Zielgruppe hat der HJJV spezielle Kurse entwickelt, die über einen begrenzten Zeitraum laufen. Die meisten Kurse laufen über mehrere Trainingsstunden oder komprimiert an einem Wochenende.

In Unterrichtsprojekten an Hamburger Schulen lernen auch Schüler von erfahrenen Ju-Jutsu-Trainern die Grundlagen der Selbstverteidigung.

Inhalt der Kurse sind zunächst fundierte Kenntnisse über Prävention („So beuge ich gefährlichen Situationen vor“) und Übungen zur Selbstbehauptung („Wie sicheres Auftreten mich schützen kann“). Hinzu kommen effektive, einfach zu erlernende Techniken, die mit Partner und am Schlagkissen geübt werden.

Den Kursabschluss bildet meistens eine Einheit, in der der sogenannte „schwarze Mann“ bedrohlich auftritt und angreift. An diesem können die Kursteilnehmer alle Schläge und Tritte mit voller Kraft austesten, denn er trägt einen gepolsterten Spezialanzug.

**Unsichere Zeiten**

**Spezielle Kurse**

**Schulprojekte**

**Prävention & Selbstbehauptung**

**Der „schwarze Mann“**

*An dem gepolsterten Angreifer können die Kursteilnehmer die erlernten Techniken ohne Verletzungsgefahr testen.*

*Wie Frauen sich effektiv verteidigen können, lernen sie bei einem Selbstverteidigungskurs.*





## Senioren

### Keine Angst vor Übergriffen

Ältere Menschen sind leichte Opfer für Raubdelikte oder Überfälle, wenn sie nicht selbstbewußt auftreten.

Wichtiger Bestandteil des Trainings sind daher die Prävention oder Vorbeugung („Wie gehe ich gefährlichen Situationen aus dem Weg?“) sowie die Selbstbehauptung, bei der in Rollenspielen sicheres Auftreten geübt wird.

Für den Fall eines Angriffs üben die Senioren einfache, sinnvolle Abwehrtechniken, die auch mit eingeschränkter Beweglichkeit ausführbar sind. Auch der Einsatz von Alltagsgegenständen spielt eine wichtige Rolle: Handtaschen, Regenschirme und Schlüssel können im Notfall zu wirkungsvollen Waffen werden.

Aktive Senioren sind fitter, gesünder und glücklicher. Sie haben Freude an der Bewegung und genießen die Geselligkeit im Training. Das Senioren-Training erhält die koordinativen Fähigkeiten und die geistige Beweglichkeit, indem immer neue Themen Körper und Geist fordern.

**Leichte Opfer**

**Vorbeugung und Selbstbehauptung**

**Abwehrtechniken**

**Fitness für Körper und Geist**

*Im Training üben die Teilnehmer am Schlagkissen, wie sie am besten zuschlagen oder -treten können.*

*Die Abwehr des gepolsterten Angreifers ist mit ein paar gezielten Techniken auch für Senioren kein Problem.*





# Hamburgischer Ju-Jutsu Verband

[www.hjjv.net](http://www.hjjv.net)

## Wettkampfsport

### Im Fighting und Duo messen sich die Ju-Jutsuka

Fighting ist für Wettkämpfer und Zuschauer eine aufregende Sache, bei der die Sportler kräftig angefeuert werden. In drei Minuten Kampfzeit sammeln die mit Fuß- und Handschutz versehenen Kämpfer Punkte. Für die Leichtkontakt-Techniken gibt es Ippons (2 Punkte) und Waza-ari (1 Punkt). Gekämpft wird in drei Distanzen:

- Distanzkampf: Hand- und Fußtechniken
- Kampf im Stand bei Griffkontakt: Wurf-, Hebel- und Würgetechniken
- Bodenkampf: Hebel-, Würge- und Festhaltetechniken

Beim Duo zeigen feste Trainingspartner Verteidigungskombinationen. Die Techniken stammen aus einem feststehenden Angriffskatalog und werden per Zufall gewählt. Die Duopartner erhalten Punkte (0-10) für die Kombination. Die Kampfrichter bewerten kraftvollen Angriff, Realität, Kontrolle, Effektivität, Haltung und Geschwindigkeit.

Ju-Jutsuka haben außerdem die Möglichkeit, ihr technisches Können im Formenwettkampf zu vergleichen, zu dem meistens Teams antreten. Bewertet werden die Showelemente sowie die Technikausführung und -vielfalt.

Der Wettkampfbereich eignet sich besonders gut für die Nachwuchsförderung, denn Kinder und Jugendliche haben ein natürliches Bedürfnis nach Vergleich.

**Fighting**

**Duo**

**Formenwettkampf**

**Nachwuchs**

*Fighting: Spannende Wettkämpfe auf nationaler und internationaler Ebene*

*Duo: Dynamische Verteidigung für Technikfreunde*

*Meister im Formenwettkampf: Das erfolgreiche HNT-Show-Team*





# Hamburgischer Ju-Jutsu Verband

[www.hjjv.net](http://www.hjjv.net)

## Gründe für das Erlernen von Ju-Jutsu

### Der intelligente Weg zu mehr Sicherheit und Fitness

Warum es für jeden sinnvoll ist, Ju-Jutsu zu erlernen hat einige triftige Gründe. Ju-Jutsuka tun viel für ihre Fitness. Jede Trainingseinheit beginnt mit einer gründlichen Aufwärmphase mit Kräftigungs- und Dehnübungen. Danach geht es weiter mit dem Erlernen der eigentlichen Ju-Jutsu-Techniken. Dieser Stundenaufbau bringt sportliche Fitness und sorgt für Gesundheit.

**Fitness**

Ju-Jutsu ist eine sinnvolle Selbstverteidigung, die jeder nach den eigenen Fähigkeiten ausüben kann. Das Beherrschen elementarer Abwehrtechniken führt zum Abbau von Angst und gleichzeitigem Aufbau von Selbstsicherheit

**Selbstsicherheit**

Spaß und Erfolgserlebnisse gibt es beim Ju-Jutsu vom ersten Tag an, denn in jeder Stunde lernt man etwas dazu. Die eigene Fortentwicklung kann jeder, der Lust dazu hat, in Gürtelprüfungen dokumentieren. Die Graduierungen werden in Farben ausgedrückt: vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen gibt es die Gürtelfarben weiß, gelb, orange, grün, blau, braun (Kyu-Grade) und schwarz (Dan).

**Erfolgserlebnisse**

Durch das partnerschaftliche Trainieren mit unterschiedlichen Menschen kommt auch der Spaß in der Gruppe nicht zu kurz, so daß man wirklich sagen kann: Ju-Jutsu – Mit SICHERHEIT Lebensgefühl

**Spaß & Geselligkeit**

*Ein schönes Erfolgserlebnis hatten diese Jugendlichen beim Wettkampf. Stolz präsentieren sie ihre Urkunden.*

*Gemeinsam lernen macht lustig. Ju-Jutsuka sind mit viel Spaß bei der Sache: Der angenehme Weg zu mehr Fitness.*





# Hamburgischer Ju-Jutsu Verband

www.hjjv.net

## Kontakte

**Haben Sie spezielle Fragen zum Ju-Jutsu in Hamburg?**

**Hier sind Ihre Ansprechpartner:**



### HJJV Information

Flaßheide 37  
22525 Hamburg  
Tel. / Fax 040 - 540 69 53



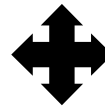
### HJJV Internet

info@hjjv.eu  
www.hjjv.net



### Verwaltung

*Präsident Verwaltung*  
Bernd Stechmann  
bernd.stechmann@hjjv.eu



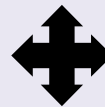
### Öffentlichkeitsarbeit

*Öffentlichkeitsarbeit*  
Katrin Witthöft  
katrin.witthoeft@hjjv.eu



### Breitensport

*Präsident Breitensport*  
Michael Richter  
michael.richter@hjjv.eu



### Öffentlichkeitsarbeit

*Öffentlichkeitsarbeit*  
Uwe Behrmann  
uwe.behrmann@hjjv.eu



### Wettkampf

*Präsident Leistungssport*  
Andreas Werner  
andreas.werner@hjjv.eu



### Frauenbeauftragte

*Landesfrauenreferentin*  
Fatma Keckstein  
fatma.keckstein@hjjv.eu



### Lehrgänge

*Sachbearbeiter Technik*  
Thomas Werner  
thomas.werner@hjjv.eu



### Kampfrichter

*Kampfrichtereferentin*  
Katja Schirwitz  
katja.schirwitz@hjjv.eu



### Prüfungen

*Sachbearbeiter Prüfung*  
Jens Keckstein  
jens.keckstein@hjjv.eu



### Kinder- und Jugendarbeit

*1. Jugendwart*  
Olaf Bollmeyer  
olaf.bollmeyer@hjjv.eu



### Ehrungen

*Ehrenausschussvorsitzender*  
Uwe Behrmann  
uwe.behrmann@hjjv.eu



### Kinder- und Jugendarbeit

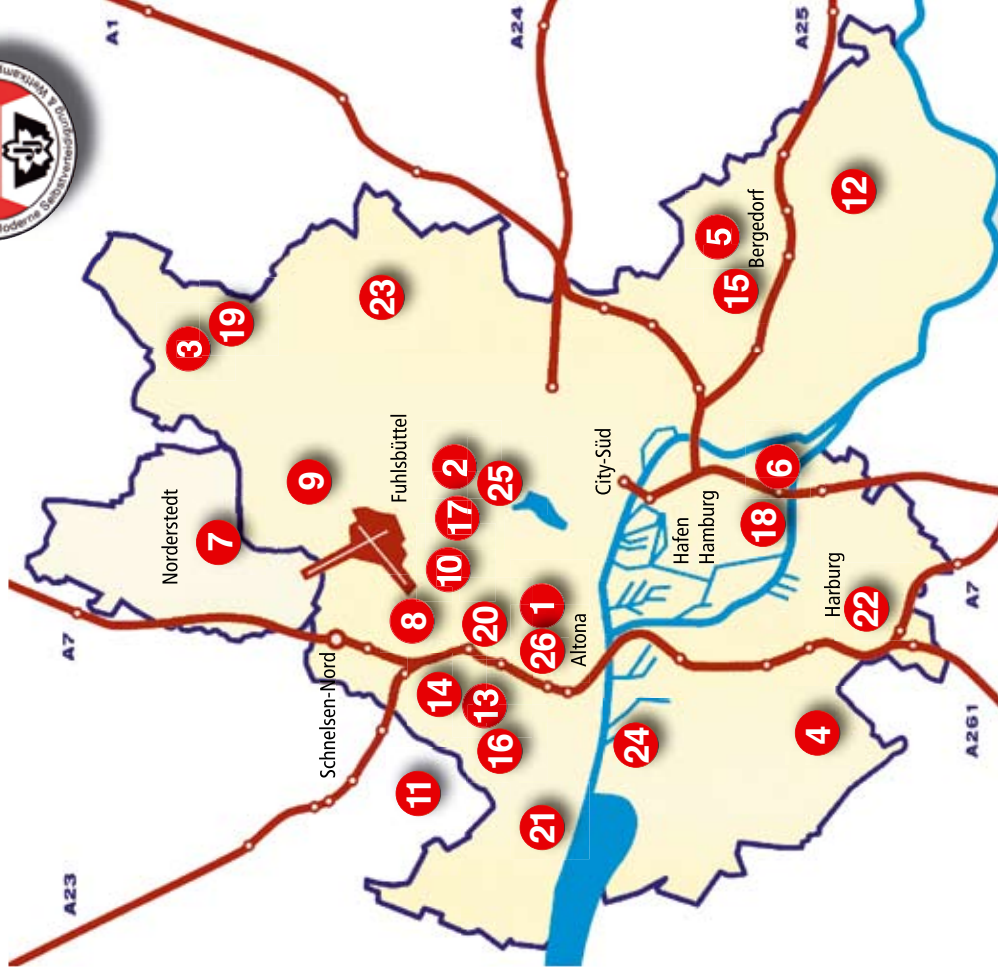
*2. Jugendwart*  
Philipp Alexander Roth  
philipp.roth@hjjv.eu

# Ju-Jutsu in Hamburg

(alle Links auf [www.hjjv.net](http://www.hjjv.net))



- 1** **Bahrenfelder SV von 1919 e.V.**  
Schule Mendelssohnstr. 86  
22761 Hamburg  
Schule Osdorfer Weg 24  
22607 Hamburg
- 2** **BSG Tchibo**  
Freizeitzentrum Tchibo Überseering 18  
22297 Hamburg  
Nur für Mitarbeiter der Fa. Tchibo
- 3** **Duvenstedter Sportverein von 1969 e.V.**  
Schule Duvenstedter Markt 12  
22397 Hamburg
- 4** **Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft e.V.**  
vereins eigene Halle Cuxhavener Str. 253  
21149 Hamburg
- 5** **Judogemeinschaft Sachsenwald in der TSG Bergedorf e.V.**  
Dojo Sportforum Billwerder Billdeich 607  
21033 Hamburg
- 6** **Kampfsportcenter Hamburg e.V.**  
Landesleistungszentrum des HJJV  
Zwischen den Süderelbbrücken 10  
21109 Hamburg
- 7** **Kodokan e.V.**  
Schule Aurikelstieg  
22850 Norderstedt
- 8** **Niendorfer Turn- u. Sportverein von 1919 e.V.**  
Sporthalle Lokstedter Holt  
22453 Hamburg
- 9** **SC Alstertal - Langenhorn e.V.**  
Gymnasium Langenhorn, Foorthkamp 36  
22419 Hamburg
- 10** **Shintai-Dojo Hamburg e.V.**  
Schule Lokstedter Damm  
22453 Hamburg
- 11** **Spielvereinigung Blau-Weiß 96 Schenefeld e.V.**  
Dojo im Schulzentrum  
Achter de Weiden  
22869 Schenefeld
- 12** **SV Curslack-Neuengamme von 1919 e.V.**  
Dojo hinter Schulsporthalle 2 Haupt- und Realschule Curslack-Neuengamme  
Gramkowweg 5  
21039 Hamburg



- 16** **SV Lurup Hamburg v. 1923 e.V.**  
Dojo Flurstr. 7 oder  
Schule Böttcherkamp 146  
22549 Hamburg
- 17** **SV Polizei Hamburg v.1920 e.V. Budo-Abteilung**  
Carl-Cohn-Str. 41  
22297 Hamburg
- 18** **SV Polizei Hamburg v. 1920 e.V. Budo-Abteilung**  
Dojo im Landesleistungszentrum des HJJV  
Zwischen den Süderelbbrücken 10  
21109 Hamburg
- 19** **TSV Duwo 08 e.V.**  
Neue Halle Schule am Walde  
Kupferredder 12  
22397 Hamburg
- 20** **TSV Stellingen v.1888 e.V.**  
Dojo Sportplatzring 47  
22527 Hamburg
- 21** **TSV Sülldorf v.1925 e.V.**  
Schule Lehmkuhlenweg 19  
22589 Hamburg
- 22** **Turnerschaft Harburg v.1865 e.V.**  
Schule Alter Postweg 30  
21075 Hamburg
- 23** **TuS Berne e.V.**  
Schule Lienaustr. 32  
22159 Hamburg und  
Schule Kamminerstr. 12  
22147 Hamburg
- 24** **TuS Finkenwerder von 1893 e.V.**  
Dojo Finksweg 82 a  
21129 Hamburg
- 25** **Verein für Leibestübungen Hamburg von 1893 e.V.**  
vereins eigene Halle (Bewegungssaal)  
Barmbeker Str. 62  
22303 Hamburg
- 26** **Zanshin Dojo Hamburg e.V.**  
Dojo Mendelssohnstr. 15  
22761 Hamburg

- 13** **SV Eidelstedt v.1880 e.V.**  
vereins eigene Halle Redingskamp 25  
22523 Hamburg
- 14** **SV Krupunder/Lohkamp e.V.**  
Schule Rungwisch 23,  
Schule Furtweg 56  
22523 Hamburg
- 15** **SV Bergedorf West e.V.**  
Schule Friedrich-Frank-Bogen  
21033 Hamburg und  
Schule Heidhorst  
Dorfanger Boberg