



**DIE MITGLIEDER** des Ju-Jutsu-Vereins Stuttgart und auch die Mitglieder des Budozentrums Rottweil zeigten unter der Regie von Peter Emmering, der eine Ju-Jutsu-Abteilung innerhalb der SG Mühlheim/Renfritzhausen gründen will, in der gut besetzten Mühlheimer Turnhalle die Feinheiten und Schwierigkeiten des Ju-Jutsus. Nach anstrengenden Gymnastikübungen, die auf das Ju Jutsu abgestimmt waren, demonstrierte Peter Emmering den Teilnehmern, wie man auch körperlich stärkere Gegner bezwingen kann.

Fotos: Heidepriesm

## Ju-Jutsu – eine Art der Selbstverteidigung

Beeindruckende Vorführungen in Mühlheimer Turnhalle / Ohne Training geht nichts

wh. **Sulz-Mühlheim.** Eine gelungene Demonstration der Selbstverteidigungssportart Ju-Jutsu: In der Mühlheimer Turnhalle zeigten die Sportkameraden von Peter Emmering (4. Dan Ju-Jutsu), Mitglieder des Budo-Zentrums Rottweil und des Ju-Jutsu-Vereins Stuttgart nach einer ersten Trainingseinheit weitere Übungen. Diese Sportart ist auf dem Lande doch recht selten anzutreffen.

Knapp 20 Teilnehmer fanden sich ein, um erste Eindrücke von Ju-Jutsu zu sammeln. Weitere Zuschauer (die den Mut zur Teilnahme noch nicht aufbrachten) verfolgten mit großem Interesse die Übungen, die Peter Emmering den jugendlichen Teilnehmern vormachte. Nach verschiedenen Gymnastikübungen, die dazu dienten, den Körper auf »Betriebswärme« zu bringen, ging er zuerst auf die Verteidigungsgrundstellung ein.

Ju-Jutsu ist eine Selbstverteidigungs- und keine Angriffssportart, deshalb ist die Grundstellung wichtig für alle Ju-Jutsukas.

Ohne die Verteidigungsstellung aufgeben zu müssen, lernten die Teilnehmer mehrere Befreiungsgriffe. Beeindruckt von dieser doch anstrengenden Trainingseinheit warteten die abgekämpften Sportler zusammen mit den nahezu 80 Zuschauern, die sich mittlerweile eingefunden hatten, auf die Vorführungen der Leistungssportler.

In einer kurzen Begrüßungsrede stellte sich Peter Emmering vor. Der aus Schramberg stammende Ju-Jutsu-Meister wohnt seit zwei Jahren in Renfritzhausen, und seit dieser Zeit ist er auch Mitglied der SG Mühlheim/Renfritzhausen. Obwohl er bei den Alten Herren der Sportgemeinschaft spielt, was ihm offensichtlich viel Spaß macht, fühlt sich sein Sportlerherz doch jünger. Seit zehn Jahren ist er als Ju-Jutsuka in Rottweil und Stuttgart aktiv.

Nachdem nun die Mehrzweckhalle zwischen Mühlheim und Renfritzhausen fertiggestellt wird, möchte er innerhalb der SG Mühlheim/Renfritzhausen eine Ju-Jut-

su-Abteilung gründen. Ein guter Anfan ist gemacht, was die Zuschauerzahl beweisen hat. Nun ist zu hoffen, daß sich diejenigen, die bislang noch keinen Mut dazuhatten, für eine aktive Teilnahme einschließen können. Zusammen mit der SG-Vorstand müssen noch Detailfragen angesprochen werden. Wie bei andere Sportarten auch gibt es beim Ju-Jutsu nichts zu gewinnen ohne den entsprechenden Trainingsfleiß, deshalb soll s bald wie möglich mit regelmäßige Übungsabenden begonnen werden.

Unter dem Dachverband des Deutsche Judo-Bundes sind heute 17 000 Ju-Jutsukas aktiv in Deutschland. »Ju« heißt Nachgeben oder Ausweichen, und »Jutsu« Kunstgriff oder Kunst. Und diese beide Techniken zusammen bilden einen köperbildenden und geistesschulende Wert. Um diesen kennen zu lernen, muß der einzelne viel arbeiten. Dies wurde i der Info- und Einführungsveranstaltung deutlich.

Nach der Fallschule der Meistergrade an den schwarzen Gürteln zu erkennen waren, ließen auch die Schülergrade an ihren orange-farbenen Gürteln erkennen wie schwierig es ist, bei den verschiedenen Prüfungen zu bestehen. Nach Vorführungen über die Judotechnik, die Karatechnik, die Hebeltechnik und die Fußtechnik zeigten die Ju-Jutsukas einige Auftragszenen in denen die Selbstverteidigungssportart zum Tragen kommt.

Wie sich eine Frau vor Belästigung und noch Schlimmerem wehren kann wurde demonstriert. Der »Angriff« konnte einem wahrhaftig leid tun. Auch bei einem Angriff von zwei Schlägern an einen »älteren Herrn«, wurde noch einmal deutlich, wie wertvoll Ju-Jutsu im alltäglichen Bereich sein kann. Mit viel Beifall quittierten die Zuschauer die unentgeltlichen Kostproben. Auch weiterhin können sich Interessenten, die am Samstag nicht anwesend sein konnten, bei Peter Emm