



Finden Ju-Jutsu toll – die Kids mit Trainer Jürgen Stampka (li.) FOTO: SG WALHALLA

Im Ju-Jutsu-Fieber

Selbstverteidigungskurs bei der SG Walhalla

Regensburg – Unter dem Motto „Spielerisch eintauchen in die Welt der Selbstverteidigung“ nahmen 30 Kinder und Jugendliche an einem Schnupperkurs teil, den die Ju-Jutsu-Abteilung der SG Walhalla gemeinsam mit dem Sportamt veranstaltete.

Los ging's mit einem spielerischen Aufwärmtraining. Im Anschluss bekamen die Kinder und Jugendlichen wertvolle Tipps zur Selbstverteidigung. Auch die aktive Beteiligung kam nicht zu kurz – die ein oder andere Ju-Jutsu-Technik durften die Teilnehmer/innen gleich selbst in die Praxis umsetzen.

Erfreut zeigte sich das Trainerteam um Jürgen Stampka über das positive Feedback. „Es hat so viel Spaß gemacht und ich habe so viel gelernt – war echt cool“, so ein begeistertes Mädchen. Das Motto einiger nach dem Kurs hieß „Fortsetzung folgt“. Manchen hat Ju-Jutsu so gut gefal-

len, dass sie sich zum regulären Training angemeldet haben. Wer auch Ju-Jutsu-Luft schnuppern möchte kann dies in den Winterferien tun – hier wird es in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Regensburg wieder einen Schnupperkurs geben.

Ju-Jutsu ist eine Form der waffenlosen Selbstverteidigung, welche sich aus den Sportarten Karate, Judo, Aikido und Jiu-Jitsu zusammensetzt. Ju-Jutsu ist auch ein wesentlicher Bestandteil der Polizeiausbildung.

Aber nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern auch Erwachsene können Ju-Jutsu erlernen. Wer Interesse an der Kampfkunst hat, kann jederzeit zu einem unverbindlichen Probetraining im Gewerbepark B52 vorbeikommen.

Mehr Infos: www.kampfsport-regensburg.de oder bei Jürgen Stampka (Tel. 09404/2310 oder 0160/7015831).