



## **Japanische Kampfkunst für Kinder und Erwachsene**

### **Sportverein Ju Jitsu Ryu Tsunami**

Der in Alterlaa ansässige Verein Ju Jitsu Ryu Tsunami bietet seinen rund 200 Mitgliedern ein vielseitiges Angebot an sportlichen Möglichkeiten, die von Körperschulung über Selbstverteidigungstechniken bis hin zu Fitness- und Wettbewerbstraining reichen. In Ryu (zu Deutsch „Schule“) Tsunami lernen Kinder und Erwachsene in familiärer Atmosphäre den Kampfsport Jiu Jitsu in seinen zahlreichen Facetten kennen. Der Verein trainiert sowohl Anfänger:innen als auch bereits Kampfsportler:innen und Profisportler:innen. Ju Jitsu Ryu Tsunami heißt Interessierte jeglichen Alters willkommen, Jiu Jitsu für sich zu entdecken.

Gegründet im Jahr 1984, blickt der Verein Ju Jitsu Tsunami auf viele Jahre Erfahrung in der Vermittlung dieses vielfältigen Kampfsports zurück und hat namhafte Athlet:innen wie das Duopaar Andrea Brauneis & Cornelia Bergen oder Fightingathleten wie Dalian Noree und Daniel Tremel hervorgebracht. Mit der Vienna Open Championship, die jährlich im Frühjahr in der Rundturnhalle Alterlaa stattfindet, organisiert Jiu Jitsu Ryu Tsunami zudem einen der größten Jiu Jitsu-Wettkämpfe Österreichs, der hunderte Kämpfer:innen aus ganz Europa anzieht.

### **Zum Sport**

Der ursprünglich aus Japan stammende Kampfsport Jiu Jitsu ist mehr als 500 Jahre alt und bezeichnete die waffenlosen Techniken der Samurai. Es zielt darauf ab, sich gegen Gegner – ob bewaffnet oder unbewaffnet – so effizient wie möglich zu verteidigen. Über die Jahrhunderte hat sich der Sport kontinuierlich weiterentwickelt und zählt heute zu einer der vielfältigsten Kampfsportarten, die sich verschiedenster Techniken bedient. Übersetzt bedeutet Jiu Jitsu „sanfte Kunst“ und basiert auf Nachgeben und dem Zuzunutzen machen der gegnerischen Kraft beispielsweise durch Hebel- oder Festhaltetechniken. Im Kampfsport Jiu Jitsu Fighting und Duo werden zudem Wurftechniken mit Schlägen und Tritten sowie den Bodentechniken des Judo, Brazilian Ju Jitsu und dem Ringen kombiniert, während Jiu Jitsu Ne waza nach dem gleichen Regelwerk wie BJJ kämpft.

### **Jiu Jitsu für Kinder und Jugendliche**

Durch seine intensiven Bemühungen im Bereich des Jugendsports ist der Verein Ju Jitsu Ryu Tsunami mittlerweile zu einem der größten des Landes angewachsen. Kinder ab vier Jahren lernen hier spielerisch und in altersgemäßen Trainingseinheiten die Selbstverteidigungstechniken des Jiu Jitsu kennen. Neben der Entwicklung eines gesunden Körpergefühls stärkt Jiu Jitsu nicht nur das Selbstvertrauen, sondern fördert auch den Teamgeist. Mit fortschreitendem Alter wird das Trainingsprogramm zunehmend sportspezifischer, im Mittelpunkt bleibt jedoch stets die Freude an Bewegung und Sport.

### **Jiu Jitsu für Erwachsene**

Der Verein Ju Jitsu Ryu Tsunami gibt neben seinem starken Fokus auf Jugendsportförderung auch erwachsenen Anfänger:innen die Möglichkeit, diese vielfältige japanische Kampfkunst kennenzulernen. Neben der Verbesserung der Kondition und des Koordinationsvermögens kann das regelmäßige Training auch als körperlicher und mentaler Ausgleich zum Alltag dienen. Jährlich startende Kurse richten sich an interessierte Erwachsene und ermöglichen einen Einstieg in die Welt

[dojo@jjrt.at](mailto:dojo@jjrt.at) | [www.jjrt.at](http://www.jjrt.at)

Pressekontakt: Bettina Lukitsch | [presse@jjrt.at](mailto:presse@jjrt.at) | 0699 11 82 33 89



des Kampfsports unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Erfahrene Sportler:innen erkunden in den traditionellen Techniktrainings oder Wettkampfeinheiten neue Facetten des Jiu Jitsu. Die Bewegungseinheit „Tsunami Fit“ ist ein zusätzliches Angebot, das für alle Vereinsmitglieder offensteht und mit einem umfassenden Fitnesstraining die sportlichen Angebote des Vereins abrundet. Neben zwei Trainingsräumen im Wohnpark Alterlaa gibt es außerdem die Möglichkeit, die eigene Kraftkammer des Vereins zu nutzen, um die Techniktrainings durch individuelles Krafttraining zu ergänzen.

### **Selbstverteidigungskurse für alle Interessierten**

Der Grundgedanke, die erlernten Kampfsporttechniken niemals zum Angriff, sondern ausschließlich zur Selbstverteidigung einzusetzen, steht im Mittelpunkt der Arbeit des Vereins Ju Jitsu Ryu Tsunami.

Als Kampfsport, der auf waffenlosen Abwehrtechniken basiert, bietet der Verein konsequenterweise regelmäßig stattfindende Selbstverteidigungskurse für Frauen\* an. In sieben Einheiten, die geblockt an Wochenenden stattfinden, lehren staatlich ausgebildeten Trainer:innen das richtige Verhalten in Notsituationen und wirksame Techniken, um sich im Ernstfall verteidigen zu können. Vorkenntnisse oder eine Vereinsmitgliedschaft sind für eine Teilnahme nicht notwendig.

### **Wettkämpfe**

Vereinsmitgliedern, die ihr erworbenes Wissen in Wettbewerben auf die Probe stellen wollen, bietet Ju Jitsu Ryu Tsunami ein ideales Umfeld zur Vorbereitung für Bewerbe. Ein umfassendes Wettkampftraining, das sowohl die Bedürfnisse von Anfänger:innen als auch erfahrener Sportler:innen berücksichtigt, bereitet auf verschiedenste Wettkämpfe vor – von der österreichischen Neulingsmeisterschaft bis zur internationalen Weltmeisterschaft. Als Wettkampfsport umfasst Jiu Jitsu drei verschiedene Disziplinen: *Fighting*, *Duo* und *Jiu Jitsu Ne Waza*, auch bekannt unter dem Begriff *Brazilian Jiu Jitsu*. Bei der Kategorie *Fighting* handelt es sich um einen Punktekampf, in dem Wertungen für saubere Schlag-, Tritt- und Bodentechniken sowie für Würfe vergeben werden. Im Präsentationssystem *Duo* zeigen zwei Partner:innen Kombinationen verschiedener Techniken, die anschließend in ihrer Ausführung, Schnelligkeit und der Art der Präsentation bewertet werden. *Jiu Jitsu Ne Waza* setzt den Fokus auf Bodenkampftechniken: Mit dem Einsatz von Hebel- und Würgetechniken, aber auch dem Erzielen einer besseren Position kann in dieser Zweikampfdisziplin ein Punktesieg errungen werden.

### **Ju Jitsu Ryu Tsunami – der Verein**

Der Kampfsportverein Ju Jitsu Ryu Tsunami in Alterlaa wurde 1984 gegründet und zählt mit seinen rund 200 Mitgliedern zu einem der größten Ju Jitsu-Vereine Österreichs. Mit einem breitgefächerten sportlichen Angebot, das sich an Kinder als auch an Erwachsene richtet, bietet Ju Jitsu Ryu Tsunami sowohl Einsteiger:innen als auch Kampfsportler:innen und Athlet:innen auf internationalem Wettkampfniveau zahlreiche Trainingsmöglichkeiten. Basierend auf den waffenlosen Selbstverteidigungstechniken der Samurai, bedient sich der ursprünglich aus Japan stammende Kampfsport einem umfassenden Repertoire an Techniken, die von Hebel über Schläge, Würfe und Tritte reichen.

Mit der seit 2016 stattfindenden Vienna Open Championship organisiert der Verein Ju Jitsu Ryu Tsunami einen der größten Wettkämpfe Österreichs, der neben internationalen Kämpfer:innen aus meist 10 verschiedenen europäischen Ländern auch zahlreiche Zuschauer:innen anzieht.