

JuJutsu

Ju-Jutsu ist die moderne Selbstverteidigung für die Praxis des täglichen Lebens. Sie ist leicht erlernbar und vielseitig anwendbar. Die Techniken wurden im Wesentlichen aus Karate, Judo und Aikido übernommen.

Karate

Die Kampfkunst der „leeren Hand“ in der Stilrichtung Wado-Ryu-Karate ist eine waffenlose Selbstverteidigung. Entscheidend ist nicht Stärke, sondern die Einheit von Körper und Geist. Trainiert werden Ausdauer und Kraft, Dynamik und Beweglichkeit, daneben Koordination und Konzentration. Man lernt, die eigenen Möglichkeiten zu erkennen, zu entwickeln und einzusetzen. Karate wird ab 6 Jahren bis ins Seniorenalter trainiert.

TaiChi

Die weiche Kampfkunst wird auch „Meditation in Bewegung“ genannt. Ursprünglich im Kaiserreich China entstanden, gehört sie heute zu den weltweit beliebtesten Bewegungskünsten; mehrere Millionen Menschen praktizieren sie täglich. Schwerpunkt des Übens der langsamen Form sind die Weichheit der Bewegungen, Entspannung, sowie Haltungs- und Atemschulung.

PSV Heidelberg e.V.
Tiergartenstraße 9
Email: info@psv-hd.de

69120 Heidelberg



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Nutzen Sie die Buslinien **31** und **32** (-> **37**) in Richtung **Sportzentrum Nord**. Steigen Sie an der Haltestelle „Jugendherberge“ aus und laufen Sie durch das TSG-Gelände oder in Richtung „Schwimmbad“. Unsere Trainingshalle finden sie direkt am Neckar neben den Tennisplätzen und dem Rugbyplatz.

Anfahrt mit dem PKW

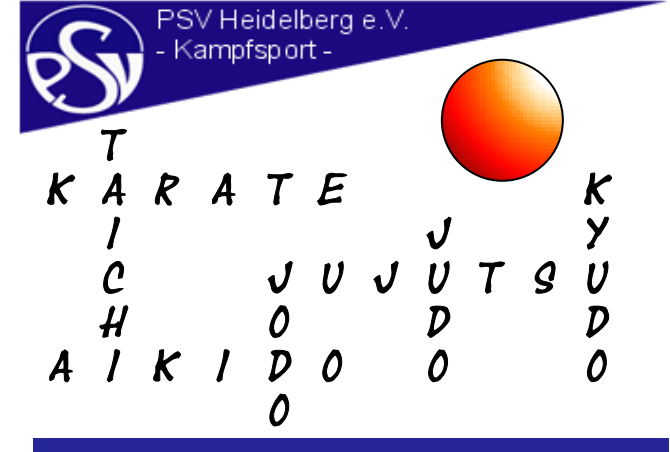
Fahren Sie von der Berliner Straße kommend zur Tiergartenstraße und dann durch den Parkplatz des Tiergarten-Schwimmbads. Eine Seitenstraße führt Sie am Neckar entlang zu unserer Trainingshalle.

Wichtig: Die Einfahrkarte der Schranke können sie bei uns kostenlos entwerten.

Wir laden Sie ein!

TAG DER OFFENEN TÜR

Samstag, 19.07.2014, 13 Uhr bis 17 Uhr



Seien Sie unser Gast und lassen Sie sich von einem abwechslungsreichen Programm für die Vielfalt der fernöstlichen Kampfkünste begeistern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kampfsport beim PSV

Der PSV Heidelberg wurde 1923 gegründet und 1948 um die beiden Kampfsportarten Judo und Karate erweitert. 20 Jahre lang fand das Training in verschiedenen Heidelberger Trainingshallen statt, bis man 1968 endlich in die derzeitige Halle am Neckar ziehen konnte. Seitdem hat sich die Kampfsportpalette um Aikido, Jodo, JuJutsu und TaiChi erweitert.

Der Trainingsbetrieb findet in 2 Dojos statt, die das ganze Jahr über mit Matten ausgelegt sind und unabhängig von der Schulzeit genutzt werden. Viele ehrenamtliche Trainer sorgen dafür, dass Geist und Techniken des Budo verlässlich an die Schüler weitergegeben werden, und auch ein reger Austausch mit den anderen Budogruppen stattfindet. Durch regelmäßige Lehrgänge, Workshops und Feiern besteht zwischen den verschiedenen Budogruppen ein gutes gemeinschaftliches Verhältnis, das sich auch außerhalb der Trainingszeiten fortsetzt.

Programm

Unsere Budogruppen möchten Ihnen gerne in kurzen Vorführungen die wesentlichen Merkmale ihrer Sportart präsentieren und damit auch die Gelegenheit geben, die Unterschiede aber auch Gemeinsamkeiten zu den anderen Budogruppen zu erkennen.

Vorführungen

- 13:00 – 14:00 Uhr Judo
- 14:00 – 15:00 Uhr Aikido
- 15:00 – 16:00 Uhr Karate
- 16:00 – 17:00 Uhr JuJutsu

Die verschiedenen Altersklassen und Graduierungen zeigen eindrucksvoll, wie akkurat und selbstbewusst bereits junge Budoka sind, und wie selbstverständlich Anfänger auch komplexe Bewegungsabläufe durchführen. Mit zunehmendem Training werden die Bewegungsabläufe sicherer und nach außen hin fließender.

Die Vorführungen werden ca. 20-30 min dauern. Danach stehen erfahrene Trainer gerne für Fragen zur Verfügung und zeigen Ihnen auch mit einfachen Techniken, was die Faszination Budo ausmacht.

Essen & Trinken

Damit Sie nicht gegen Ihren Hunger und Durst ankämpfen müssen, bieten wir Ihnen neben Kaffee & Kuchen auch Würstchen & Brötchen sowie nichtalkoholische Getränke an.

Unsere Budogruppen

Aikido

Diese Kampfsportart nutzt gewaltfreie, aber sehr effiziente Verteidigungstechniken, welche von den japanischen Kampfkünsten abgeleitet wurden. Heute ist Aikido als moderne und zeitgemäße Disziplin sehr beliebt, da sie den ganzen Menschen fordert und fördert.

Jodo

Die japanische Kunst des Kampfes mit dem halblangen Stock (Jo) gegen das japanische Schwert (Katana) wird beim PSV in einer traditionellen Form geübt. Einzelheiten von Abfolge und korrekter Ausführung der Techniken sind wesentlicher Bestandteil des Trainings.

Judo

Die sanfte Kunst des „Nachgebens um zu Siegen“ wurde von Jigoro Kano nach Europa gebracht! Heute wird Judo auf der ganzen Welt praktiziert – von der Kreismeisterschaft bis hin zu Weltmeisterschaften und Olympia. Diese Sportart ist geeignet für Kinder ab 4 Jahre bis ins hohe Alter!

Kyudo

„Der Weg des Bogens“ wird in Japan seit über 500 Jahren praktiziert und es ist die älteste Form des traditionellen Budo. Kyudo kann von jedem erlernt werden, unabhängig von der Körperkraft und dem Alter.