

## Krav Maga - Moderne Selbstverteidigung

Krav Maga ist ein modernes und effizientes taktisches Selbstverteidigungssystem für Frauen und Männer. Ursprünglich wurde es für das israelische Militär entwickelt und mit der Zeit für die zivile Selbstverteidigung angepasst. „Krav Maga“ bedeutet aus dem Hebräischen übersetzt „Kontaktkampf“ und beinhaltet vorwiegend Schlag- und Tritttechniken.

Beim Krav Maga geht es nicht um Schönheit oder Fairness, sondern um realistische und umsetzbare Lösungen für gefährliche Angriffe mit und ohne Waffen. Statt komplizierten Techniken werden einfache Prinzipien und Taktiken vermittelt, die auf natürlichen Reflexen basieren und auch in stressigen und belastenden Situationen funktionieren.

## Kickboxen - Kampfsport und Fitness

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei dem sowohl die Hände als auch die Füße eingesetzt werden. Es wird ausschließlich im Stehen gekämpft. Da die Kombination aus Schlägen und Tritten den ganzen Körper fordert und trainiert, ist Kickboxen auch ein tolles Fitness-Workout.

Es steigert gleichermaßen die Balance, Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit sowie das Selbstbewusstsein. Der Ursprung des Kickboxen liegt in den USA und ist eine Mischung aus den Kampfsportarten Tae Kwon Do, Kung Fu, Boxen und Karate.

## Noch Fragen?

Schau online vorbei unter [www.bfsv-lahr.de](http://www.bfsv-lahr.de)!



Ruf uns an unter 0162 9518496 oder oder schreib' uns eine Mail an [info@bfsv-lahr.de](mailto:info@bfsv-lahr.de)

## Facebook und Instagram

Aktuelle Infos und Neuigkeiten findest du regelmäßig auf unseren Social Media Kanälen.



---

**BUDO- UND  
FREIZEITSPORTVEREIN  
LAHR E.V.**

---

## Judo - Der sanfte Weg

Diese japanische Kampfsportart wurde Ende des 19. Jahrhunderts von Jigoro Kano aus verschiedenen Stilen des Jiu-Jitsu entwickelt. Judo lebt von den beiden Prinzipien des „Siegens durch Nachgeben“ und des gegenseitigen Respekts. Beim Judo werden Fall- und Wurftechniken, Festhalte- und Würgegriffe sowie Armhebel erlernt. Judo fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die geistige Entwicklung und Persönlichkeit des Judoportlers.

Besonders für Kinder und Jugendliche leistet Judo durch das moralische Prinzip einen wertvollen pädagogischen Beitrag – Kinder gewinnen vor allem Selbstvertrauen. Erwachsenen jeden Alters bietet Judo ein vielseitiges Bewegungsangebot mit Herz-, Kreislauf- und Konditionstraining, Kommunikation und Geselligkeit. So kann die Bewegungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten und gefördert werden.



## Luta Livre Esportiva / Vale Tudo

Luta Livre ist ein brasilianischer Kampfsport, der frei übersetzt „Freier Kampf“ bedeutet. Beim Luta Livre liegt der Fokus darauf, die Distanz zu seinem Gegner zu überbrücken und ihn anschließend mit Gelenkhebeln und Würgegriffen zur Aufgabe zu zwingen. Es gibt zwei Stilrichtungen im Luta Livre: „Esportiva“ ist die sportliche Grappling Variante, bei der Schläge und Tritte verboten sind. „Vale Tudo“ kombiniert Grappling Techniken mit Schlägen und Tritten.



## Ju-Jitsu - Selbstverteidigung und Kampfsport

Ju-Jitsu ist eine moderne Selbstverteidigung und Zweikampfsportart, in der sich Elemente aus Aikido, Judo und Karate zu einem flexiblen System vereinen. Die Übungsformen im Ju-Jitsu sind auf Selbstverteidigung ausgerichtet und beinhalten Schlag-, Tritt-, Wurf-, Hebel-, Würge- und Nervendrucktechniken. Ju-Jitsu kombiniert dabei weiche und harte Abwehrtechniken und lehrt die Auseinandersetzung in allen Distanzen.

Durch seine große Vielfältigkeit passt sich das System den körperlichen Voraussetzungen jedes Einzelnen perfekt an.

Für Kinder und Jugendliche bietet Ju-Jitsu ideale Voraussetzungen für die eigene Entwicklung, Selbstsicherheit und Selbstbehauptung. Für Erwachsene ist Ju-Jitsu eine effektive Selbstverteidigung, die von jedem erlernt werden kann. Durch die regelmäßige Trainingsteilnahme wird die Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit verbessert, das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen werden gesteigert.