

## Kontakt

**Anschrift:** SV Grün-Weiss Fulda 1953 e. V.  
1. Vorsitzender Harald Spiegel  
Uttrichshausener Straße 11  
36148 Kalbach - Oberkalbach  
Tel.: 0174 / 3236361

**Infos:** Shôtôkan Karate  
Werner Kunzmann  
werner.kunzmann@karate-fulda.de  
Tel.: 0170 / 4373995

Ju-Jutsu & FMA  
Uwe Weishaupt  
uwe.weishaupt@ju-jutsu-fulda.de  
Tel.: 0171 / 6879890

Qi-Gong  
Dr. Silvia Eitel  
Tel.: 0661 / 36771

## Neugierig geworden?

Dann einfach vorbeikommen und 4x  
kostenlos mittrainieren!

Einfache Sportbekleidung genügt!

Informationen zu den Trainingszeiten und  
-orten gibts im Internet unter:

[www.karate-fulda.de](http://www.karate-fulda.de)  
[www.ju-jutsu-fulda.de](http://www.ju-jutsu-fulda.de)  
[www.fma-fulda.de](http://www.fma-fulda.de)

**Wir freuen uns auf dich!**

## Über uns

Gegründet von Beamten des Bundesgrenzschutzes im Jahre 1953, gehört der SV Grün-Weiss Fulda 1953 e. V. heute zu den größten Kampfsportvereinen in ganz Hessen. Nachdem in den ersten Jahren, Sportarten wie Schlagball oder Fußball das Geschehen des Vereins bestimmten, wandelte sich dieses Bild, als im Jahre 1969 die Abteilung asiatischer Kampfsport ins Leben gerufen wurde. Nachdem zunächst nur die Selbstverteidigungssportart Ju-Jutsu trainiert wurde, entwickelte sich der Verein weg von den anderen Sportarten, zu einem reinen Kampfsportverein, als im Jahre 1973 zusätzlich zur Sportart Ju-Jutsu die Sektion Karate gegründet wurde.



Konzentration ist ein  
wichtiger Aspekt der  
Kampfkunst

Im Jahre 2004 erweiterten wir unser Sportangebot um die Sektion Qi-Gong, welche seither ebenfalls großen Anklang findet. Zu Beginn des Jahres 2010 war es uns dann schließlich möglich, als erster Fuldaer Sportverein die philippinischen Kampfkünste in unser Angebot aufnehmen zu können.

Heute zählt der Verein ca. 400 Mitglieder und beheimatet alle Altersstufen von 8 bis 70 Jahren. Gerade im Kinder- und Jugendbereich verzeichnen wir ein stetiges Wachstum.



Sponsored by:



Sportverein  
**Grün-Weiss Fulda 1953**  
e. V.

JU-JUTSU



Qi-Gong  
氣



# 柔術

## Ju-Jutsu Die flexible Kunst

### Ju-Jutsu ist traditionell fortschrittlich

Ju-Jutsu ist ein 1969 neu eingeführtes, modernes Selbstverteidigungssystem, das sich ständig den aktuellen Gegebenheiten und Anforderungen anpasst.

### Ju-Jutsu ist Prävention

Ju-Jutsu vermittelt die Grundlagen der Konfliktbewältigung und Selbstbehauptung ohne den Einsatz körperlicher Gewalt und speziell entwickelte Festhalte-, Aufhebe-, Transport- und Nothilfetechniken.



Ju-Jutsu ist Fitness

### Ju-Jutsu ist Individualität

Ju-Jutsu bildet dich entsprechend deiner individuellen Fertigkeiten aus. Dies gilt für Gewalt- und Konfliktsituationen, aber auch für andere Lebensbereiche.

### Ju-Jutsu ist Flexibilität

Ju-Jutsu lehrt dich durch Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit flexibel auf unterschiedliche Selbstverteidigungssituationen zu reagieren.



Ju-Jutsu ist Sicherheit

### Ju-Jutsu ist Vielseitigkeit

Ju-Jutsu enthält neben den Grundelementen Bewegungsformen, Fall- und Abwehrtechniken, Schlägen, Tritten und Stößen auch Wurf- und Hebeltechniken.

### Ju-Jutsu ist Fitness

Ju-Jutsu hält dich fit. Durch das Training der unterschiedlichsten Techniken werden deine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessert.

### Ju-Jutsu ist einfach zu erlernen

Ju-Jutsu ist ein leicht erlernbares Selbstverteidigungssystem, das von Personen jeden Alters und Geschlechts angewendet werden kann.



Ju-Jutsu ist Körperbeherrschung

# 空手道

## Karate-Dô Der Weg der leeren Hand

### Traditionelle Kampfkunst mit Geschichte

Karate entstand vor mehr als 500 Jahren auf Okinawa und hat seine Wurzeln im chinesischen Kung-Fu.

### Zanshin & Ippon - Der Karate-Geist

Wachsamkeit (Zanshin) und der Wille eine Auseinandersetzung mit nur einer einzigen Technik zu beenden (Ippon) zeichnen den Geist des Karateka (Karateübender) und Karate als Kampfkunst aus.

### Das Karate Training

KIHON - Die Grundschule

KUMITE - Der Zweikampf

KATA - Die Form

Die drei Säulen des Karate-Trainings



Karate ist Selbstverteidigung

### Karate ist Selbstverteidigung

Karate ist effektive Selbstverteidigung. Die beständige Perfektionierung von Block-, Schlag- und Tritttechniken bildet die Grundlage für deren Wirksamkeit.



Karate ist Perfektion

### Karate ist auch Wettkampfsport

Interesse am sportlichen Wettstreit? Wir ermöglichen dir die Teilnahme an bundesweiten Wettkämpfen in den beiden Disziplinen Kata (Form) und Kumite (Zweikampf).



Karate ist sportlicher Zweikampf

### Karate als Gesundheitssport

Karate trainiert den ganzen Körper. Deshalb ist es auch von den großen Krankenkassen als Gesundheitssport anerkannt.

### Shôtôkan-Karate

Shôtôkan ist der am weitesten verbreitete Karate-Stil. Er zeichnet sich durch Schnelligkeit und Geschmeidigkeit aus.

# 氣功

## Qi-Gong Stetige Arbeit am Qi

### Qi-Gong - Befasst sich mit dem Leben

Qi-Gong ist ein umfassendes Lehrsystem zur Kultivierung der Lebenskraft (Qi) durch eigene Übung (Gong) zur Pflege des Lebens (Yangsheng).



Der Kranich

### Qi-Gong als Medizin

Übungen des Qi-Gong sind die aktive Säule der traditionellen chinesischen Medizin.

### Qi-Gong als Körperschule

Geschult werden die Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit und die Selbstregulierungskräfte.

### Qi-Gong ist für jeden geeignet

Qi-Gong kann unabhängig vom Alter und Gesundheitszustand geübt werden.



## FMA Filipino Martial Arts

### FMA sind exotisch

FMA zeichnen sich durch waffenbasiertes Training aus. Du lernst den Umgang mit Doppelstock, Einzelstock, Messer und exotischeren Waffen wie Espada y Daga, Kerambit, Sibat und Sarong.



Ezelstock

### FMA sind effektiv

Die Prinzipien des Waffentrainings werden auf waffenlose Bereiche, wie Nahkampf, philippinisches Boxen, Kickboxen, Bodenkampf und Selbstverteidigung übertragen.

### FMA sind vielseitig

FMA sind realistische Selbstverteidigung, Kampfkunst und Fitnessprogramm. Es werden Reaktion, Konzentration und Koordination geschult und damit Lernfähigkeit und Stressabbau gefördert.