

Gefördert werden im Shiruba unter anderem die Motorik, die Beweglichkeit sowie die allgemeine körperliche Fitness. Zum Trainingsprogramm gehören klassische Elemente wie Gymnastik, Ausdauer- und auch ein leichtes Krafttraining. Im Shiruba werden selbstverständlich auch Abwehrmöglichkeiten gegen Angriffe erlernt, wie sie im realen Leben vorkommen können. Hierbei handelt es sich im Besonderen um Abwehrtechniken, bei denen es überwiegend auf die technische Ausführung und nicht auf Kraft ankommt und somit ideal für Menschen in der 2. Lebenshälfte ist. Des Weiteren werden Alltagsgegenstände (z.B. Spazierstock, Schal, etc.) zur Abwehr mit eingesetzt. Das Shiruba Jiu-Jitsu kommt hierbei ohne die sogenannte Fallschule aus.

Wie trainiere ich?

Ihr werdet nach eurer individuellen Eignung unterrichtet und niemals gezwungen, etwas vorzuführen, was eure Kräfte übersteigt. Vielmehr soll euch Selbstvertrauen gegeben werden und ihr sollt lernen, körperliche und geistige Kontrolle über euch zu erlangen.

Ein gesundes Selbstvertrauen wiederum ist ein sehr guter Schutz gegen all die Gefahren, denen ältere heutzutage ausgesetzt sind. Für den

Alltag lernt ihr durch euer Verhalten und Auftreten Situationen zu vermeiden, die einen Angriff provozieren können. Sollte es dennoch nötig werden, sich in einer Notlage wehren zu müssen, hast du die Möglichkeit, dich zu verteidigen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, gerne kannst du in einer kostenlose Schnupperstunde Shiruba-Jiu-Jitsu kennen lernen.

Wer trainiert mich?



Reinhold Grobe Shiruba-Jiu-Jitsu Trainer, 1. DAN
Heilerziehungspfleger/Motopäde
Fachübungsleiter Rehabilitationssport
Übungsleiter Breitensport

Wie bekomme ich einen farbigen Gürtel?

Einen farbigen Gürtel erlangt man durch eine Prüfung. Die sogenannte Gürtelprüfungen im Shiruba-Jiu-Jitsu können ab einem Alter von 50 Jahren absolviert werden. Da das Shiruba auch für Personen gedacht ist, die auf Grund von körperlichen /

gesundheitlichen Einschränkungen nicht in den "normalen" Kampfsportarten Prüfungen ablegen können, gibt es hier die Möglichkeit auf Antrag beim Shiruba-Jiu-Jitsu Verband und nach Prüfung durch den Verband zu einer Shiruba-Jiu-Jitsu Prüfung zugelassen zu werden. Wie in anderen Kampfsportarten auch gibt es ebenfalls im Shiruba ein eigenständiges Graduierungssystem. Dieses System ist unterteilt in 6 Schüler- und 1 Meisterstufen.

Was brauche ich?

Für die erste Zeit reicht einfache Sportkleidung (Jogginghose, T-Shirt, Turnschuhe). Später ist dann die Anschaffung eines Judo- oder Karateanzuges von Vorteil.
Wo und wann trainiere ich?

Immer mittwochs von 20:00 – 21.30
in der Turnhalle der Hansaschule
45881 Gelsenkirchen, Hansastr. 4

Wir freuen uns auf dich!



Wir über uns

Die Erler- Sportgemeinschaft e.V." ist ein Verein mit Zukunft. Angesiedelt in der Mitte von Gelsenkirchen-Erle, ist er dennoch kein Verein nur für Erler-Bürger. Wir wollen ein Ort der Begegnung, der Kommunikation und der sozialen Integration sein. Der Verein möchte seinen Mitgliedern deshalb nicht nur eine sportliche, sondern vor allem auch eine „soziale Heimat“ bieten.

„Sport muss Spaß machen“

Durch ständige Weiterbildung der Übungsleiter und Trainer wird ein qualitativ hochwertiges und methodisches hochwertiges und methodisches Training gesichert.

Wir kooperieren

Seit 2011 kooperieren wir mit Schulen und bieten Sport-AGs an. In Seniorenheimen und Behindertenwerkstätten sind wir mir Reha Sport vertreten. Weitere Kooperationen sind in Planung

Unsere Aufgabe

Neben den Aufgaben, die wir als Sportverein zu erfüllen haben, möchten wir für unsere Mitglieder nicht nur ein kompetenter Dienstleister im sportfachlichen Bereich sein. Wir wollen auch ein Partner für das soziale und gesellige Miteinander unserer Bürgerinnen und Bürger sein. Es ist uns wichtig ein vielseitiges Sportangebot für alle Altersgruppen zu präsentieren. Wir überprüfen es stets auf seine Aktualität und sorgen dafür, dass es qualitativen Ansprüchen gerecht wird. Mit unseren Veranstaltungen sind wir immer wieder der gesellschaftliche Mittelpunkt und somit mehr als nur ein Sportverein.

Anschrift:

Erler Sport-Gemeinschaft e.V.
Waldstraße 11
45891 Gelsenkirchen
E-Mail: info@erler-sg.de



Shiruba-Ryu-Jiu-Jitsu

Selbstverteidigung- und Selbstbehauptung 50 plus

Shiruba bedeutet wörtlich übersetzt "Silber" wird aber im japanischen auch im Sinne von "die Silberhaarigen" bzw. für "die Ergrauten" benutzt. Das Shiruba-Ryu-Jiu-Jitsu versteht sich daher, abgeleitet vom Namen, als Selbstverteidigungs- und Kampfsporttechnik für Menschen in der 2. Lebenshälfte sowie für Menschen, die aufgrund von gesundheitlichen Beeinträchtigungen lange mit Sport aussetzen mussten. Der Spaß am Sport und der Spaß an der sportlichen Betätigung stehen hier an 1. Stelle. Neugierig geworden?

Mehr Infos gibt´s auf der Innenseite