



# TV Brilon 1884 e.V.

Badminton ● Basketball ● Judo ● JiuJitsu  
Leichtathletik ● Schwimmen ● Turnen  
Eltern-Kind-Turnen ● Nordic Walking / Fitness Damen  
● Fitness Herren  
Tischtennis ● Volleyball

Geschäftsstelle:  
Heusdener Str. 14  
59929 Brilon  
[www.tv-brilon.de](http://www.tv-brilon.de)  
[info@tv-brilon.de](mailto:info@tv-brilon.de)

## Abteilungsbericht zur Mitgliederversammlung 2025

### Abteilung: Jiu-Jitsu

Beim Training nehmen wir ein Vollkontakt - Sparring - hinzu.

- Sparring - zu trainieren gibt das Gefühl von Sicherheit, wodurch man Schläge und Tritte richtig zu kontrollieren lernt.

Hierbei werden nicht nur Schläge und Tritte trainiert, sondern auch auf den Einsatz von Greiftechniken geachtet, um den Gegner zu fixieren bzw. kontrollieren anstatt ihn nur zu schlagen.

Gleichzeitig wird auf die Atmung geachtet und das Gleichgewicht verbessert.

Abt. Jiu-Jitsu

Thorsten Bähr