

Ju Jutsu

Jiu-Jitsu

柔術

Jiu-Jitsu wurde um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert durch Matrosen in Europa eingeführt. Die Haltegriffe und die Stoß- und Schlagtechniken wurden in damaliger Zeit durch Ringergriffe und Boxtechniken angereichert und von nun an als Selbstverteidigung bekannt gemacht. Auf diese Weise entstand eine Art europäisches Jiu-Jitsu, bei der noch ein wenig des ursprünglichen Prinzips des Nachgebens und Ausweichens erkennbar war.

Zeitweilig wird behauptet, Jiu-Jitsu werde seit mehr als 2.500 Jahren in Japan praktiziert. Tatsächlich aber wurden die Ursprünge dieser Kunst aus China eingeführt. Wahr bleibt allerdings, daß Jiu-Jitsu der Vorläufer des modernen Judo war.

Ju (Jiu) bedeutet nachgeben oder ausweichen, Jutsu (Jitsu) bedeutet Kunst oder Kunstgriff. Ju Jutsu ist demnach die Kunst der Kraft des Gegners nachzugeben und sie somit ins Leere zu leiten.

Das moderne Sportart Ju Jutsu lehrt nicht Angriffs- sondern Verteidigungstechniken. Sie wurde im Jahre 1968 von Dan-Trägern verschiedener Budosportarten entwickelt. Ju Jutsu wurde zu einem effektiven Verteidigungssystem ausgebaut, das Elemente des Aikido, Karate Judo und des alten Jiu-Jitsu in sich vereint. Jede Verteidigungstechnik ist gegen verschiedene Angriffsformen einsetzbar. Bereits im Anfängerstadium wird versucht, bestimmte Abwehrtechniken durch dauerhaftes Einüben zu Automatismen bei den Schülern werden zu lassen.

Ju Jutsu besteht aus harten und weichen Elementen. Harte Elemente sind in erster Linie Techniken aus dem Karate wie Schläge, Stöße oder Tritte. Wurftechniken wurden dem Judo und dem Aikido entnommen. Zu den weichen Elementen zählen Hebel-, Würge- und Blocktechniken, die den Angreifer neutralisieren aber nicht verletzen sollen. Größtmögliche Effektivität der Techniken wird dann erreicht, wenn sie richtig und präzise nach den Prinzipien derjenigen Budo-Sportarten eingesetzt werden, aus denen sie entnommen wurden.

Das Prinzip des Karate:

Schläge, Stöße und Tritte sind zugleich mit Kraft und Dynamik einzusetzen. Arme und Beine als Angriffswaffen erfahren größtmögliche Beschleunigung und zielen auf einen möglichst kleinen Angriffspunkt um die Kraft zu konzentrieren. Vor einem Gegenangriff ist auch hier das Prinzip des Nachgebens anzuwenden, dem Angriff des Gegners geschmeidig ausweichen um seine Kraft ins Leere zu leiten.

Das Prinzip des Aikido:

Der Angreifer wird in eine Dreh- und Kreisbewegung des Verteidigers geleitet um so sein Gleichgewicht zu brechen und die Angriffsenergie gegen ihn selbst zu lenken. Es fügen sich Wurf- und Hebeltechniken an, mit denen der Angreifer erst zu Fall gebracht und anschließend unter

Kontrolle gehalten wird.

Das Prinzip des Judo:

Im Judoport, bei dem sich die Kontrahenten an den Jacken greifen, wird versucht, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, damit er seine "Mitte" verliert und anschließend mit einer Wurftechnik zu Fall gebracht werden kann. Es wird gezogen, wenn gestoßen wird und gestoßen, wenn gezogen wird.