

JIU JITSU Mehr als nur eine sportliche Betätigung !



Was ist Jiu Jitsu?

Jiu Jitsu ist in seiner ursprünglichen Form knallhart und kompromisslos, in seiner Anwendbarkeit und Vielfältigkeit nicht zu überbieten. Dies erfordert auch beim Unterrichten besondere Verantwortung und auch Fähigkeiten, die Techniken so darzustellen, wie sie sind und auf Wirkung und Folgen hinzuweisen. Es erfordert eine besondere Qualifikation des Lehrers. Es genügt nicht, ein paar Techniken zu zeigen! Gerade im Unterricht wird die volle Bedeutung des Eigennamens, der Worte **JIU JITSU** besonders wichtig.

JIU das heißt sanft und genau so sollte geübt werden, denn es gibt keinen Sinn sich beim Training die Knochen zu brechen, sich und seinen Partner zu verletzen, um dann festzustellen, wer der Größte oder der Stärkste ist. Diese Verhaltensweisen gehen aus der Dummheit und der Arroganz der Menschen hervor.

JITSU das heißt die Kunst, das handwerkliche Können zeigt sich im Üben, in der Konzentration und in der absoluten Beherrschung. Das alleine garantiert dem Lernenden, dem Schüler wie dem Meister, dem Anfänger wie Fortgeschrittenen, wahren und dauerhaften Erfolg – und vor allem hört er nie auf zu lernen und an sich zu arbeiten.

Auch bedarf es im **JIU JITSU** keiner Hilfsmittel für Schlag- oder Stoßtechnik als Schutz. Es ist erforderlich, dass der Schüler lernt, seine Hände und Körperteile so einzusetzen, dass er keine Hilfsmittel bzw. Schutzmittel benötigt. In dieser Kunst des Kämpfens schulen wir den Geist und so erziehen wir den Körper, stählen ihn, härten ihn ab und das ist der einzige wahre Schutz.

Was ist **JIU JITSU**? Es ist die schönste, die wunderbarste und nützlichste Art Sport zu treiben, weil es Freude bereitet, sich selber kennen zu lernen, seine Fähigkeiten zu überprüfen und beständig zu erweitern und zu vollkommen.

JIU JITSU ist eine der vielseitigsten, härtesten und wirksamsten Kampfkünste, da dieses System alle Möglichkeiten körperlichen Einsatz enthält. Vor allem aber bietet es eine schier unerschöpfliche Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten von Hebeln und Befreiungstechniken-Arten gegen Angriffe jeder Art. Das Erlernen dieses Systems, das allein der Verteidigung dienen soll, ist keinem Alter oder Geschlecht vorbehalten, sondern jeder, der bereit ist, etwas für seine Gesundheit, seine Körperertüchtigung, seine Ruhe und Geduld und damit für seine Sicherheit zu tun, der wird viel Freude daran haben. Ein guter Lehrer wird seine Schüler in der geistigen Disziplin unterrichten und dadurch zur

körperlichen Beherrschung und zur Fitness führen. Durch diese Anleitung wird der Lernende zu der wesentlichen Voraussetzung geführt:

Geistige Reife und moralische Verantwortung!

Diese wesentliche Voraussetzung ist auch der Grund, warum **Kindern** das Jiu Jitsu nur mit Einschränkung gelehrt werden sollte. **Kinder** sollten sehr wohl in diese Kampfkünste eingeweiht werden, jedoch liegt die Unterrichtung anfangs nicht so sehr im technischen Bereich, sondern vielmehr in der Einführung und Hinführung der Bewegungslehre, der geistigen und moralischen Werte des Gehorsam. Das Kind sollte natürlich in die Verantwortung, die eine solche Kampfkunst mit sich bringt, hineinwachsen. Wir lernen, Gewalt nicht mit Gewalt zu beantworten und fangen an zu begreifen, was **SELBSTVERTEIDIGUNG** wirklich bedeutet:

Geistige und gedankliche Disziplin, Ruhe, Geduld, Stärke, Vernunft – Frieden!

Da **JIU JITSU** als reine Verteidigungskunst- und Technik entstanden ist, setzt sich aus allen nur erdenkbaren Möglichkeiten körperlicher Anwendungen zusammen, die man in **8 Hauptpunkte** untergliedern kann:

1. **SCHLAGEN**, mit allen Körperteilen, die dazu geeignet sind, bedeutet eine halbkreisförmige Bewegung
2. **STOSSEN**, mit allen Körperteilen, die dazu geeignet sind, bedeutet eine Gerade auf kürzesten Weg zum Ziel
3. **WERFEN**, Wurftechniken in nur erdenklichen Vielfalt, Technik und Präzision
4. **FALLEN**, die Fallschule in ihrer vielfältigen Art und Weise
5. **DREH- UND SPIRALBEWEGUNG**, die in der Hauptsache auf den Angriffsschwung basieren und diesen umsetzen
6. **HEBEL**, jeglicher Art, überall wo ein Gelenk ist, vom kleinen Finger bis zum Nacken
7. **PARADEN – BLOCKADEN**, zur Abwehr und zum Angriff
8. **WÜRGEGRIFFE**, von Seiten des Verteidigers aus, unter Einbeziehung der Kleidung

Wo ist JIU JITSU?

Immer da wo man gerade ist,
man hat es immer dabei, kann es nie vergessen
oder irgendwo liegen lassen!