



柔術

Jiu Jitsu

Jiu Jitsu (jap. „ Die sanfte/ nachgebende Kunst“)

Unter diesem Begriff versteht man jedoch keineswegs Schwäche, sondern vielmehr Flexibilität des Körpers und Geistes: „wie sich der Bambus unter der Schneelast biegt, ohne zu brechen.

柔

Der Wortbestandteil "Jiu" (gesprochen "Dschuu") bedeutet in der japanischen Sprache nachgiebig, sanft und bereitwillig. "Jitsu" (gesprochen "Dschitsu") bedeutet Kunst, Kampfkunst, Kriegstechnik.

術

Jiu-Jitsu zählt innerhalb der Kampfsportarten zu den sog. weichen (nachgebenden) Stilen und geht bis in die Zeit um ca. 1600 zurück. Nach dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ kann der Angriff eines Gegners genutzt werden, um die dabei frei gesetzte Energie wieder gegen ihn selbst zu richten.



柔術

Jiu Jitsu

柔術

Ein übergeordnetes Ziel im Jiu Jitsu ist es, einen Angreifer – ungeachtet dessen, ob er bewaffnet ist oder nicht – möglichst effizient unschädlich zu machen. Dies kann durch Schlag-, Tritt-, Stoß-, Wurf-, Hebel- und Würgetechniken geschehen, indem der Angreifer unter Kontrolle gebracht oder kampfunfähig gemacht wird.

Dabei kommt es nicht auf Kraft, sondern auf die korrekte Ausübung der Jiu-Jitsu-Techniken an. Auf diese Weise können sich z.B. auch Frauen und Kinder effektiv gegen körperlich wesentlich stärkere und schwerere Gegner verteidigen.

Aus dem Jiu-Jitsu gingen Judo, Aikido und viele andere asiatische Stile und Kampfsportarten hervor, die jeweils einen ganz bestimmten Aspekt des Jiu-Jitsu betonen.



柔術

Jiu Jitsu

Eine kleine Story am Rande, die ich gefunden habe und passend finde

Regel Nr. 1: "Nicht da sein"

Ich unterhielt mich einmal mit einem befreundeten Chinesen, über das Thema "Selbstverteidigung". Ich fragte ihn also, welches für ihn das effizienteste Mittel zur Verteidigung sei. Er lächelte hintergründig und sagte: 'schlage mich doch einmal'. Zum Spaß boxte ich in seine Richtung. Er wich zurück, lange bevor mein Schlag in seine Nähe kam und sagte: "siehst Du, sei einfach nicht da".

Nun, dem ist eigentlich schon nichts mehr hinzuzufügen: wer nicht da ist, kann auch schwerlich getroffen werden.

Nicht dazusein kann aber vieles bedeuten: im engeren Sinne sicherlich, jedem Schlag etc. auszuweichen. Wenn es aber zu Schlägen überhaupt schon gekommen ist, so haben wir aber möglicherweise bereits etwas anderes falsch gemacht. Was? Nun, 'nicht da sein' kann

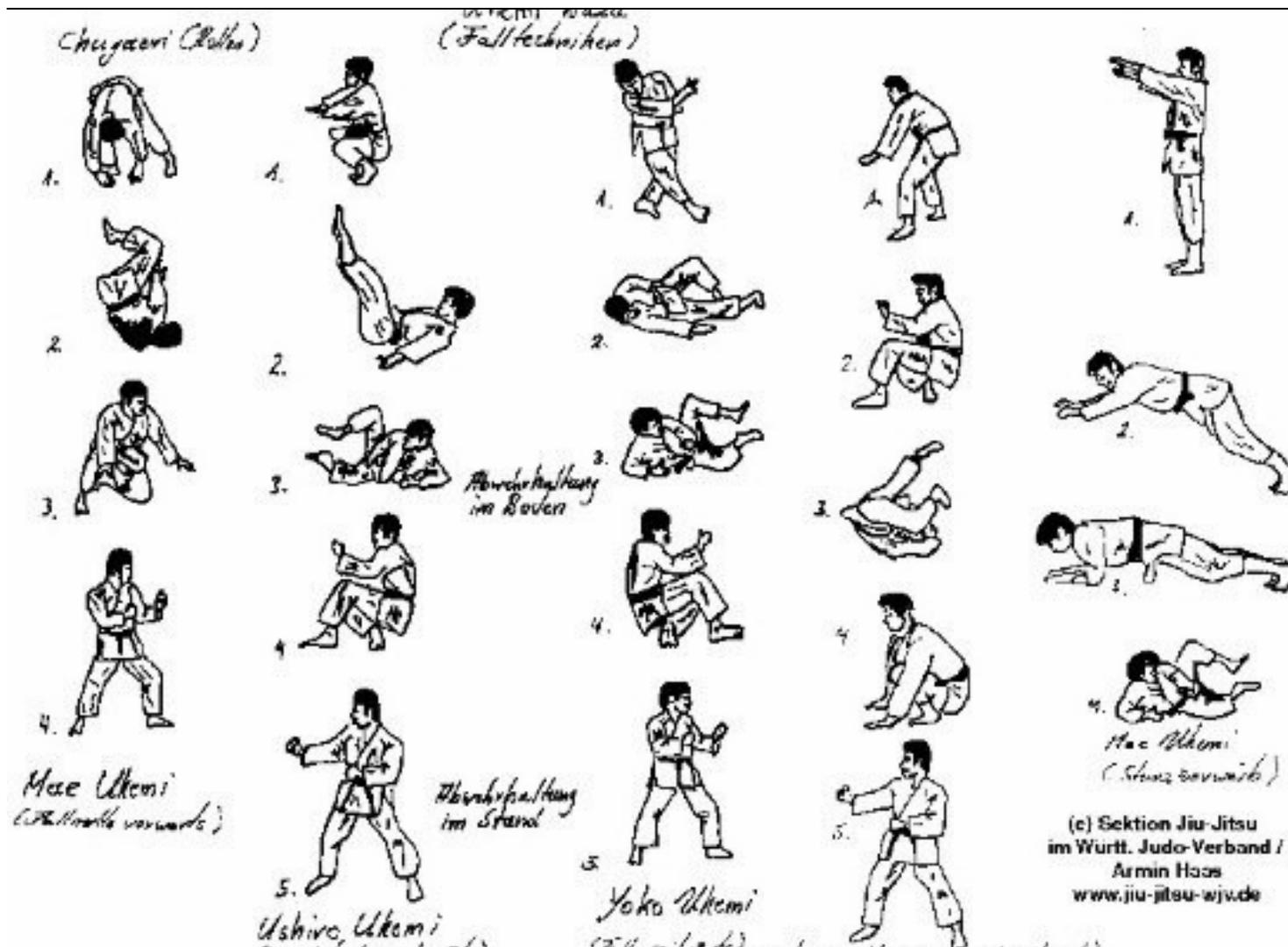


柔術

Jiu Jitsu

anders verstanden werden. Es kann auch bedeuten, nicht dort zu sein, wo brenzlige Situationen entstehen können. Auch wenn Konfliktherde einfach umgangen werden 'ist man nicht da'. Logisch. Ich gebe aber gerne zu, daß es auch Situationen gibt, in denen eine Konfrontation unvermeidlich ist, etwa wenn Aggressionen plötzlich und unvorbereitet auftreten. Dazu aber noch später.

Ergo: erst wenn keine Möglichkeit des Ausweichens ('nicht-da-sein im weiteren Sinne') mehr gegeben ist, sollte man sich wehren. Und da dann wieder 'nicht-da-sein' (im engeren Sinne). Verteidigung ist also mehr als das Wehren gegen einen Angreifer. Verteidigung muß schon beginnen, bevor es zu einem feindlichen Verhalten kommt. Merke: wer sich in Gefahr begibt, kommt darin um.





柔術

Jiu Jitsu

Japanische Begriffe

Trainingshalle	=	Dojo
Anzug	=	Kimono
Matte	=	Tatami
Angreifer	=	Uke
Verteidiger	=	Tori
Meister	=	Sensei
Schluss/Ende	=	Mate
Trainingsende	=	Sotomate
Partnerwechsel	=	Mavate
Angrüßen/Abgrüßen	=	Rei
Meditation	=	Mokuzu
Abknien	=	Seiza
Verbeugen	=	Rei
Meditieren	=	Mokuzo