

Traditionelles Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu ist ein umfassendes aus Japan stammendes Selbstverteidigungssystem, das in früherer Zeit die üblichen Kampftechniken der Samurai ergänzte, wenn sie keine Waffe zur Hand hatten.

Jiu-Jitsu heißt „nachgiebige Kriegskunst“, bekannt auch unter dem Namen "Sanfte Kunst". „Jiu“ bedeutet Nachgeben oder Ausweichen, "Jitsu" heißt Kunst oder Kunstgriff. Zusammenfassend besagt dieses, dass man die Kraft des Gegners nutzt, um diesen zu überwinden.



Diese Kunst des waffenlosen Zweikampfes wurde 1905 von Erich Rahn in Deutschland eingeführt. Er gründete 1906 in Berlin die erste Jiu-Jitsu Schule Deutschlands, die noch heute existiert! In erster Linie ist Jiu-Jitsu eine waffenlose Selbstverteidigungskunst, d.h. der Verteidiger wehrt sich ohne Hilfsmittel gegen verschiedene Arten von Angriffen, gegen unbewaffnete, bewaffnete und auch mehrere Angreifer. Jiu-Jitsu ist rein defensiv – Verteidigungstechniken folgen, wie das Wort schon sagt, immer als Reaktion auf einen Angriff von außen.

Im Jiu-Jitsu-Training werden Griffe und Techniken zur Selbstverteidigung wie Würfe, Hebel-, Würge-, Transport- und Festlegegriffe geübt. Außerdem werden Schlag- und Tritttechniken gegen vitale Punkte (Schwachstellen) des menschlichen Körpers gelehrt („Atemi -Techniken“). Was diese Kunst so besonders macht, ist die Tatsache, dass es keine fest vorgeschriebenen Techniken gibt. Jiu-Jitsu ist ein System und der Schüler wählt sich die Techniken aus, die ihm besonders liegen. Verschiedene Elemente aus unzähligen heutigen anderen Kampfkünsten, wie z.B. Judo, Karate, Aikido stehen ihm zur Verfügung und werden im Training zu sinnvollen Verteidigungstechniken zusammengesetzt. Für die Prüfung zu einem neuen Gürtelgrad ist lediglich die Art und Anzahl der Techniken vorgegeben, es werden z. B. „5 Würfe“ oder „8 Abwehren gegen Messerangriffe“ verlangt, dann ist es dem Prüfling freigestellt, welche Würfe bzw. welche Arten von Abwehrkombinationen er in diesen Bereichen zeigt.

Trotz seiner ständigen Weiterentwicklung ist das moderne Jiu-Jitsu tief in der japanischen Tradition verwurzelt. Etikette, gegenseitige Achtung und die Werte des Do („Weg“ - ethische und moralische Grundlagen nach Jigoro Kano) stellen unverzichtbare Bestandteile dar, die von einem ernsthaften Jiu-Jitsuka auch in das Privatleben übertragen werden. Das moderne Jiu-Jitsu beinhaltet neben dem konsequenten Erlernen der Technik auch die Charakterschulung und positive Persönlichkeitsentwicklung und fördert so auch das erforderliche Selbstbewusstsein für den Ernstfall. Aus dem klassischen japanischen Jiu-Jitsu entwickelten sich viele neue Kampfkunstsysteme und Kampfsportarten, wie z.B. Judo, Aikido und Karate.