

Ju-Jutsu



Fußtritt

Interessant ist Ju-Jutsu für Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Altersgruppen. Man kann sich durch Ju-Jutsu fit halten und dabei noch eine wirkungsvolle Selbstverteidigung erlernen. Wer an Kampftraining interessiert ist, findet auch hier Möglichkeiten. Eine gute Trainingsstätte sowie erfahrene Trainer stehen zur Verfügung. Ju-Jutsu ist:

- eine moderne Form waffenloser Selbstverteidigung
- die richtige Antwort auf jeden Angriff
- die ideale Selbstverteidigung für Frauen und Männer
- ein Weg, um Körperbeherrschung zu erlernen
- Selbstverteidigung durch Schläge, Tritte, Würfe, Hebel
- Selbstverteidigung mit den eigenen Fähigkeiten
- eine intelligente Art des Ausweichens und Nachgebens
- eine Kombination weicher und harter Abwehrtechniken
- die Abwehr gegen Messer, Stock, Kette, Schusswaffen
- stellt Anforderungen vom gelben bis zum schwarzen Gürtel

Der Begriff Ju-Jutsu

Ju-Jutsu folgt dem Budo-Prinzip. „Ju“ bedeutet sanft, nachgeben oder ausweichen. „Jutsu“ bedeutet Kunst oder Kunstgriff. Die aus dem Japanischen stammende Bezeichnung Ju-Jutsu lässt sich ins Deutsche als „Sanfte Kunst“ oder „Kunst des Nachgebens“ übersetzen. Gemeint ist damit die Kunst, den Angreifer durch die Aufnahme und Weiterleitung der Kraft und Kraftrichtung seines Angriffs zu besiegen.

Die Herkunft des Sports

Ju-Jutsu wurde aus bekannten Budo-Sportarten entwickelt. Judo, Karate und Aikido bildeten die Quellen für die Basistechniken des Ju-Jutsu-Systems. Bei der Auswahl der Techniken aus diesen Sportarten wurde ein großer Wert auf die Wirksamkeit in Bezug auf die Anwendung zur Selbstverteidigung in der Praxis gelegt. So entstand ein anfängliches Mischsystem, das durch die Bildung von sinnvollen Kombinationen zu einem eigenständigen, effektiven und harmonischen Selbstverteidigungssystem weiterentwickelt wurde.

Ju-Jutsu beinhaltet unterschiedliche Schlag-, Atem-, Wurf- und Hebeltechniken. Durch sinnvolle, dem Budo-Prinzip entsprechende Kombinationen ergeben sich immer mehrere Möglichkeiten, einen Angriff erfolgreich abzuwehren. Je nach Art des Angriffs und den persönlichen Fähigkeiten des Verteidigers kann mit einer geeigneten Abwehr reagiert werden.

- Angriffe mit der offenen Hand, zum Beispiel einer Ohrfeige oder einem einfachen Fassen der Hände, wird man mit relativ „sanften“, aber unmissverständlichen Hebel- und Wurftechniken begegnen.
- Erfolgt der Angriff „hart“, zum Beispiel statt mit der offenen Hand mit der geschlossenen (also der Faust) zum Kopf, so kann mit den gleichen Hebel- und Wurftechniken, jetzt aber in „härterer Ausführung“ reagiert werden.
- Befindet sich in der Faust gar eine Waffe, zum Beispiel ein Messer, so werden die gleichen Abwehrtechniken in ihrer harten Form, unterstützt (im Fall eines Messerangriffs) durch harte Schlag- und Stoßtechniken, zu den Vitalpunkten des Angreifers durchgezogen.

Diese Anpassung der „Art und Stärke der Abwehrtechniken“ fällt unter den Begriff der Verhältnismäßigkeit. Im Ju-Jutsu ist es stets Pflicht, die Verhältnismäßigkeit zu wahren. Im Training und bei Prüfungen ist bei jeder Abwehr eines Angriffs darauf zu achten.

Ein Sport für mich?

Durch die begrenzte Anzahl der zu erlernenden Techniken und der Vielzahl der damit möglichen Kombinationen kann jeder relativ schnell für sich sein „eigenes Ju-Jutsu“ mit den für seine Verhältnisse optimalen Techniken zusammenstellen. So ist Ju-Jutsu auch optimal für die Frauenselbstverteidigung und für Kinder geeignet. Bei Lehrgängen auf Landes- und Bundesebene werden zu dieser Thematik die psychologischen und physischen Besonderheiten vermittelt. Von der Abteilung Ju-Jutsu der SSF Bonn wurden schon Kurse zur Frauenselbstverteidigung angeboten, die regen Zuspruch fanden.

Für Kinder wird Ju-Jutsu in vielen Vereinen speziell angeboten. Im Ju-Jutsu gibt es für Kinder eine eigene Prüfungsordnung mit eigenen Graduierungen. Dabei wird der Leistungsfähigkeit von Kindern und den besondere Anforderungen einer kindergerechten Ausbildung Rechnung getragen. Aufgrund der fehlenden Trainerkapazität wird Ju-Jutsu für Kinder bei den SSF Bonn derzeit nicht angeboten.