

Was ist Ju-Jutsu?

Der Begriff Ju-Jutsu stammt aus dem Japanischen und setzt sich zusammen aus den Begriffen „Ju“ (sanft, nachgeben, ausweichen) und „Jutsu“ (Kunst, Kunstgriff).

Es kann somit als „Sanfte Kunst“ übersetzt werden. Ju-Jutsu ist die moderne Art einer praxisbezogenen Selbstverteidigung, deren Prinzip es ist, den Angreifer durch Ausweichen bzw. Nachgeben, mit dessen Kraft zu besiegen. Ju-Jutsu geht zurück auf die in Japan über Jahrhunderte entwickelten waffenlosen Selbstverteidigungssysteme und enthält Elemente aus zahlreichen Kampfsportarten wie Jiu-Jitsu, Aikido, Judo und Karate.

In jüngster Zeit sind Angriffe auf Personen nicht nur vielfältiger und raffinierter geworden, sondern auch eine höhere Gewaltbereitschaft der Täter und eine große Rücksichtslosigkeit gegenüber den Opfern kommen hinzu. Diesem Umstand gilt es, ein leicht erlernbares Selbstverteidigungssystem entgegenzusetzen, das von Personen jeden Alters und Geschlechts angewendet werden kann und optimale Wirkung erzielt.

Neben verschiedenen Abwehr- und Falltechniken, Schlägen und Tritten/Stößen werden ebenso Wurf-, Würge- und Hebeltechniken der unterschiedlichsten Art geschult. Ergänzt wird das Ganze durch Transport- und Festlegetechniken sowie Waffenabwehr wie beispielsweise gegen Messer oder Stock.

Die einzelnen Techniken sind in einem Prüfungsprogramm für Schüler (Kyu) und Meistergrade (Dan) je nach Schwierigkeitsgrad gegliedert. Um die technischen Fertigkeiten eines Ju-Jutsukas besser einstufen zu können, werden im Ju-Jutsu folgende Gürtelfarben unterschieden: 6. bis 1. Kyu (weiss, gelb, orange, grün, blau und braun Gürtel) 1. - 10. (schwarzer Gürtel, ab 6. Dan auch rot-weiss oder rot-schwarz) Der Weg bis zum Schwarzgurt dauert oft mehrere Jahre und erfordert neben der Freude an diesem Sport und einem gewissen Talent auch Ehrgeiz und Trainingsfleiss.

Ju-Jutsu ist nicht nur in Deutschland, sondern weltweit, bei Polizei, Justiz und anderen Spezialeinheiten ein wesentlicher Bestandteil der Basisausbildung. Mittlerweile nutzen ca. 60.000 Mitglieder die Gelegenheit, in einem dem Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. angeschlossenen Verein, diesen Kampfsport zu erlernen und zu trainieren.