

# 柔術

Was machen diese DJK-Sportler aus dem Unviertel in den weißen Anzügen mit dem seltsamen Namen „Gi“ eigentlich?

**Jiu-Jitsu** (sprich: „Dschiu Dschitsu“) bezeichnete ursprünglich die waffenlose Nahkampftechnik der japanischen Kriegerkaste der Samurai. Im Gegensatz zu Kampfsportarten wie Boxen oder Judo gibt es beim Jiu-Jitsu keine Wettkämpfe. Die effektiven Selbstverteidigungstechniken wären für den sportlichen Kampf auch zu gefährlich. Nicht gegeneinander kämpfen, sondern miteinander die eigenen Fähigkeiten zu verbessern, ist unser Motto. Ziel der Kampfkunst ist letztlich die Kampfvermeidung. Körperbeherrschung, Konzentration, Präzision und Schnelligkeit fördern im Idealfall die geistig-körperliche Harmonie. Der Begriff Jiu-Jitsu setzt sich aus den Begriffen „ju“ = sanft, flexibel, geschmeidig und „jitsu“ = Kunst, Technik zusammen. Jiu-Jitsu vereint Schlag- und Tritt-Techniken, Würfe, Hebel und Griffe, kennt also die Techniken des Karate, des Judo und des Aikido.

Das Training beginnt mit einer förmlichen japanischen **Begrüßung** und einigen



Momenten der Sammlung und Ruhe, des Abschaltens vom Alltag. Danach machen sich die Budoka (= Kampfkunst Betreibende) mit ausgiebigen Dehnungs-, Ausdauer- und Kraftübungen fit und geschmeidig.



Die anschließende **Fallschule** dient dem gefahrlosen Fallen, insbesondere bei der Anwendung von Wurftechniken.

Nach dieser Vorbereitung werden verschiedene **Verteidigungstechniken** mit dem Partner geübt.



Die Jiu-Jitsu-Abteilung des DJK Univiertel ist Mitglied im Deutschen Fachsportverband für Jiu-Jitsu, DFJJ. Dieser Verband ist der European Jujitsu Union, der International Jujitsu Federation und der Nippon Seibukan Organisation angeschlossen. Sandra Hausmann, 2. Dan, die Judo, Karate und Jiu-Jitsu in ihrem Heimatverein VFL Rheinbach bei Bonn lernte, hat den DFJJ nach Bayern importiert, als die junge DJK Abteilung 1993 dem Verband beitrug. Das Prüfungsprogramm für die Gürtelprüfungen schreibt, im Gegensatz zu dem anderer Verbände, nicht die Verteidigungstechniken sondern die Angriffe vor. So muss man z.B. für den höchsten Schülergrad fünf Techniken gegen einen Angriff durch Würgen von hinten beherrschen - welche man wählt, ist den eigenen Neigungen und körperlichen Voraussetzungen überlassen.

Seit 2001 gibt es bei uns auch eine eigene Gruppe für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren, die **Jiu-Kids**. Der Schwerpunkt liegt auch hier nicht im Kämpfen, sondern im spielerischen Erlernen von geeigneten Techniken. Vor allem aber haben wir viel Spaß miteinander.



Bei uns kann man übrigens jederzeit reinschnuppern und ein Probetraining absolvieren. Wir freuen uns auf Dich.

