

## Was ist Jiu Jitsu

Das Jiu Jitsu ist eine der ältesten Kampfkünste Japans, die auf eine sehr bewegte und vielschichtige Geschichte zurückblicken kann. Entstanden im Dunkel der Geschichte, verfeinert und kultiviert von den japanischen Samurai, gilt es als Vater des Judo, Aikido, Ju Jutsu, Karate und vieler anderer Stilrichtungen des modernen Kampfsports.

In erster Linie ist Jiu Jitsu eine waffenlose Selbstverteidigungskunst, wobei die Angriffe sowohl von einem unbewaffneten, bewaffneten oder auch mehreren Gegnern ausgehen können. Ziel dabei ist es, den oder die Angreifer im Rahmen der gesetzlichen Richtlinien und ohne ihm unnötigen Schaden zuzufügen, unter die eigene Kontrolle zu bringen oder ihn soweit kampfunfähig zu machen, dass keine weitere unmittelbare Gefahr von ihm ausgeht.

Der Grundcharakter des Jiu Jitsus ist rein defensiv. Daher beinhaltet es nur Verteidigungstechniken, die immer als Reaktion auf einen Angriff erfolgen. Trotz seiner ständigen Weiterentwicklung ist das moderne Jiu Jitsu tief in der japanischen Tradition verwurzelt. Etikett und gegenseitige Achtung sind unverzichtbare Bestandteile.

Was diese Kunst so besonders macht, ist die Tatsache, dass es keine fest vorgeschriebenen Techniken gibt. Vielmehr setzt sich das Jiu Jitsu wie ein Baukasten zusammen, aus dem der Schüler diejenigen Elemente wählen kann, die ihm besonders liegen. So stehen dem Schüler adaptierte und auf die Belange des Jiu Jitsu zugeschnittene Block-, Tritt- und Schlagtechniken, Würfe, Würge- und Hebeltechniken sowie Elemente aus vielen anderen Kampfkünsten zur Verfügung.