

## EINLEITUNG

### ■ WAS IST JU-JUTSU / JIU-JITSU?

Ju-Jutsu, Jiu-Jitsu, Dschiu-dschitsu, Yu-Yitsu, Ju-Jitsu – Die unterschiedlichen Schreibweisen werden durch ein und dasselbe Kanji (jap. Schriftzeichen) verdeutlicht. Die Unterschiede sind durch verschiedenartige Aussprachen oder Übersetzungen der Kanji entstanden.



Es gibt weltweit kein „einzig anerkanntes“, „offizielles“ Transkriptionssystem von japanischen Kanji zu lateinischen Buchstaben. Auch heute werden noch verschiedene Umschriftarten verwendet. Grundsätzlich bedeuten alle Schreibweisen das Gleiche.

Die Japaner sprechen die Schriftzeichen in etwa „dschuu dschitsu“ oder „dschiuu dschiutsu“. Das „U“ am Ende des ersten Wortes wird stark gedehnt. Das „U“ am Ende des zweiten Wortes ist jedoch fast unhörbar.

Jede Schreibweise hat auch etwas mit der Zeit zu tun, in der sie verwendet wurde. Als Dschiu-Dschitsu wurde unsere Kampfkunst zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Europa eingeführt. Später hat sich dann der Begriff Jiu-Jitsu in Deutschland und Ju-Jitsu in Europa etabliert. Als man in Deutschland 1969 das System neu überarbeitet und den zeitgemäßen, europäischen Bedingungen angepasst hat, wurde ganz bewusst die Schreibweise Ju-Jutsu gewählt, um das Moderne zu verdeutlichen.

### □ Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu: Name und Bedeutung

**Ju / Jiu (jap):** sanft, flexibel, geschmeidig, weich, nachgiebig

Unter diesem Begriff versteht man jedoch keineswegs Schwäche, sondern vielmehr Flexibilität des Körpers und des Geistes: „wie sich der Bambus unter der Schneelast biegt, ohne zu brechen“. Das Konzept des „Ju“ beinhaltet auch Kraft und Schnelligkeit.

**Jutsu / Jitsu (jap):** Kunst, Technik, handwerkliches Können

(nach: Lind, Werner „Das Lexikon der Kampfkunst“)

### Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu = die flexible Kunst:

Die „Kunst durch Flexibilität, Vielseitigkeit, Anpassungsfähigkeit zu siegen“ ist die Kampfkunst (auch Sport), die den Ausübenden in die Lage versetzen soll, auf die unterschiedlichsten Situationen angemessen und richtig zu reagieren. Dies wird erreicht, indem der JJ-ka vielseitig ausgebildet wird und entsprechend seiner individuellen Möglichkeiten ein Handlungsrepertoire erlernt. Dies gilt insbesondere für Gewalt- und Konfliktsituationen, kann aber auch auf viele Lebensbereiche übertragen werden.

Darin drückt sich aus, dass wir für jeden Angriff die passende Abwehr haben, von Körpersprache und „sanftem Zwang“ bis zur effektiven Verteidigung mit der gebotenen Härte in einer eskalierenden Gewaltsituation. Dies eröffnet dem Anwender stets die Möglichkeit, sich im Rahmen der gesetzlich geforderten Verhältnismäßigkeit zu bewegen. Die Härte der Verteidigung muss dem Angriff angemessen sein, so dass kein Missverhältnis auftritt.

### □ Ju-Jutsu und Jiu-Jitsu

Ju-Jutsu und Jiu-Jitsu erfüllen heute in Europa ähnliche Aufgaben wie das Jiu-Jitsu im feudalen Japan und viele Zweikampfsysteme auf der ganzen Welt: Die Sicherheit der Menschen zu gewährleisten, indem die Verteidigungsfähigkeit trainiert wird. Dies gilt auch speziell für Sicherheitskräfte (damals Samurai, heute zum Beispiel Polizeibeamte oder Soldaten). Hinzu kommt die heute als Fitness bezeichnete „körperliche Erhaltung“.

Neben den Grundelementen Bewegungsformen, Falltechniken, Abwehrtechniken, Schlägen, Tritten und Stößen sind ebenso Wurf- und Hebeltechniken der unterschiedlichsten Formen im JJ vertreten. Hinzu kommen die für das JJ speziell entwickelten Festhalte-, Aufhebe-, Transport- und Nothilfetechniken. Auch die Grundlagen der Konfliktbewältigung und Selbstbehauptung ohne den Einsatz körperlicher Gewalt werden im JJ vermittelt.

In der jüngeren Zeit hat die höhere Gewaltbereitschaft und Rücksichtslosigkeit der Täter dazu geführt, dass die Angriffe raffinierter, vielfältiger, brutaler und wesentlich gefährlicher geworden sind. Dem gilt es, ein Selbstverteidigungssystem entgegenzusetzen, das leicht erlernbar ist, von Personen jeden Alters und Geschlechts angewendet werden kann und optimale Wirkung erzielt.

**Ju-Jutsu** ist ein 1969 neu eingeführtes, modernes Selbstverteidigungssystem, das sich ständig den aktuellen Gegebenheiten und Anforderungen anpasst und den Anspruch erhebt, eine moderne Selbstverteidigung zu sein. Die Techniken und Bewegungsformen in Verteidigungssituationen sind Grundlage der Ausbildung und Prüfungsinhalte. Dadurch hat man ein einheitliches System, das für ganz Deutschland festgelegt und vergleichbar ist.

**Jiu-Jitsu** orientiert sich stärker an den japanischen Wurzeln. Hier werden neben den Selbstverteidigungstechniken auch traditionelle Bewegungsformen wie Kata und Etikette gepflegt. Jiu-Jitsu steht also für eine traditionelle Kampfkunst. Die Schulen orientieren sich bei den Techniken an Funktionalität und Überlieferung. Die Prüfungsinhalte gehen von der Abwehr verschiedener Angriffe aus. Jede Schule (Ryū) hat die Möglichkeit, eigene Ausprägungen zu trainieren.

#### Definition Ju-Jutsu:

Ju-Jutsu ist moderne Selbstverteidigung (SV) und Zweikampfsport, der in sich Elemente unterschiedlicher Zweikampfsport- und Selbstverteidigungssysteme vereint bzw. weiterentwickelt hat. Ju-Jutsu ist ein sich ständig anpassendes System, das sich den aktuellen Gegebenheiten der Gewaltprävention, SV und des Zweikampfes öffnet und diese annimmt.

#### Definition Jiu-Jitsu:

Jiu-Jitsu ist ein japanisches Selbstverteidigungssystem, das von den Samurai entwickelt wurde. Diese Systeme (Ryū) ermöglichten den Samurai, beim Verlust ihrer Waffen weiter kämpfen zu können. Die Abwehrtechniken sollten dem vermeintlich Schwächeren helfen, über den vermeintlich Stärkeren zu siegen (Siegen durch Nachgeben).

#### ■ GESCHICHTE

Als Wurzel fast aller asiatischen Kampfkünste wird Indien betrachtet, von wo sie sich über Südostasien bis nach China und Japan verbreiteten und unterschiedliche Ausprägungen annahmen.

Im 13. Jahrhundert tauchten in Japan erstmals die Samurai als bewaffnete Kämpfer auf. Sie etablierten sich als Kaste, die sich verstärkt der Kriegsführung und den Kampfkünsten widmete. Der japanische Arzt A. Yoshitoki erlernte in China die Kunst des waffenlosen Zweikampfes, zu deren Ausführung enorme Körperkraft notwendig war. Der Legende nach beobachtete er bei einem Sturm (bzw. bei starkem Schneeefall) wie sich die Weiden mit dem Wind (bzw. unter der Last des Schnees) bogen und somit unbeschädigt blieben. Er zog sich in den Tennango-Tempel in Tsukushi zurück und entwickelte dort ca. 100 Griffe zur Selbstverteidigung. Sein System, das „Yoshin-ryū“ (Weidenherz-Schule), beruhte auf dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“.

Im feudalen Japan gab es aber kein einheitliches Verteidigungssystem namens „Jiu-Jitsu“. Vorläufer bzw. vergleichbare Stilrichtungen (Ryū) waren z. B. „Yoshin-ryū“, „Yawara“, „Daito ryū“, „Kotori ryū“, „Takeno uchi ryū“, „Tenshin shinyō ryū“ und „Kitō ryū“. Der Name Jiu-Jitsu wird seit der Tokugawa-Ära in der Literatur erwähnt.

Der Begründer des Judo, Prof. Jigoro Kano, erwarb seine Kampfkunsthfähigkeiten im Jiu-Jitsu unter anderem durch das Tenshin shinyō ryū und das Kitō ryū. Morihei Ueshiba, der Gründer des Aikido, erlernte ebenfalls das Tenshin shinyō ryū. Er trainierte aber auch das Shinkage ryū, Yagyū ryū und das Daito ryū.

Nach Deutschland gebracht wurde das Jiu-Jitsu von Erich Rahn. Durch seinen Vater, einen angesehenen Kaufmann, hatte Erich Rahn schon