

Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu

Definition / Geschichte / Etikette

Quelle: Ju-Jutsu 1x1 Ausgaben 1994-2009

Vorbemerkung:

Die „Ju-Jutsu Geschichte und Etikette“ war viele Jahre Bestandteil des Ju-Jutsu 1x1. Leider sind wesentliche Bestandteile der Etikette seit der Veröffentlichung der JJ 1x1 Ausgabe 2015 entfallen. Warum, darüber lässt sich spekulieren. Aber es fällt auf, dass Trainingsgruppen plötzlich in „kurzer Hose und knappen Shirt“ trainieren und dagegen Werte wie Höflichkeit, Respekt und Disziplin weder gelebt noch vermittelt werden.

Wir erheben keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit. Jedem Trainer und Verein steht die Ausgestaltung von „Etikette und Tradition“ frei. Aber sollte sich ein Trainer oder Schüler für die Geschichte und Etikette unseres Ju-Jutsu interessieren, soll diese Zusammenstellung eine kleine Hilfe sein.

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 (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 19. 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

(nach Lind, Werner „Das Lexikon der Kampfkünste“)

- **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)

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 gewährleisten, indem die Verteidigungsfähigkeit trainiert wird. Dies gilt auch speziell für Sicherheitskräfte (Samurai, Polizeibeamte, Soldaten, ...). Hinzu kommt die „körperliche Ertüchtigung“, heute passender als Fitness bezeichnet.

Neben den Grundelementen Bewegungsformen, Falltechniken, Abwehrtechniken, Schläge, Tritte und Stöße 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 SV-System, 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 (ryû) hat die Möglichkeit, eigene Ausprägungen zu trainieren.

Definition Ju-Jitsu:

Ju-Jitsu ist moderne Selbstverteidigung (SV) und Zweikampfsport, der in sich Elemente unterschiedlicher Zweikampfsport- und Selbstverteidigungssysteme vereint bzw. weiterentwickelt hat. Ju-Jitsu 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 (ryû) 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 des JJ

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 Schneefall) 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-ryû“ (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 (ryû) waren z. B. „Yoshin-ryû“, „Yawara“, „Daito ryû“, „Kotori ryû“, „Takeno uchi ryû“, „Tenshin shinyô ryû“ und „Kitô ryû“. 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 shinyô ryû und das Kitô ryû. Morihei Ueshiba, der Gründer des Aikidos, erlernte ebenfalls das Tenshin shinyô ryû. Er trainierte aber auch das Shinkage ryû,

Yagyû ryû und das Daito ryû.

Nach Deutschland gebracht wurde das Jiu-Jitsu von Erich Rahn. Durch seinen Vater, einen angesehenen Kaufmann, hatte Erich Rahn schon in der Kindheit Kontakt zu Japanern. Er erlernte das Jiu-Jitsu bei Herrn Higashi, der ihn in einem Schaukampf beeindruckt hatte. In Berlin eröffnete er 1906 die erste Jiu-Jitsu-Schule Deutschlands. Seine Schüler gründeten 1922 die ersten Jiu-Jitsu-Vereine - Alfred Rhode, später bekannt als „Vater des deutschen Judo“, in Frankfurt/Main, Max Hoppe in Berlin, Otto Schmelzeisen in Wiesbaden und August Glucke in Stuttgart.

Im Jahr 1924 wurde der „Reichsverband für Jiu-Jitsu“ gegründet. Die erste Deutsche Einzelmeisterschaft im Jiu-Jitsu fand 1926 in Köln statt. 1930 gab es bereits mehr als 100 Jiu-Jitsu-Vereine in Deutschland. Nach dem 2. Weltkrieg wurden Jiu-Jitsu und Judo von den Besatzungsmächten zunächst verboten. Doch schon ab 1949 durften Jiu-Jitsu und Judo in Westdeutschland wieder trainiert werden.

Das Anfang des 20. Jahrhunderts eingeführte Jiu-Jitsu und insbesondere die fast nur auf Wettkampfsport ausgelegten Kampfsportarten Judo und Karate waren in den 60er Jahren für die Selbstverteidigung nicht mehr zeitgemäß. Es war dringend erforderlich, etwas Neues, vor allem aber Wirkungsvolleres zu schaffen. Hochgraduierte Dan-Träger erhielten den Auftrag, eine moderne und effektive Selbstverteidigung zu erarbeiten.

Federführend dabei waren Franz Josef Gresch und Werner Heim. Sie stellten aus den verschiedensten Budo-Systemen die wirkungsvollsten Techniken zu einem neuen System zusammen, das den Namen Ju-Jutsu erhielt.

1969 wurde das neue Ju-Jutsu dann in Deutschland eingeführt. Es geht nicht mehr vom Angriff aus, sondern primär von den Verteidigungstechniken. Alle Verteidigungstechniken sind gegen mehrere Angriffsarten anwendbar. Im Ju-Jutsu sind altbewährte Erkenntnisse vieler Kampfsportarten, aber auch neue Erkenntnisse nach dem Grundsatz „aus der Praxis für die Praxis“ zu einer modernen und sehr effektiven Selbstverteidigung zusammengeführt worden. Weil auch die Sicherheitsbehörden erkannt hatten, dass Ju-Jutsu sehr praxisnah und wirkungsvoll war, wurde es bei den Polizeien der Länder und des Bundes dienstliches Ausbildungsfach.

Ab 1990 entstanden auch in Ostdeutschland zahlreiche Ju-Jutsu Vereine. Um die Ziele des Ju-Jutsu besser vertreten zu können, gründete sich 1990 der Deutsche Ju-Jutsu Verband e.V., kurz DJJV.

Die Kenntnisse von verschiedenen Zweikampfsystemen haben sich in den vergangenen Jahren stark erweitert. Unter der Leitung von Bernd Hillebrand hat eine Kommission im Jahr 2000 eine Überarbeitung des Ju-Jutsu eingeführt. Nach der Prämisse: „Immer das Beste aus den bekannten Kampfsystemen zu adaptieren,“ kamen nun auch Einflüsse aus nicht-japanischen Kampfsportarten zum Ju-Jutsu hinzu und wurden in ein methodisch strukturiertes System eingepasst.

Seit dem Zusammenschluss von Ju-Jutsu und Jiu-Jitsu im Jahre 2005 vereinigt der DJJV moderne und traditionelle Selbstverteidigung in einem Verband.

Etikette

Höflichkeit, Demut und Respekt sind die Grundlage der Etikette und werden durch den Gruß (Rei) symbolisiert. Die Etikette ist im JJ nicht nur eine äußere Form, sondern eine innere Haltung und damit schließlich der Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die Werte des Budo und damit des JJ liegen neben dem Erlernen einer Vielzahl von Techniken auch in der strengen Etikette dieser Sportart begründet. Nur wenn Technik und Grundsätze der Etikette von der Gemeinschaft eines Dojos mit Leben erfüllt werden, können die Schüler des JJ den eigentlichen und wahren Wert des Budo erkennen. Es ist die Aufgabe und Pflicht, im Besonderen der hohen Danträger, dafür zu sorgen, dass auch in einem der heutigen Zeit angepassten, modernen Ju-Jutsu der wertvolle Geist des traditionellen Budo erhalten bleibt. Die Etikette hat nicht nur traditionelle Aspekte. Selbstbeherrschung, Respekt, Höflichkeit, Annerkennung, (Selbst-) Disziplin und Fairness sind universelle Werte, die jeder Sportler pflegen sollte und die gerade im Kampfsport zur Sicherheit in Training und Wettkampf beitragen.

Kleiderordnung

- Der JJ-ka trägt einen sauberen Anzug (Gi).
- Bei Prüfungen wird stets ein weißer Gi getragen, die linke Seite der Jacke liegt über der rechten Seite.
- Mädchen und Frauen tragen ein weißes T-Shirt oder Sporttop unter dem Gi.
- Der Gürtel ist korrekt gebunden und seine Farbe entspricht der erreichten Graduierung.
- Männer und Jungen tragen bei offiziellen Anlässen und Prüfungen kein Shirt unter dem Gi

Körperhygiene

- Der JJ-ka ist stets gepflegt; er hat kurz gehaltene Zehen- und Fingernägel.
- Schmuck, Uhren etc. dürfen nicht getragen werden, nicht abnehmbarer Schmuck ist mit Tape abzudecken (Verletzungsrisiko!).
- Der JJ-ka trägt außerhalb der Matte oder des Dojos aus Hygienegründen immer Schuhe (Tabis, Sandalen oder Badelatschen). Werden aus bestimmten Gründen Mattenschuhe getragen, müssen die gleichen hygienischen Grundsätze beachtet werden.
- es wird barfuß trainiert, lange Haare sind gebunden
- Die Trainingsteilnahme setzt einen stets gesunden Körper, der frei ist von Krankheiten, voraus.

Betretten des Dojos oder der Matte

- Die Schuhe werden mit der Ferse zur Matte abgestellt, die Matte nie mit Schuhen betreten. Vor dem Betreten der Matte oder des Dojos verneigt man sich, wobei der Blick zum Boden abgesenkt wird. Hierdurch drückt man dem Ort des Lernens Respekt aus und ordnet sich den Regeln und der Etikette des Dojos unter. Alle Gedanken und Probleme des Alltags bleiben zurück.
- beim Verlassen wiederholt man diese Prozedur.
- der JJ-Ka sollte immer pünktlich zum Training erscheinen. Sollte der JJ-ka sich einmal verspäten, so wartet er am Rand der Matte, bis der Trainer ihn zum Training auffordert.

Angrüßen vor und Abgrüßen nach dem Training

- Aufstellung: Aus Sicht des Lehrers stehen die höher graduierten Trainingsteilnehmer links, die niedriger Graduierten rechts, unterstützende Lehrer stehen links vom Hauptlehrer.
- Seiza: Abknien zuerst mit dem linken Bein, dann mit dem rechten, Zehen sind aufgestellt und werden erst vor dem Absitzen abgelegt, die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder werden wie in der klassischen Zen-Meditationshaltung ineinander gelegt.
- Mokuzo: Der JJ-ka schließt die Augen oder senkt seinen Blick und verharrt in völliger Bewegungslosigkeit. Diese Phase der Ruhe dient dazu, sich auf das Training einzustimmen und die Konzentration auf das aktuell Wesentliche zu lenken.
- (Mokuzo-)Jame: Die Meditation wird aufgelöst, d. h. die Augen geöffnet und die Hände werden aus der Meditationsstellung auf die Oberschenkel gelegt.
- Rei: Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander.
- Dabei werden die Hände nebeneinander auf die Matte gelegt, so dass die beiden Daumen und Zeigefinger einander treffen und zusammen ein Dreieck bilden; nun wird es mit der Stirn kurz berührt. Dies schließt den individuellen, in sich selbst gerichteten Prozess ab.
- Aufstehen: Zuerst erhebt sich der Lehrer, dann die Schüler: Zehen aufstellen, mit dem rechten Bein zuerst mit Drehung nach rechts aufstehen.
- Rei: Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt, die Beine sind geschlossen.
- Kommandos: Werden vom Lehrer oder dem ranghöchsten Schüler erteilt.

Trainingsbeginn

- **Verneigen zum Lehrer (Meister oder Sensei): „Sensei ni rei“**
- Augen werden abgesenkt, da vom Lehrer niemals eine Gefahr ausgeht.
- Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.
- Das Verneigen geschieht in respektvoller Achtung.

Verneigen zum Partner „Otogai ni rei“

- Blickkontakt wird aufrechterhalten, da der Partner als imaginärer Gegner gilt.
- Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.
- Das Verneigen soll Respekt und Achtung vor dem Partner zum Ausdruck bringen.

Verhalten auf der Matte (Dojokun / Dojoregeln)

- Der JJ-ka trainiert immer ruhig, konzentriert, respektvoll und achtsam.
- Eine ordentliche Haltung im Stand, Fersensitz oder Schneidersitz auf der Matte ist selbstverständlich.
- Die Sicherheit und Unversehrtheit des Partners hat stets Vorrang. Die Trainingspartner und Wettkampfgegner werden mit Respekt behandelt. Es wird stets fair trainiert oder gekämpft, ohne unsportliche Techniken oder Hintergedanken.
- Der JJ-ka wahrt immer seine Selbstbeherrschung. Er tritt bescheiden auf und ist durch sein Verhalten für andere ein Vorbild.
- Während des Trainings sind Gespräche zu unterlassen. Um sich zu verständigen, genügen leise und kurze Erklärungen.

- Muss der JJ-ka die Matte oder das Dojo verlassen, so hat er sich stets beim jeweiligen Lehrer abzumelden. Nur so kann die Aufsichtspflicht des Trainers gewährleistet werden.
- Vor und nach Trainings- oder Lehrgangspausen nehmen Lehrer und Schüler Aufstellung zueinander ein und grüßen im Stand mit Rei.
- Mobilfunkgeräte werden ausgeschaltet

Der JJ-ka beweist Loyalität gegenüber Meister, Dojo, Trainingskollegen, Verein und Verband.

Budo ist mehr als Sport!

Es ist ein Weg der Selbstvervollkommnung.

Das schließt neben der körperlichen auch die geistige und charakterliche Vervollkommnung ein. Budo-Sportler zeichnen sich aus durch Selbstdisziplin und Willensstärke, verbunden mit Höflichkeit und Bescheidenheit. Jeder Ju-Jutsu-Sportler sollte sich diese Botschaft zu Eigen machen, leben, danach handeln und die Botschaft an andere weitergeben.