

Was ist Jiu Jitsu?

Jiu Jitsu ist eine japanische Bezeichnung der **waffenlosen Selbstverteidigung**. Man nennt sie auch „die sanfte Kunst der Selbstverteidigung“. Dabei wird durch **Nachgeben und Ausweichen** mit der **Kraft des Angreifers** gearbeitet.

Dies wird bereits bei der Übersetzung der japanischen Begriffe „Jiu“ und „Jitsu“ deutlich:
JIU bedeutet: sanft, nachgeben, ausweichen.
JITSU bedeutet: Kunst, Technik, das handwerkliche Können.

Die Begriffe JUJUTSU, JUJITSU und JIU-JITSU sind gleichbedeutend.

Jiu Jitsu beinhaltet Griff- und Haltetechniken, Hebeltechniken, Bein- und Armschlagtechniken, Wurftechniken und Bodenkampf und nützt die Kraft des Gegners, um diesen zu überwältigen und ist daher auch besonders für Frauen und Kinder geeignet.

Was sind die Ziele des Jiu Jitsu?

Durch das Training der Techniken in realistischen Selbstverteidigungsaktionen soll der Jiu Jitsuka in seiner Gesamtheit (Körper, Geist und Seele) geschult werden.

Er sollte sich in einer NOTWEHRLAGE verteidigen können.

Zusätzlich werden auch noch Gleichgewicht, Koordination und Kondition für den ganzen Körper geschult.

