

Kurztext:

Ju Jutsu, Ju-Jitsu oder auch Jiu Jitsu (Die sanfte Technik/Die nachgebende Kunst) ist eine von den japanischen Samurai stammende Kampfkunst und Form der Selbstverteidigung. Obwohl wir uns in der Linie des Daito Ryu Aiki Jujutsu (Takeda Sokaku) sehen, legen wir großen Wert auf realistische Techniken, die der heutigen Zeit angepasst sind. Wir achten zwar auf Tradition, sind aber nicht „japanischer als die Japaner“. Jiu Jitsu soll ein breites Spektrum von Möglichkeiten zur Selbstverteidigung bieten. Unter anderem soll es auch durch Stärkung des Charakters und des Selbstbewusstseins zur friedlichen Lösung von Konflikten dienen. Ju Jutsu ist eine Körperschulung, die schon vom Kleinkindalter an trainiert werden kann. Im Grunde erklären wir Ju Jutsu für Kids als eine Mischung aus Judō, Aikidō und Kickboxen.

Langtext:

Ju Jutsu - Selbstbehauptung für Kids

Ju Jutsu, Ju-Jitsu oder auch Jiu Jitsu (Die sanfte Technik/Die nachgebende Kunst) ist eine von den japanischen Samurai stammende Kampfkunst und Form der Selbstverteidigung. Obwohl wir uns in der Linie des Daito Ryu Aiki Jujutsu (Takeda Sokaku) sehen, legen wir großen Wert auf realistische Techniken, die der heutigen Zeit angepasst sind. Wir achten zwar auf Tradition, sind aber nicht „japanischer als die Japaner“. Jiu Jitsu soll ein breites Spektrum von Möglichkeiten zur Selbstverteidigung bieten. Unter anderem soll es auch durch Stärkung des Charakters und des Selbstbewusstseins zur friedlichen Lösung von Konflikten dienen. Ju Jutsu ist eine Körperschulung, die schon vom Kleinkindalter an trainiert werden kann. Im Grunde erklären wir Ju Jutsu für Kids als eine Mischung aus Judō, Aikidō und Kickboxen.

Warum ein Selbstverteidigungssystem für Kinder?

Durch den Wandel in unserer Gesellschaft nimmt die Gewaltbereitschaft der Kinder untereinander leider immer mehr zu. Auch von Übergriffen gegen Heranwachsende wird immer öfter in den Medien berichtet.

Da wir nicht zu jeder Zeit in der Nähe sind, sollten sich Kinder und Jugendliche nicht nur unter Gleichaltrigen, sondern auch gegen Erwachsene verteidigen können.

Unsere Kinder brauchen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

Kinder in die Welt des Kampfsports einzuführen, hat viele Vorteile, jedoch nur unter der richtigen Anleitung. Leider gibt es zu viele „Köner“ auf dem Markt, die sich mit dem Schwarzgurt in irgendeinem Stil brüsten, jedoch kampfsportlich und pädagogisch semiprofessionell arbeiten. Nicht immer fällt es einem Laien leicht, dies zu erkennen. Hier hilft nicht nur der gesunde Menschenverstand, sondern auch ein kritisches Beobachten und Hinterfragen des Trainings, das man die ersten Male stets begleiten sollte.

Eine Kampfkunst muss nicht immer nur ein jugendliches Spaßtraining sein, sondern kann einen Menschen das ganze Leben lang begleiten. Als Eltern kann man nicht alles vorgeben und kontrollieren, aber zumindest für die richtigen Impulse sorgen.

Wir vermitteln jungen Menschen gewaltfreie Formen der Auseinandersetzung und den Umgang mit Aggressionen. Der logische Aufbau von Angriff und Verteidigung schult die Auffassungsgabe und die Merkfähigkeit. Selbstverteidigung hat nichts mit Gewaltanwendung zu tun, sondern mit der Abwehr.

Kampfsport für Kinder - Was macht Sinn und ist pädagogisch wertvoll?

Schon im frühesten Alter haben Kinder Spaß an Bewegung und entwickeln gleichzeitig ein Gefühl für ihre eigenen Kräfte. Da wird geschubst, gedrängelt, gezogen, gezwickt und gerauft. Solange dies in normalen Verhältnissen abläuft, ist dies vollkommen in Ordnung. Eine allgemeine sportliche Betätigung hilft Kindern, ihre Energie noch besser zu kanalisieren. Etwas spezieller wird es, wenn es um Kampfsport bzw. Kampfkunst geht. Unsere traditionell hergebrachte Trainingsmethode unterstützt die Disziplin der Kinder nicht nur auf der Matte, sondern auch in allen Lebenslagen.

Dies fängt schon beim Betreten des Dōjōs (Trainingsraum – Ort des Weges) an. Neben den körperlichen Vorzügen koordinativ anspruchsvoller Bewegungen kommen auch Respekt, Etikette, Höflichkeit und der Selbstverteidigungsaspekt hinzu.

Warum Ju Jutsu?

Ju Jutsu, auch sanfte Kunst genannt, hat viele Systeme. Japanische Meister haben hunderte von Techniken zusammengetragen und sie in verschiedene Kampfsysteme bzw. Trainingsmethoden aufgegliedert, um auf diverse Angriffe eine optimale und der Zeit angepasste Möglichkeit der Selbstverteidigung zu haben. Ju Jutsu ist sicherlich eines der umfangreichsten und wirkungsvollsten Kampf- und Selbstverteidigungssysteme.

Die Schüler lernen in erster Linie einfache, alters- und geschlechtsspezifische Techniken, die ohne ein großes Maß an Wiederholungen auch schnell in der freien Bewegung funktionieren. Außerdem werden Verhaltensschule und Kommunikationsformen in der Selbstverteidigung erläutert.

Es orientiert sich an der Gesellschaft und deren Entwicklung und versucht im Training Gewaltsituationen, Aggressionspotentiale und Gewaltspiralen wiederzuspiegeln. Dabei lässt die Ausbildung jede individuelle Lösungsmöglichkeit im Rahmen der gesetzlichen Verhältnismäßigkeit zu.

Eben den Verhaltensmustern in typischen Gefahrensituationen stehen vor allem Gefahrenerkennung und Bewältigung durch die differenzierte Situationsschulung, wie zum Beispiel dem Fremden vor der Haustür, Verhalten am fremden PKW, Selbstverteidigung in der Gruppe oder in dunklen Straßen im Vordergrund.

Gekoppelt an einfache Techniken, lernen die Schüler in praxisbezogenen Rollenspielen während des Trainings Tricks und Kniffe, die zur Prävention dienen sollen und letztendlich zum effektiven Selbstschutz führen können.

Durch das "spielerische" Trainieren von Gefahrenerkennung, Einschätzung und Reaktion wird sowohl das psychologische Profil gestärkt, als auch der Überraschungseffekt im Ernstfall dezimiert.

Gefahrensituationen werden wiedererkannt und die Gegenwehr fällt leichter, da die Situationen aus dem Training bekannt sind.

Die Eignung und das richtige Alter?

Auf den ersten Blick sollte ein Energiebündel eher für Kampfsportangebote geeignet sein, als ein schüchternes, ängstliches Kind, aber dies muss nicht die Regel sein. Am Ende geht Probieren über Studieren.

Oftmals kann es sein, dass ein Kind ein Schlagen und Treten ablehnt oder als zu schwierig empfindet, jedoch viel Spaß beim Schieben und Rangeln empfindet.

Aus diesem Grunde sollte man zumindest zwei (vom Typ her unterschiedliche) Schnupperangebote testen, um herauszufinden, was dem Kind Spaß macht und wofür es Talent hat. Erzwingen sollte man nichts. Gerade in den Kampfkünsten ist ein frühes Beginnen zu empfehlen.

Die Gefahr des Überforderns besteht unter einem fähigen Coach kaum. Im Grunde genommen kann es, mit dem geeigneten Programm, schon ab dem fünften Lebensjahr losgehen.

Wichtig ist es, dass die Kampfsportschule spezielle Klassen für die jeweiligen Altersgruppen anbietet. Spaß, Motivation und verletzungsfreies Training sind nur möglich, wenn Kinder zu Beginn mit Gleichaltrigen trainieren. Mit zunehmendem Alter und Trainingserfahrung ergibt sich ein gemischtes Training von selbst.

Bei uns können Kinder ab dem vollendeten fünften Lebensjahr beginnen.

Das Kindertraining in der Praxis?

Unser Trainerteam hat jahrelange Erfahrung mit Kindern und dem unterrichten dieser auf der Tatami (Matte). Ein gutes Kindertraining beinhaltet stets ein lockeres Aufwärmen mit Spielen oder Geschicklichkeitsübungen.

Auch das eigentliche Training dient in erster Linie zur Erlernung der Grundfertigkeiten wie Balance, Ausweichen, Druck- und Gegendruck, sich leichtfüßig zu bewegen und einem allgemeinen Gefühl für die Aktionen des Gegenübers.

Erst dann werden Kinder an diffizilere Aspekte herangeführt. Auch wenn erste Schlag- und Tritttechniken vermittelt werden, muss man als Elternteil nicht besorgt sein, dass Kinder damit im Kindergarten oder der Schule das Prügeln anfangen. Gerade das bewusste Kennenlernen der eigenen Kraft und der Möglichkeit, diese auch einzusetzen, verhindern dass Aggressionen in die falschen Bahnen gelenkt werden. Dafür trägt ein guter Ausbilder Sorge. Ein Unterschied zum herkömmlichen Kampfsporttraining ist die Selbstverteidigung für Kinder. Diese ist nur zu einem geringen Teil körperlicher Natur. Hier wird den „Kleinen“ vor allem gelehrt, wie man Gefahren erkennt, wie diese aussehen und wie man sich durch selbstbewusstes, entschiedenes Handeln schützen kann.

Zum Thema Aufsichtspflicht findet Ihr im Anhang umfassende Informationen. Auch das Thema „Sicherheit“ greifen wir dort auf. Durch ein sogenanntes Kampfsportspiel am Ende der Unterrichtsstunde/n fördern wir zusätzlich die Motivation und das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Wie binden wir die Eltern ein?

Eltern sind bei unserem Training stets willkommen. Nur bitten wir Euch, im Aufenthaltsraum Platz zu nehmen. Von dort aus kann man durch zwei größere Fensterfronten das Geschehen im Dojō mit verfolgen.

Wir haben keine Geheimnisse und halten alles so transparent wie möglich. Eure Meinungen sind uns wichtig und wir gehen auf Impulse von außen selbstverständlich direkt ein. Bei uns wird keiner „von oben herab“ behandelt. Eure Erfahrungen mit Euren Kindern sind uns wichtig. Aus diesem Grund bitten wir jedes Mal um ein Vorgespräch, um auf Eure Kinder und deren Fähigkeiten genau eingehen zu können um diese zu fördern.

Die Anzug-Ordnung und die Verhaltensregeln im Akuma Dōjō:

Im Training trägt der Ju Jutsu Ka einen schwarzen Budō-Gi und den, dem Leistungsgrad entsprechenden Obi (Gürtel). Der DAN-Träger hat das Recht eine weiße Uwagi (Jacke) und einen schwarzen Hakama (Hosenrock) zu tragen.

Das MAA-I Logo (verband) ist auf dem linken oberen Ärmel anzubringen und auf dem oberen rechten Ärmel wird die Kampfkunst getragen (Ju Jutsu Aufnäher). Der Name der Schule wird zusammen mit dem Vornamen auf der linken Brustseite, auf Höhe des Herzens getragen. Das Logo der Schule (Akuma Dōjō) wird auf die Rückseite der Jacke gedruckt. Das Trainingsequipment kann bei uns bestellt werden. Eine dementsprechende Preisliste findet Ihr im Anhang des Mitgliedervertrages. Sollte schon ein Gi vorhanden sein, so kann dieser nachträglich bedruckt werden.

Eine Schutzausrüstung ist im Kindertraining bis 10 Jahre nicht erforderlich.

Haare sind mit einem Haarnetz zu fixieren oder fest zusammenbinden. Bandagen sind nur als selbsthaftende Elastikbinden zugelassen. Das Tragen von Schmuck jeglicher Art ist nicht gestattet (Verletzungsgefahr). Finger und Fußnägel sind kurz und sauber zu halten.

Im Anhang des Mitgliedervertrages findet Ihr die Regeln im Akuma Dōjō.

Die Einhaltung dieser Regeln und Traditionen sind uns sehr wichtig.

Prüfungen im Ju Jutsu für Kinder:

Im Akuma Dōjō werden halbjährlich Prüfungen durchgeführt. Die Prüfungen sind in der Regel an einem Samstag vor den Sommerferien und den Winterferien.

Ein Gremium von mindestens drei DAN-Trägern wird eingesetzt, die Prüfungen durchführen. Prüfungen enden im positiven Fall mit einer höheren Graduierung der Schüler. Dies bedeutet, sie bekommen eine andere Gürtelfarbe. In den Prüfungen fragen wir das erlernte ab. Schüler werden nach Leistungsstand vom jeweiligen Trainer vorgeschlagen.

Auch dies möchten wir zusammen mit den Eltern entscheiden. Eine negative Lernerfahrung möchten wir damit ausschließen.

Erst wenn die Schüler bereit sind, sollten sie von uns auf den nächsten Schritt vorbereitet werden. Wir begleiten sie, zusammen mit den Eltern im Budō (Kampfkunst).

Die Prüfungsgebühren, inklusive eines Gürtels und der Urkunde betragen 25,00 €.

Zeiten/Kosten

Die Trainingszeiten (akuma-dojo.de/belegungsplan), sowie die Kosten (akuma-dojo.de/preisliste) entnehmen Sie bitte der Website: akuma-dojo.de