

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.

Langtext:

## **Ju Jutsu im Akuma Dōjō Northeim**

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“. Ju Jutsu 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.

Ziel des Ju Jutsu ist es, einen Angreifer – ungeachtet dessen, ob er bewaffnet ist oder nicht – möglichst effizient unschädlich zu machen. Dies kann durch Schlag-, Tritt-, Stoß-, Wurf-, Hebel- und Würgetechniken geschehen, bei denen der Angreifer unter Kontrolle gebracht oder kampfunfähig gemacht wird. Dabei soll beim Ju Jutsu nicht Kraft gegen Kraft aufgewendet werden, sondern – nach dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ – so viel wie möglich die Kraft des Angreifers gegen ihn selbst verwendet werden.

Ju Jutsu wird im Akuma Dōjō sowohl waffenlos, als auch mit Waffen (Stock, Messer, Stab, Tonfa, etc.) trainiert. Beim Tantojutsu (Messerkampf), welches in unser Training einfließt, achten wir sehr genau darauf, dass Techniken, die wir lehren auch funktionieren und nicht den unrealistischen Filmszenen gleichen, denen wir allzu oft im Fernsehen oder im Kino ausgeliefert werden. Ferner fließen auch Dim Mak (Manipulation der Nervendruckpunkte) und MGF (Mixed Ground Fighting – Bodenkampf) in unser Repertoire ein.

Unser Ju Jutsu ist ein offenes System. Das bedeutet: alles was funktioniert, ist willkommen! Die Trainer werden stetig und ständig weiter gebildet und nehmen an zahlreichen Seminaren und Workshops teil. Wir halten jedes Mitglied dazu an, über den Tellerrand zu schauen und bieten viele Seminare hochkarätiger Instrukturen in unseren Hallen an.

Wer kann Ju Jutsu bei uns erlernen? Die Antwort ist ganz einfach – jeder.

Ab fünf Jahren bis ins hohe Alter, achten wir darauf, dass jeder nach seinen körperlichen und geistigen Gegebenheiten gefördert wird. Wir verlangen keine Höchstleistungen oder Leistungssport.

Im Dōjō beim Ju Jutsu herrscht eine hierarchische Gliederung: die Lehrer (jap. 先生 *Sensei*) und die Schüler. Die Graduierung bzw. das Können im Ju Jutsu wird durch die Farbe des Gürtels (jap. 帯 *Obi*) deutlich – was heute typisch für viele vor allem japanische Kampfkünste ist.

Kanō Jigorō, Gründer des Kodokan-Judo, hat dieses System im 19. Jh. erstmals verwendet. Vorher gab es kein Graduierungssystem nach Gürtelfarben in den Kampfkünsten aus Japan oder Okinawa.

Generell wird in Schüler- (*Kyū*) und Meistergrade (*Dan*) unterschieden, wobei jedem Grad eine bestimmte Gürtelfarbe zugeordnet ist. Jeder fängt mit einem Weißgurt (6. *Kyū* bzw. 9. *Kyū*) an und unterzieht sich einer Gürtelprüfung, um zum nächst höheren Gürtelgrad zu gelangen. Das Ablegen von Prüfungen dient vielfach als Ansporn und Bestätigung des Erreichten, ähnlich wie in vielen anderen Bereichen des Alltages.

In Abhängigkeit vom angestrebten *Kyū*- oder *Dan*-Grad werden das Prüfungsprogramm und die Wartezeit – vom jeweiligen Verband – festgelegt. In der Prüfung selbst wird auf viele Teilaspekte geachtet. Dabei wird neben der dynamischen und korrekten Technikausführung auch auf Haltung, Aufmerksamkeit, Kampfgeist, Konzentration und Willen des Prüflings Wert gelegt. Für ein Bestehen werden auch weitere Werte, wie die Einstellung, das regelmäßige Erscheinen beim Training, die Pünktlichkeit etc. beachtet, so dass letztendlich der Gesamteindruck entscheidet.

## **Zeiten/Kosten**

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

