

Jiu Jitsu (Sanfte Kunst)



Kinder Broschüre

3. Ausgabe 2022 Version 202301

Der Einfachheit und leichteren Lesbarkeit halber, Verzichten wir dabei auf das sogenannte „Gendern“, die Ausführungen beziehen sich aber natürlich überall dort, wo dies anwendbar ist, auf alle Geschlechter.

Bei der Zusammenstellung von Texten und Abbildungen wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden.

Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf Fehler ist Ihnen das Autorenteam sehr dankbar.

Für alle Mitglieder der Sportunion Wien 9 – Sektion Jiu Jitsu als Lernbehelf für Jiu Jitsu Kinder Prüfungen.

Mitarbeit: Duro Petricevic, 1. Dan
Leah Zimmermann, 1. Dan
Kratky Matthias, 1. Kyu

Für den Inhalt verantwortlich: Bernhard Kovacs, 8. Dan

Diese Broschüre gehört: _____

Verein: _____

TrainerInnen: _____

Meine Gürtelprüfungen:
Datum

Graduierung

Mitglied im Österreichische Jiu Jitsu Verband



Prüfungsprogramm (bis 10 Jahre)

TECHNIK	Soll
1. FALLTECHNIKEN (Ukemi-Waza)	X
2. GRIFFTECHNIKEN (Katame-Waza)	
Armhebel	2
Würgegriff mit der Jacke	1
Würgegriffabwehr	1
Festhalter	2
Festhalterabwehr	2
Handgelenksaktionen	2
Reversgriffaktionen	2
Würgeabwehren	2
Abwehren gegen Körperklammerungen	2
Abwehren gegen Kopfklammerungen	1
Abwehr in der Bodenlage gegen stehenden Gegner	1
Abwehr in der Bodenlage gegen knieenden Gegner	1
3. Atemi-Waza	
Armtechnik + Blocktechnik	1
Beintechnik + Blocktechnik	1
4. THEORIE	X
5. WURFTECHNIKEN (Nage-Waza)	
Hüftwürfe	1
Handwürfe	1
Fußwürfe	1
Gegenwurf	1
Anzahl:	25

05 Techniken → Kindergelb
 10 Techniken → Kinderorange
 15 Techniken → Kindergrün
 20 Techniken → Kinderblau
 25 Techniken → Kinderbraun

Über Jiu Jitsu

Jiu Jitsu ist die Kunst, durch Nachgeben, Ausweichen und mit der Kraft des Angreifers zu siegen. Also mit geringstem Aufwand die größte Wirkung zu erzielen.

Jiu Jitsu enthält alles, was eine moderne Selbstverteidigungs- und Mattenkampfsportart heute ausmacht: Griff- und Haltetechniken, Würge- und Hebeltechniken, Schlag- bzw. Stoßtechniken mit Faust, Ellbogen und Beinen, Wurftechniken, Bodenkampf, Messer-, Stock- und Faustfeuerwaffenabwehren.



Jiu Jitsu – „Siegen durch Nachgeben“

Auf Deutsch übersetzt heißt Jiu Jitsu so viel wie „sanfte (Jiu) Kunst (Jitsu)“. Diese Sportart stammt aus Japan (mit chinesischen Wurzeln) und ist eine der ältesten auf der Welt. Judo wurde unter anderem, ohne die gefährlichen Techniken, daraus entwickelt.

Über die Entstehung des Jiu Jitsu gibt es mehrere Legenden.

Hier sind zwei davon:

Ein japanischer Arzt, Nakajima Shirobei Yoshitoki, machte auf seiner Studienreise durch China auch in einigen buddhistischen Klöstern Halt. In einem davon wurde er auf eine Selbstverteidigungskunst aufmerksam gemacht, welche die Mönche dort entwickelt hatten. Er blieb längere Zeit und eignete sich diese Griffe und Tricks an. Zurück in Japan musste er beim Trainieren aber feststellen, dass zu ihrer Ausführung viel Kraft notwendig war und die Techniken in dieser Form kaum ausgeführt werden konnten. Eines Wintertages beobachtete er in seinem Garten folgendes: Der schwere, nasse Schnee brach bei einem spröden Kirschbaum durch seinen Druck viele Äste ab. Auf einer biegsamen Weide jedoch glitt der Schnee ab und die Weide richtete sich unverletzt wieder auf. Aus dieser Beobachtung leitete der Arzt das Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ ab und stellte seine Kunst auf diese neue Philosophie ein. Er gab ihr den Namen Jiu Jitsu - die „sanfte Kunst“.

Eine andere Geschichte lautet:

Um das Jahr 1650 lebte im Stadtteil Asakusa in Tokyo (damals Jedo genannt) ein Chinese namens Tsin Gempin. Dieser erzählte drei japanischen, herrenlosen Samurai („Ronin“) von einer Kunst in China, mit welcher man ohne Waffen andere überwältigen und Verbrecher verhaften könne. Er beschrieb ihnen diese Kunst und auf diese Beschreibung gründeten diese drei Männer das System, das sie Jiu Jitsu nannten.

柔 J(Ō)Ū, NYŪ, yawara(kai), yawara(ka)
=
sanft, weich [gentle, soft]

術 JUTSU (JITSU)
=
Kunst, Technik, Mittel [art, technique, means]



Begrüßung

Die Begrüßung bei einer japanischen Budo Sportart ist unterschiedlich – je nach Sportart beziehungsweise Verein.

Folgende Begrüßung pflegen wir bei der Sportunion Wien 9 - Sektion Jiu Jitsu.

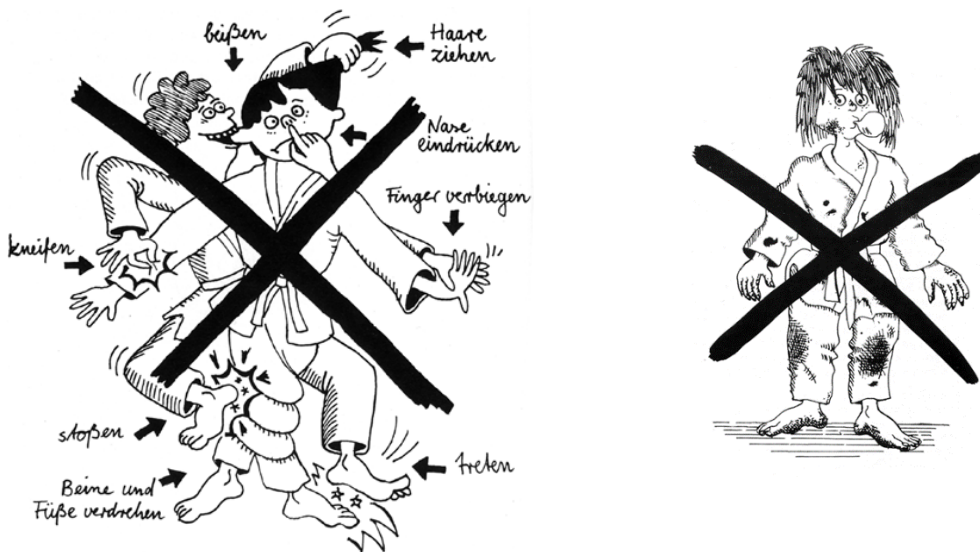
- „SEI-ZA“ asiatische Form des Sitzens auf den Fersen
 → Alle setzen sich hin
- „MOKUSO“ Meditation, Konzentration, schweigendes Denken
 → Alle machen die Augen zu konzentrieren sich auf das Training
- „MOKUSO-YAME“ Ende der Konzentration
 → Augen wieder öffnen
- „(O) SENSEI-NI“ Ausrichten der Schüler und Teilnehmer zum Lehrer
 (O wird nur bei Danträger ab dem 6. Dan verwendet.)
- „REI“ Gruß der Schüler und Teilnehmer zum Lehrer
 → Alle verbeugen sich im Knien
- „KIRITSU“ Aufrichten, Achtungsstand
 → Alle stehen auf
- „OTAGAI-NI-REI“ Respektvolles Verbeugen zueinander
 → Alle verbeugen sich im Stehen,
 Nur die TRAINER verbeugen sich ein zweites Mal zueinander

Benehmen in und außerhalb des Dojos

Das Dojo (Trainingshalle)

Dojo ist „die Stätte des Studiums des Weges“, also die Trainingshalle. Das Dojo soll ein Ort der Ruhe und Konzentration sein.

Damit das auch so bleibt, ist natürlich ein gewisses Benehmen im Dojo vorausgesetzt und es sind verschiedene Verhaltensregeln notwendig. Das Training soll ernst genommen und nicht unvorsichtig oder oberflächlich betrieben werden. Höflichkeit und gegenseitige Achtung sollte selbstverständlich sein.



Langes und lautes Tratschen ist unfair gegenüber anderen, die fleißig trainieren.

Um die Unfall- und Verletzungsgefahr so gering wie möglich zu halten, müssen die Anweisungen der Trainer unbedingt befolgt werden.

Es ist rücksichtslos gegenüber Anderen, barfuß außerhalb der Matte oder auf den Gängen herumzulaufen - das ist unhygienisch, die Matten werden schmutzig und man kann sich schnell verkühlen.

Man sollte immer daran denken, dass Jiu Jitsu ein Partnersport ist - aus diesem Grunde kann man sich von seinen Partnern saubere Trainingsbekleidung erwarten.

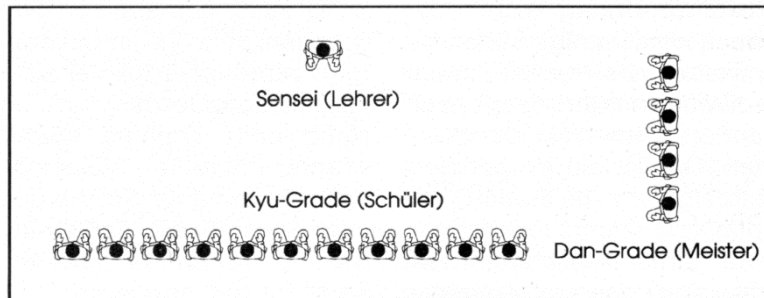
Um die Verletzungsgefahr für sich und andere gering zu halten, sollten **Finger- und Zehennägel kurz geschnitten** (und natürlich auch sauber!) sein.

Uhren und Schmuck legen wir immer vor dem Training ab. Wir könnten uns und andere damit verletzen.

Eine Stunde **vor dem Training** solltest du **nichts mehr essen**. Dir könnte schlecht werden und du musst dich vielleicht übergeben. Wenn wir während des Trainings eine Trinkpause machen, **nur kleine Schlucke trinken**, auch von zu viel Wasser kann dir schlecht werden.

Verhalten im Dojo

Betritt oder verlässt man den Trainingsraum, so verbeugt man sich in Richtung der Trainer. Will man während des Trainings den Raum verlassen, so fragt man das Trainerteam vorher um Erlaubnis. Zur Begrüßung und zum Abschied stellt man sich in einer bestimmten Reihenfolge auf. Vom Meister (Sensei) aus gesehen, stehen ganz links die hohen Gürtelgrade und rechts die niedrigen.



Die Schüler dürfen nur die Techniken trainieren, die vom Trainerteam verlangt beziehungsweise gezeigt werden. Freies Training ist nur auf besondere Erlaubnis gestattet.

Man sollte die Trainingszeit voll ausnutzen und darum schon ein wenig früher kommen, damit keine Zeit durch das Umziehen oder sonstiges verloren geht. Ein pünktliches Erscheinen zum Training ist selbstverständlich. Sollte es aus verschiedenen Gründen einmal vorkommen, dass man zu spät kommt, so kniet man beim Eingang ab und wartet auf ein Zeichen des Trainers, um teilnehmen zu dürfen.

Die Kleidung des Jiu Jitsu Kämpfers besteht aus einem weißen Jiu Jitsu Anzug („Keikogi“) mit einem gebundenen Gürtel. Es muss immer der Gurt getragen werden, den man bei einer Prüfung erworben hat.

Der Gürtel muss richtig gebunden sein – einen richtig gebundenen Gürtel erkennt man am Knoten (siehe Bild).



Verhalten außerhalb des Dojos

Auch außerhalb des Dojos sollte man ein anständiges Verhalten zeigen. Die Techniken, die man im Training gelernt hat, dürfen im Kindergarten, in der Schule, oder in der Freizeit nicht angewendet werden. Der Gebrauch der Techniken ist nur im Fall der Notwehr erlaubt!

Gebote für Jiu Jitsu Sportler

- Befolge und respektiere die Anweisungen des Trainerteams.
- Sei aufmerksam im Training! Höre und schaue genau zu, wenn das Trainerteam die Techniken erklärt und vorzeigt.
- Werde nie arrogant oder überheblich.
- Erscheine regelmäßig und pünktlich zum Training. Übung macht den Meister!
- Lasse dich nie zu unfairen oder unüberlegten Handlungen verleiten.
- Hilf immer den Schwächeren.
- Wende auch im Privatleben den Grundsatz „Nachgeben, um zu siegen“ an.
- Niemals Würfe, Griffe oder Schläge leichtsinnig durchführen. Nur im Falle der Notwehr ist die Anwendung der gelernten Aktionen erlaubt.



Mitbring-Liste

Damit du immer alles mithast, was du für das Training brauchst, halte dich an die folgende Liste:

- Gi + Gürtel (+T-Shirt)
- Schlapfen
- Trinkflasche
- Jiu KinderPass

Prüfungsordnung

Allgemeines zur Prüfung

- Jeder Jiu Jitsu Schüler sollte sich bemühen, den Gürtel zu erwerben, der seinen Kenntnissen entspricht.
- Gürtelprüfungen sind aber keine Pflicht. Sinn des Jiu Jitsu Trainings ist es, sich verteidigen zu lernen, oder sich bei Meisterschaften sportlich zu betätigen. Die Prüfungen sollen eine Kontrolle der im Training erworbenen Kenntnisse, aber auch eine Selbstbestätigung sein – „Ich habe etwas gelernt!“.
- Möchte man zu einer Prüfung antreten, so muss man sich zunächst das Einverständnis des Trainers holen. Für jede Prüfung ist eine intensive praktische Vorbereitung notwendig. Der theoretische Teil der Prüfung darf dabei aber nicht vergessen werden. Oft müssen sich die Prüfer ärgern, wenn die Prüflinge auch bei den einfachsten Fragen nur mit einem nachdenklichen Gesicht dasitzen.
- Zur Prüfung erscheint man ausgeschlafen und ausgeruht. Ein frisch gewaschener Gi schadet auch nicht. Auch mit seinem Benehmen sollte man während der Prüfung einen guten Eindruck hinterlassen und die Prüfung ernst nehmen.
- Prüfungen benötigen Zeit! Meist gibt es viele Prüflinge, sodass es zu Wartezeiten kommt. Man sollte aber nicht ungeduldig werden, sondern die Zeit nützen, um sich inzwischen andere Prüfungen anzusehen und daraus zu lernen. Die Geduld der Prüfer wird auf eine harte Probe gestellt, wenn auch der zehnte Prüfling die gleiche falsche Antwort gibt oder den gleichen Fehler bei der gleichen Technik macht.
- Es ist nicht nötig, bei den Prüfungen nervös zu sein oder Lampenfieber zu haben, schließlich hat man sich ja vorbereitet. Besser verwendet man seine Kräfte dafür, sich auf die kommenden Aufgaben vorzubereiten.
- Sollte man nicht bestehen (was wir nicht glauben), so sind Kommentare und Diskussionen überflüssig. Die Erklärungen des Prüfers sagen dir, was man das nächste Mal besser machen kann.

Weitere Kampfsportarten

- AIKIDO (Japan): Im Aikido wird dem Angreifer kein Widerstand entgegengesetzt. Durch Ausweichen und Nachgeben wird der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht und durch eine Wurf- oder Hebeltechnik besiegt.
Bedeutung: AI = Harmonie
KI = Geist
DO = Weg
- JUDO (Japan): Im Judo geht es darum, den Gegner durch Anwendung von Würfen, Hebeltechniken (die nur am Ellbogen angesetzt werden dürfen), Würge- und Festhaltetechniken zu besiegen. Andere Techniken sind nicht gestattet.
Bedeutung: JU = sanft
DO = Weg
- JUDO-DO (Österreich): Eine Art „europäisches Judo“, das eine Weiterentwicklung des konservativen Systems darstellt und aus 65 Würfen besteht. Diese zeichnen sich vor allem durch Harmonie aus. Da es sich hierbei um eine österreichische Entwicklung handelt, haben diese Würfe deutsche – oft recht blumige – Namen. So gibt es hier einen „Hängegarten“, einen „rollenden Wagen“ oder einen „gebrochenen Körper“.
Bedeutung: „erweiterter Weg“
- KARATE (Japan): Stoßen mit leeren Händen. Im Karate sind viele Bewegungen und Kampfstellungen von Tieren übernommen worden, die Formen sind aber meist nicht so weich wie im Kung Fu oder Pencak Silat.
Bedeutung: „leere (oder nackte) Hand“
- KENDO (Japan): japanische Kunst des Schwert- und Stockfechtens.
Bedeutung: „Weg des Schwertes“
- KUNG FU (China): Die Bewegungen, Angriffe und Stellungen wurden größtenteils von Tieren abgeschaut, was zur Entwicklung der einzelnen Tierstile führte (Tigerstil, Kranichstil, Schlangensstil, Affenstil, ...). Im Westen wurde Kung Fu vor allem durch Bruce Lee und Jackie Chan bekannt.
Bedeutung: „Weg der Faust“
- PENCAK SILAT (Indonesien): Im Pencak Silat wird das Ausweichen bevorzugt, die typische Antwort auf Angriffe ist leicht und schnell. Man stellt sich dem Angriff nicht entgegen, sondern passt sich an, nutzt die Kraft und den Schwung des Gegners für die eigenen Zwecke aus, und lenkt ihn in die gewollten Bahnen. So kann der Gegner stets kontrolliert werden, und die Abwehr im bestmöglichen Moment erfolgen.
Bedeutung: „kunstvolles Kämpfen“

- TAEKWONDO (Korea): Taekwondo ähnelt stark dem japanischen Karate, es kommen eine Reihe von Körperteilen (Arme, Ellbogen, Knie, Füße, Kopf) als Stoß- und Schlagwaffen zur Anwendung. Besonderes Gewicht liegt dabei aber auf dem Einsatz der Füße.

Bedeutung: TAE = springen, treten mit den Füßen
 KWON = Faust
 DO = Weg

Prüfungsfragen

Mögliche Fragen für eine Gürtelprüfung:

- Was heißt Jiu Jitsu?
Sanfte Kunst
- Was ist Jiu Jitsu?
Selbstverteidigung und Mattenkampfsport
- Was ist das Prinzip des Jiu Jitsu?
Siegen durch Nachgeben – die Kraft des Gegners für den eigenen Zweck (Abwehr) auszunützen.
- Woher kommt Jiu Jitsu?
Aus Japan
- Was heißt Judo?
Sanfter Weg
- Woher kommt Judo?
Aus Japan
- Was heißt Karate?
Nackte (leere) Hand
- Woher kommt Karate?
Aus Japan
- Nenne 5 asiatische Kampfsportarten und ihre Herkunft.
Z.B.: Judo – Japan; Karate – Japan; Pencak Silat – Indonesien; Kung-Fu – China; Taekwondo – Korea; Jiu Jitsu – Japan; Aikido – Japan
- Was ist ein Dan?
Die Bezeichnung für die Gürtelgrade der Meister
- Was ist ein Kyu?
Die Bezeichnung für die Gürtelgrade der Schüler
- Welche Gürtelfarben (Schüler und Meister) gibt es?
Weiß, gelb, orange, grün, blau, braun => Schülergrade (fünfter bis erster Kyu)
Schwarz => erster bis fünfter Dan
Rot-weiß-rot => sechster bis achter Dan
Rot => neunter und zehnter Dan
- Was ist ein Kindergurt?
Ein weißer Gürtel mit einem färbigen Streifen, entsprechend dem Können des Gelbgurtprogrammes
- Was heißt „Dojo“?
„Stelle zum Studium des Weges“ = Trainingsraum

- Was heißt Matte?
Tatami
 - Was heißt Gürtel?
Obi
 - Was heißt Hose?
Zubon (!! Merkhilfe: die Hose zeigt zu Boden => Zubon !!)
 - Was heißt Meister?
Sensei
 - Was heißt Jacke?
Kimono
 - Wie heißen die Sandalen?
Zori (!! Merkhilfe: Sandalen, Schlapfen werden oft vergessen und leicht verloren – das heißt: das Auffinden bereitet Ärger – Zores => Zori !!)
 - Wie heißt die Kampfkleidung?
Keigogi
 - Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um zu einer Prüfung antreten zu können?
Mindestalter, Wartezeit, Einverständnis des Trainers, nötige innere Reife
 - Wie heißt der gerade Fußstoß?
Mae-Geri
 - Wie heißt der der Unterarmblock?
Uchi Ude Uke
 - Wie heißt der gerade Faustschlag?
Oi-Zuki
 - Wie heißt die Faustabwehr nach oben?
Jodan Age Uke
 - Wie heißt der Hüftwurf?
O-Goshi
 - Wie heißt der Schulterwurf?
Seoi-Nage
 - Wie heißt der Beinwurf?
O-Soto-Gari
 - Wie heißt der Kipphandhebel?
Kote-Gaeshi
 - Wie heißt der Leistenstreckhebel?
Nami-Juji-Gatame
 - Wie heißen die zwei Festhalter?
Kesa-Gatame (Schärpe)
Kashira-Gatame (Kissenschärpe)
 - Wie heißt der Verein?
Sportunion Wien 9 – Sektion Jiu Jitsu
 - Wie heißen deine Trainer?
-
- Welche Graduierungen (Gürtel) haben deine Trainer?