

Hvad er Ju-Jitsu ?

Ju-Jitsu er den internationale betegnelse for de aktiviteter vi i Danmark kender som "Jiu-Jitsu" og "Ju-Jitsu".

Hvad er Ju-Jitsu så ?

Ju-Jitsu har udgangspunkt i at være effektivt som selvforsvar på alle distancer.

Sporten arbejder både med afstand til modstanderen, stående med greb i modstanderen og gulvkamp med greb i modstanderen.

At træne Ju-Jitsu indebærer at træne basisteknikker fra karate, Judo og aikido.

Gennem indøvelse af basisteknikker fra de forskellige stilarter udarbejdes færdigheder, der kan trænes på følgende måder:

- frit forsvar mod en eller flere modstander(e),
- reaktionsbane,
- gulvkamp (ne-waza),
- stående kamp (randori),
- fighting og
- duo.

Udover at være selvforsvar dyrkes Ju-Jitsu også som konkurrence sport. Her dystes der i "Duo Games" hvor to par konkurrerer mod hinanden om at udføre 12 udvalgte selvforsvarsteknikker, der bliver bedømt af et dommerpanel.

En anden konkurrence gren af Ju-Jitsu er "Fighting" hvor to kæmpere dystes mod hinanden. Point scores med markering af slag, spark, kast, overgang fra stående til gulvkamp og kontrolteknikker (holdegreb, armlås og stranguleringer).

Ju-Jitsu har ligesom Judo et fast defineret pensum, og man træner derfor de samme basis teknikker i alle Ju-Jitsu klubber.

Facts: kast, holdegreb, låse, undvigelse, slag, spark og parader.

Hvad er Jiu-Jitsu så ?

Jiu-Jitsu handler om selvforsvar, og er opbygget ud fra den filosofi at system og teknikker skal tilpasses til den enkelte person.

Træningen kan variere meget. Generelt trænes der selvforsvar i alle afstande: kamp på afstand, stående med greb i modstanderen og gulvkamp.

Jiu-Jitsu benytter sig af en karate-del og en Judo-del, men beskæftiger sig ikke nævneværdigt med bevægelseslæren fra aikido.

Der arbejdes ikke med basis teknikker i så stor stil som Ju-Jitsu, og den enkelte person træner de teknikker der ligger naturligt og som har en udslagsgivende effekt ved anvendelse. Konkurrencedelen er helt tilsvarende Ju-Jitsu.

Konkurrencemæssigt taler vi i Danmark nemlig om Ju-Jitsu, hvor der dystes i "Duo Games" og "Fighting". Pensumet i Jiu-Jitsu er ikke fastlagt på samme måde som Ju-Jitsu og Judo, hvor man som udgangspunkt altid skal kunne demonstrere fastlagte teknikker.

I Jiu-Jitsu kunne en del af en graduering være, at vise fire (vilkårlige) angreb til hovedet, hvor det i Judo og Ju-Jitsu kunne være, at vise teknik #1, teknik #2 og teknik #3.

Facts: kast, holdegreb, låse, undvigelse, slag, spark og parader.

Tak til Christian Gundersen for beskrivelserne.