

Hier einige **Techniken** aus dem Jiu Jitsu



Sehr wichtig ist beim Jiu Jitsu die **Verteidigungsstellung**.

Hierbei befinden sich die Hände dicht am Kopf, um diesen zu schützen.



Auch **Abrollen** kann im Ernstfall nützlich sein, wenn man z.B. geschubst wird oder ausrutscht



Schläge (hier **Oi-Zuki**)



und **Tritte** (hier **Yoko-Geri**) gehören auch zu diesem Sport.

Dabei ist auch die richtige Atemtechnik wichtig. Beim Schlag/Tritt atmet man aus oder schreit. So wird der Angriff stärker.



Hebel gehören auch zu der Kampfkunst des Jiu Jitsu, z.B. der **Armstreckhebel** (links) oder der **Armbeugehebel** (unten).

Das Prinzip der Hebeltechniken beruht darauf, Gelenke über ihren natürlichen Bewegungsradius hinaus oder entgegen ihrer natürlichen Bewegungsrichtung zu strecken, zu beugen oder zu drehen (oder eine Kombination aus diesen).





Haltegriffe wie z.B. der **Kesa-Gatame** (links) und der **Yoko-Shio-Gatame** (rechts) dienen dazu, den Gegner z.B. beim Randori, einem Bodenkampf, zu fixieren.



Im Jiu Jitsu gibt es viele verschiedene **Würfe**:



Das Prinzip der Wurftechniken beruht darauf, den Angreifer unter Ausnutzung seiner Kraft und Bewegung zu destabilisieren, durch Wegschlagen bzw. Sperren der Unterstützungsfläche oder durch Ausheben zu Fall zu bringen



Der Rang

Beim Jiu Jitsu muss man, um den nächst höheren Rang zu erreichen, eine Prüfung bestehen. Als Zeichen für den Rang bekommt man nach einer bestandenen Prüfung den nächst höheren Gürtel überreicht.

Die Gürtelabfolge:

Mon-Grade („Kindergürtel“)

- 5. Mon (Weiß-Gelb)
- 4. Mon (Weiß-Orange)
- 3. Mon (Weiß-Grün)
- 2. Mon (Weiß-Blau)
- 1. Mon (Weiß-Braun)

Kindergürtel 5., 4. und 3. Mon



Kyu-Grade

- 5. Kyu (Gelbgurt)
- 4. Kyu (Orangegurt)
- 3. Kyu (Grüngurt)
- 2. Kyu (Blaugurt)
- 1. Kyu (Braungurt)

Japanische Wörter, die man beim Training kennen sollte:

Budo: Oberbegriff aller japanischen Kampfkünste **Dojo:** Trainingsraum **Gi:** Anzug
Hajime: Anfang, Kampfbeginn **Jame:** Stop, Halt **Jiu/Ju:** nachgeben, sanft, geschmeidig
Jitsu/Jutsu: Kunst, Technik **Kamiza:** Göttersitz **Mate:** Trennen (beim Kampf), Warten
Mawate: Wendung **Obi:** Gürtel **Rei:** Gruß, Verbeugung
Sensei: Lehrer, Meister, Trainer **Sempai:** Hoher Schüler, Trainer
Tatami: Matte, Trainingsfläche **Tori:** Verteidiger **Uke:** Angreifer