



Was ist Ju-Jutsu?

Ju-Jutsu ist ein Kampfsportsystem, dessen Ursprung in traditionellen Sportarten wie Judo, Karate und Aikido liegt. Der Name stammt aus dem Japanischen. Die Silbe 'Ju' bedeutet 'sanft' im Sinne von ausweichen, nachgeben, anpassen, 'Jutsu' steht für 'Kunst' oder 'Kunstgriff'. Übersetzt bedeutet Ju-Jutsu also 'sanfte Kunst'.



Ziel ist es, bei einem Angriff die Kraft des Angreifers zu nutzen, um ihn so zu überwältigen. Falls notwendig, kann ein Angriff auch direkt durch Schocktechniken (jap.: Atemi) abgewehrt werden. Für alle Verteidigungstechniken gilt das 'Ökonomische Prinzip', wonach der größtmögliche Nutzen mit dem geringsten Aufwand erreicht wird. Die Techniken können, je nach Verhältnismäßigkeit, weich oder hart angewandt werden. So ist es auch Kleineren oder Schwächeren möglich, sich erfolgreich gegen stärkere Angreifer zu verteidigen.

Ju-Jutsu ist vielseitig und flexibel. Es wird ständig weiterentwickelt und bedient sich einer Vielzahl wissenschaftlicher Erkenntnisse sowie unterschiedlicher Kampfsportarten. Das breite Angebot ermöglicht es, auf unterschiedliche körperliche Fähigkeiten von Jung und Alt einzugehen.