

# **Unterschied zwischen Modernem und traditionellem Jiu-jitsu**

Seminararbeit zur Erlangung des 1. Dan

## Inhalt

Einleitung.....	3
Moderne Jiu-Jitsu .....	5
Fazit.....	6
Quellenangabe.....	6

## Einleitung

Jiu-Jitsu ist eine Kampfkunst, die ihren Ursprung in Japan hat. Der Name Jiu-Jitsu bedeutet wörtlich übersetzt "sanfte Kunst".

Diese Kampfkunst hat sich mit der Zeit stetig weiterentwickelt. So kam es auch dazu, dass sich Jiu-Jitsu gespalten hat. Unter anderem zum „modernem“ und „traditionellem“ Jiu-Jitsu. Bei meinen Recherchen bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass es keine klare und eindeutige Definition von der „modernen“ und der „traditionellen“ Kunst gibt. Aber man kann annehmen, dass das traditionelle Jiu-Jitsu seinen Schwerpunkt auf Selbstverteidigung und der Samurai-Kultur legt, während sich das moderne Jiu-Jitsu auf Wettkämpfe und den sportlichen Aspekt konzentriert. Die Aufspaltung geschah mit Einführung der japanischen Kunst in Europa.

## Was ist Jiu-Jitsu überhaupt?

Jiu-Jitsu oder Ju-Jutsu beschreiben ein und dieselbe Kampfkunst, die ihren Ursprung in Japan hat. Die unterschiedlichen Schreibweisen entstanden aufgrund verschiedener Aussprachen des Japanischen-Schriftzeichens. In Japan spricht man die Kampfkunst „dschuu dschutsu“ oder „dschiuu dschiutsu“ aus. Die ersten beiden „U's“ der Wörter werden gedehnt gesprochen und das letzte „U“ ist jeweils still. Es gibt jedoch keine offizielle Transkription von japanischen Schriftzeichen zu lateinischen Buchstaben. Dadurch entstanden die unterschiedlichen Aussprachen und Schreibweisen Ju-Jutsu, Jiu-Jitsu, Dschiu dschitsu, Yu Yitsu, Ju Jitsu. Später haben sich die Begriffe Ju-Jutsu und Jiu-Jitsu in Europa etabliert. Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu: Name und Bedeutung (nach Lind, Werner „Das Lexikon der Kampfkünste“)

- Ju / Jiu (jap): sanft, flexibel, geschmeidig, weich, nachgiebig. Unter diesem Begriff versteht man jedoch keineswegs Schwäche, sondern vielmehr Flexibilität des Körpers und des Geistes: „wie sich der Bambus unter der Schneelast biegt, ohne zu brechen“. Das Konzept des „Ju“ beinhaltet auch Kraft und Schnelligkeit.
- Jutsu / Jitsu (jap): Kunst; Technik (handwerkliches Können)

Die „Flexible Kunst“ oder die „sanfte Kunst“ beschreibt die Anpassungsfähigkeit der Techniken im Kampf. Es geht darum, auf unterschiedlichste Situationen angemessen zu reagieren und durch Flexibilität und Vielseitigkeit den Kampf zu gewinnen. Die vielseitige Ausbildung wird hauptsächlich in Gewalt- und Konfliktsituationen angewendet. Allerdings kann es auch auf andere Lebensbereiche angewendet werden.

In Europa dient Jiu-Jitsu bzw. Ju-Jutsu heute dazu, die Verteidigungsfähigkeit zu trainieren und die Sicherheit der Menschen zu gewährleisten. Vor allem für Sicherheitskräfte wie Polizei, Security und Soldaten ist es wichtig. Darüber hinaus dient es natürlich auch der körperlichen Fitness.

Neben Grundelementen wie Bewegungsformen, Falltechniken, Abwehrtechniken, Schlägen und Tritten gibt es auch Wurf- und Hebeltechniken. Aber auch Festhalte-, Aufhebe-, Transport- und Nothilfetechniken, die die Kontrolle über seinen Gegner gewährleisten. Bevor man in so eine Situation kommt, in der man die Techniken einsetzen muss, wird versucht, die Grundlagen der Konfliktbewältigung ohne Anwendung körperlicher Gewalt zu vermitteln.

Trotz dessen ist es wichtig sich bei einem Angriff verteidigen zu können. Jiu-Jitsu bietet dafür ein leicht erlernbares Selbstverteidigungssystem an, das von Jung und Alt so wie jeden Geschlechts angewendet werden kann und maximale Wirkung erzielt.

## Traditionelles Jiu-Jitsu.

Die Ursprünge des Jiu-Jitsus lassen sich bis ins 16. Jahrhundert zurückverfolgen, als die Samurai ihre Kampfkünste perfektionierten. Die Kunst entwickelte sich aus den kriegerischen Auseinandersetzungen in Japan. Vor allem Samurai und Krieger nutzten diese Kampfkunst, um sich im Kampf effektiv zu verteidigen. Die Techniken wurden entwickelt, um seinen Gegner auch ohne Waffen zu besiegen. Dabei stand nicht nur die körperliche Überlegenheit im Vordergrund, sondern auch die taktische Komponente. Denn bei einer Auseinandersetzung geht es nicht nur darum, den Gegner durch seine Kraft allein zu besiegen, sondern auch, die Umgebung, die eigene Kraft und die des Gegners geschickt einzusetzen. Dadurch entstanden unterschiedliche Schulen mit ihren eigenen Stilen und Techniken. Sie wurden oft nach den Namen der Familien benannt, die sie praktizierten. Das heutige Jiu-Jitsu entwickelte sich aus all diesen verschiedenen Kampfkünsten.

Im traditionellen Jiu-Jitsu gibt es eine Vielzahl von Techniken, die in verschiedene Kategorien unterteilt werden können. Dazu gehören wie schon erwähnt Würfe, Hebel und Schlagtechniken, aber auch Abwehrtechniken gegen Waffenangriffe. In vielen Schulen des Jiu-Jitsus wird aber auch noch der Umgang mit traditionellen Waffen wie dem Bokken (Holzschwert) oder dem Sai (Dolch) gelehrt.

Im Gegensatz zum modernen Jiu-Jitsu ist das traditionelle Jiu-Jitsu weniger auf den sportlichen Aspekt ausgelegt. Es geht darum, sich in kritischen und gefährlichen Situationen verteidigen zu können. Das bedeutet, dass die Techniken nicht nur im Dojo angewendet werden, sondern auch im Alltag bei Ernstfällen eingesetzt werden sollen.

Traditionelles Jiu-Jitsu ist nicht nur eine Kampfkunst, die sich auf die körperlichen Fähigkeiten konzentriert, sondern auch die geistigen wie das Selbstbewusstsein und die Selbstverteidigungsfähigkeiten stärkt.

Es wird Wert auf die Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination gelegt. Darüber hinaus wird auch die mentale Stärke trainiert, um in kritischen Situationen besser agieren zu können.

Obwohl es heute viele verschiedene Stile des Jiu-Jitsus gibt, bleibt die Grundidee der effektiven Verteidigung gegen einen Angreifer immer noch erhalten. Das Jiu-Jitsu ist eine Kunst, die geübt und perfektioniert werden muss, aber auch viel Freude bietet, weswegen auch heute noch von vielen Menschen weltweit Jiu-Jitsu praktizieren.

## Moderne Jiu-Jitsu

Seit der Einführung in Europa im 19. Jahrhundert entstanden viele Varianten des Jiu-Jitsus. Eine dieser Varianten ist das moderne Wettkampf Jiu-Jitsu. Die moderne Version bezieht sich häufiger auf den sportlichen Aspekt und wettbewerbsorientierten Aspekt des Jiu-Jitsus. Davon gibt es verschiedene Variationen, die sich auf unterschiedliche Anwendungen und Techniken spezialisiert haben.

Modernes Wettkampf Jiu-Jitsu ist eine Disziplin, die es Kämpfern ermöglicht, ihre Fähigkeiten in einer kontrollierten Umgebung zu testen. Es wird regelmäßig in Wettbewerben weltweit ausgetragen, bei denen Wettkämpfer in verschiedenen Gewichtsklassen und Altersgruppen gegeneinander antreten. Das Regelwerk des Wettkampfs ist klar strukturiert. Es gibt Wettkämpfe in den Disziplinen Duo, Fighting und Ne-Waza. Beim Duo treten zwei Sportler gemeinsam gegen einen oder mehrere Gegner an, es geht darum, eine möglichst effektive und schön ausgeführte Technikfolge vorzuführen. Beim Fighting kämpfen zwei Sportler gegeneinander, das Ziel ist es, den Gegner in den 3 Phasen

Schlag-, Wurf- und Bodenphase zu besiegen. Beim Ne-Waza geht es ausschließlich um den Bodenkampf, hier steht der Kampf am Boden im Vordergrund. Die 3 Disziplinen sind in der Regel in eine Zeitspanne unterteilt und umfasst eine Punktesammlung, um den Sieger des Wettkampfes zu ermitteln.

Die Wettkämpfe werden von Schiedsrichtern geleitet, die auf die Einhaltung der Regeln achten. Bei einem Verstoß der Regeln können die Wettkämpfer mit Strafpunkten oder Ausschlüssen bestraft werden.

Auch wenn es bei Wettkämpfen im Jiu-Jitsu um das Gewinnen geht, steht auch der Respekt vor dem Gegner im Vordergrund. Die Kämpfer sollen sich immer fair und respektvoll verhalten, auch wenn sie in einem Wettkampf gegeneinander antreten.

Insgesamt bietet der Jiu-Jitsu Wettkampfsport eine gute Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, seine Kampfkünste unter Beweis zu stellen, seine körperlichen Fähigkeiten zu

testen und seine Fitness zu verbessern. Es ist auch ein Sport, der das Selbstvertrauen und die mentalen Fähigkeiten stärkt, um in schwierigen Situationen bestehen zu können. Zudem erfordert es eine intensive körperliche Erziehung und Disziplin, um erfolgreich in Wettkämpfen antreten zu können. Wer an Wettkämpfen teilnimmt, kann sich auch weiterentwickeln und von anderen Wettkämpfern lernen. Daher sind Wettkämpfe auch für Jiu-Jitsu Schulen eine gute Unterstützung für das Training und die Ausbildung. Die Wettkämpfer lernen unter anderem, unter Druck zu arbeiten und ihre Techniken in einem realistischen Kampfumfeld effektiv einzusetzen.

Insgesamt ist das moderne Jiu-Jitsu ein anspruchsvoller Sport, der ein hohes Maß an körperlicher und mentaler Disziplin erfordert. Der Wettkampf bietet eine kontrollierte Umgebung und ermöglicht den Teilnehmern ein umfassendes Erlebnis und fördert ihre körperliche und mentale Stärke.

## Fazit

Somit ist das moderne Jiu-Jitsu ein Kampfsport und das traditionelle Jiu-Jitsu eine Kampfkunst. Kampfkunst konzentriert sich nämlich in erster Linie auf die kulturelle und spirituelle Entwicklung einer Person, wobei die breitere Palette von Techniken als Mittel zur Verbesserung der Selbstverteidigung und der mentalen Stärke genutzt wird. Kampfsport konzentriert sich hingegen auf den sportlichen Aspekt und den Wettkampfaspekt, wobei es darum geht, sich mit anderen Wettkämpfern zu messen und durch Training und Wettbewerbe sich zu verbessern.

Das traditionelle Jiu-Jitsu wird oft in Verbindung mit Selbstverteidigung als die philosophische Herangehensweise angesehen. Im Gegensatz dazu wird das moderne Jiu-Jitsu in der Regel auf einem Regle basierendem Wettkampf aufbaut und sich auf das Erlernen von Techniken konzentriert, die in dem Kampf eingesetzt werden können. Beide bieten jedoch Vorteile in Bezug auf körperliche Fitness, Disziplin, mentale Stärke und Selbstverteidigung. Letztendlich hängt es jedoch von den individuellen Zielen und Bedürfnissen ab, welche Form des Jiu-Jitsus besser geeignet ist.

## Quellenangabe

Deutscher Ju-Jutsus Verband e.V. (DJJV), Ju-Jutsu 1x1, Badstubenvorstadt, Ausgaben 1994-

2009 <https://www.merriam-webster.com/dictionary/jujitsu> (zuletzt konsultiert am 08.04.2023) [https://de.wikipedia.org/wiki/Jiu\\_Jitsu](https://de.wikipedia.org/wiki/Jiu_Jitsu) (zuletzt konsultiert am 04.03.2023) <https://jiu-jitsu-traditionell.de/geschichte/> (zuletzt konsultiert am 11.03.2023) [bjj-world.com](http://bjj-world.com) (zuletzt konsultiert am 11.03.2023) <https://www.ju-jutsu-sachsen.de/projekte/wettkampf> (zuletzt konsultiert am 24.03.2023) <https://kampfkunswelt.com/kampfkunst-kampfsport-untrschied/> (zuletzt konsultiert am 24.03.2023)