

## THEORIE ZUR WEIß-GELBGURTPRÜFUNG: - 10. MON/KYU

### 1. Was heißt Jiu-Jitsu ("ju jitzu") auf Deutsch ?

Der Name (alte, englische Schreibweise) setzt sich aus den Teilen "Jiu" oder "Ju" (sanft, nachgiebig) und "Jitsu" oder Jutsu (Kunst) zusammen und wird wörtlich mit "sanfte Kunst" übersetzt. Ausführlich kann man es, wenn man das Prinzip der Art verdeutlichen will, mit "die Kunst, durch Nachgeben zu siegen" übersetzen. Die heutige japanische Schreibweise ist JU JUTSU ("djschu djschutz"). Wir halten uns jedoch an die eigentlich falsche, aber nunmehr traditionelle Schreibweise JIU-JITSU. Die Aussprache wäre demzufolge "djschu djschitz". Wir aber halten uns an die nunmehr eingedeutschte Aussprache "ju jitzu". Die Abkürzung JIU (Aussprache:"djschiu") allein ist falsch und sollte nicht benutzt werden.

-Kurzform: -sanfte Kunst oder die Kunst, durch Nachgeben zu siegen

### 2. Welche Inhalte hat das Jiu-Jitsu ?

Von je her waren Schläge, Tritte, Würfe, Hebel, Würgegriffe und Haltegriffe Inhalte des Jiu-Jitsu. Es haben sich heutzutage vier wesentliche Grundelemente herauskristallisiert: Schläge, Tritte, Würfe und als typischstes Merkmal die Hebel. Vom Do-Gedanken geprägte, erzieherische Werte begleiten diese Elemente. Inhaltlich erscheinen nach einführenden Techniken schwerpunktmäßig Schlag- und Tritttechniken. Dann folgen Wurf-, Hebel- und ähnliche Techniken. Mit zunehmendem Grad steigert sich der philosophische Hintergrund.

### 3. Grußformen (Wo? Wann? Wie? Warum?)

Es gibt den Einzelgruß und den Gruppengruß. Er kann im Stand oder im Sitzen ausgeführt werden.

Der Einzelgruß wird angewendet:

- beim Betreten und Verlassen der Trainingshalle (im Stand)
- beim Betreten und Verlassen der Trainingsmatte (im Stand) [falls Trainingshalle und Trainingsmatte identisch sind, nur einmal grüßen]
- vor und nach dem Üben mit einem Partner (im Stand/Sitz)

Der Gruppengruß wird angewendet:

- zu Beginn und am Ende jeder Übungsstunde oder eines Gruppentrainings (im Sitz/Stand).
- Der Gruß drückt Respekt und Achtung vor dem Partner, dem Trainer, dem Jiu-Jitsu, dem Leben aus.

### 4. Gürtelgradgruppen

- Meistergrade = DAN (ab 18 J. nach Durchlaufen der Kyu-Grade)
- Schülergrade = KYU (ab 14 J.)
- Jugendgrade = MON (8 - 14 J.)