

DEIN EINSTIEG IN DAS JU-JUTSU/JIU-JITSU!



www.djjv.de



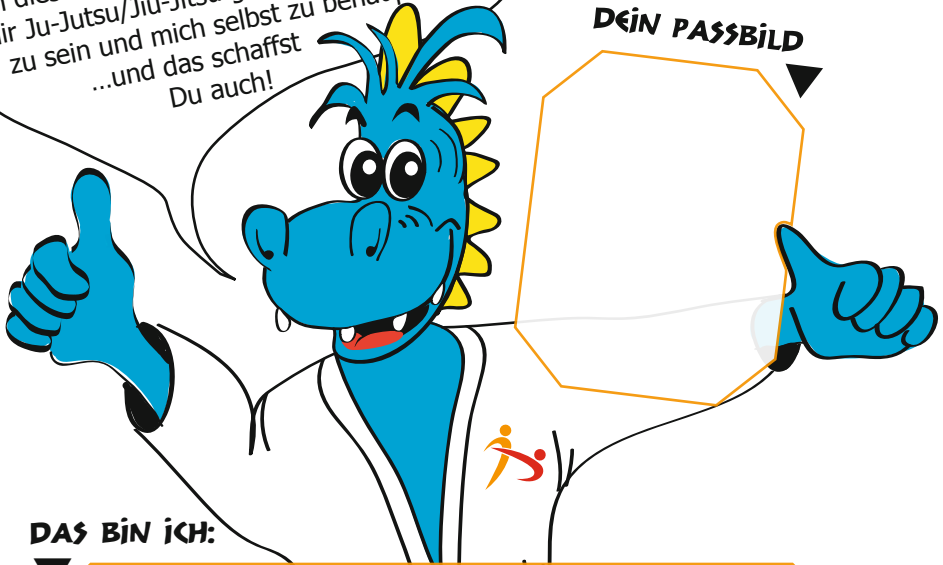
DEUTSCHER JU·JUTSU
VERBAND

www.ju-jutsu-jugend.de

HALLO ICH BIN JuJu...

der Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu Drache und ich
freue mich Dich kennen zu lernen!
In diesem Heft möchte ich Dir zeigen, wie
mir Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu geholfen hat mutig
zu sein und mich selbst zu behaupten!
...und das schaffst
Du auch!

DEIN PASSBILD



DAS BIN ICH:

NACHNAME: _____

VORNAME: _____

GEBURTSTAG: _____

GEBURTSORT: _____

VEREIN: _____

TRAININGSBEGINN: _____

TRAININGSZEITEN: _____

DEIN/E TRAINER/IN



NAME: _____

TEL: _____

GÜRTELFARBE/GRADUIERUNG: _____

ERFOLGE: _____

UNTERSCHRIFT/STEMPEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

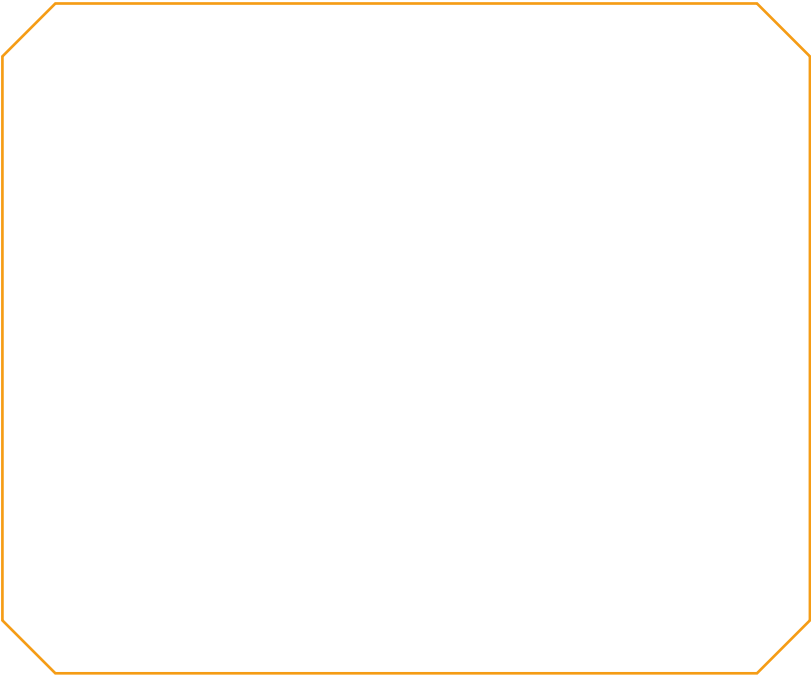
GÜRTELFARBE/GRADUIERUNG: _____

ERFOLGE: _____

UNTERSCHRIFT/STEMPEL: _____

AUFKLEBER ODER STEMPEL VEREIN:

GRUPPENFOTO TRAININGSGRUPPE



DEINE TRAININGSGRUPPE



NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

DEINE TRAININGSGRUPPE



NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

TEL: _____

NAME: _____

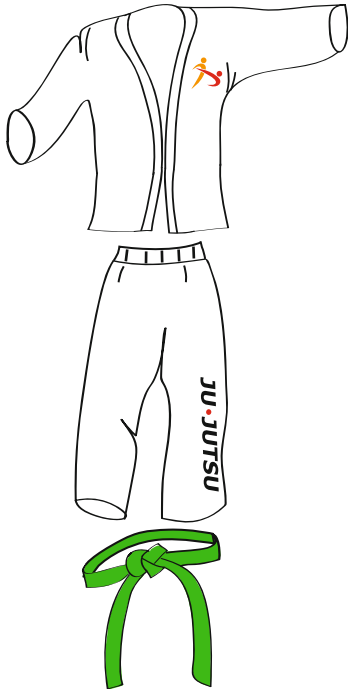
TEL: _____

DIE BUDOKLEIDUNG - DER ANZUG UND DER GÜRTEL

Die Budo-Kleidung für das Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu besteht aus drei Teilen: **einer Jacke, einer Hose und einem Gürtel.**

Jacke und Hose bilden den sogenannten **Gi**.

Der Standard-Gi ist weiß und aus Baumwolle.



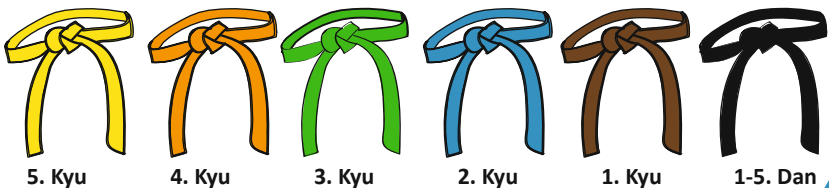
Die Jacke sollte die obere Hälfte der Oberschenkel bedecken. Die Ärmel sollten die Fäuste berühren, wenn die Arme seitlich am Körper herunterhängen.

Mädchen tragen unter der Gi-Jacke noch ein weißes T-Shirt.

Die Hose soll die Beine bedecken und möglichst bis zu den Fußgelenken reichen, maximal aber darf ein Hosenbein 5 cm darüber enden.

Der Gürtel sollte 4 bis 5 cm breit sein und wird in der Taille über der Jacke getragen und mit einem Kreuzknoten gebunden. Der Gürtel sollte so lang sein, dass er zweimal um die eigene Taille reicht und dass nach dem Binden noch zwei 20 bis 30 cm lange Enden aus dem Knoten herausreichen.

Der Gürtel zeigt durch seine Farbe das Können seines Trägers. **Schülergrade** (die Gürtelfarben Weiß, Gelber Drache, Weiß-Gelb, Gelb, Oranger Drache, Gelb-Orange, Orange, Orange-Grün, Grün, Grün-Blau, Blau, Braun) nennt man **Kyu-Grade**, die **Meistergrade** (Schwarzgurt) nennt man **Dan-Grade**. Großmeister des Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu tragen einen rot-weißen Gürtel.



DAS GÜRTELBINDEN

Am Anfang ist es gar nicht so einfach, den Gürtel, der auf japanisch „Obi“ heißt, richtig zu binden. Es lässt sich jedoch schnell lernen:

Als erstes musst Du die Mitte deines Gürtels auf den Bauchnabel legen.



Dann wickelst Du den Gürtel einmal um deine Taille. Am Ende sollte das eine Ende des Gürtels unten, das andere oben liegen, die Gürtelenden müssen gleich lang sein.



Das oben aufliegende Ende schiebst Du jetzt von unten unter den bisher gewickelten Gürtel durch! Du kannst den Gürtel jetzt so straff ziehen, wie Du es magst.



Lege jetzt das obere Ende auf das untere. Du siehst eine Schlaufe. Führe jetzt das obere Ende von unten durch die Schlaufe. Festziehen, FERTIG! TOLL GEMACHT!

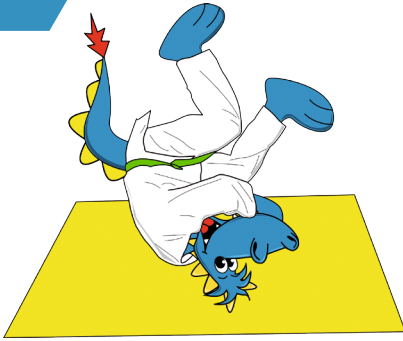


Schau auch unter

YouTube



BEWEGUNGSFERTIGKEITEN



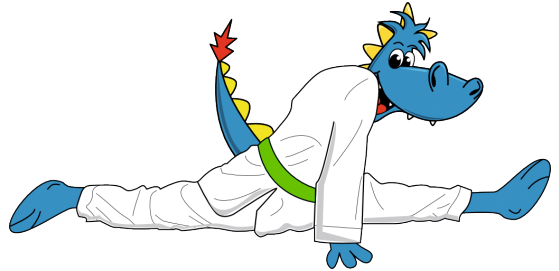
Rollen um alle Achsen



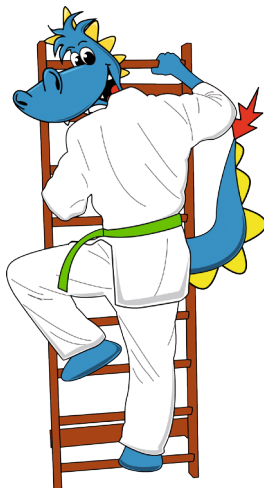
Hüpfen,
Balancieren



Laufen
und
Laufspiele



Beweglichkeit, Dehnen



Krabbeln
und
Klettern



In der Gruppe/im Team
zusammenarbeiten

RANGELN UND RAUFEN NACH REGELN



Fangspiel Rettungsinsel



Aus dem Gleichgewicht bringen



Partner/in auf den Rücken drehen



Rangeln am Boden



Um Gegenstände oder Gürtel kämpfen



Rangeln im Stand

DIE 12 WERTE UND



1. PÜNKTLICHKEIT

Sei pünktlich zu jeder Trainingseinheit.



2. HÖFLICHKEIT

Behandle Deinen Trainingspartner und Wettkampfgegner wie einen Freund. Zeige Deinen Respekt gegenüber Deinem Trainingspartner und Trainer durch eine Verbeugung.



3. SELBSTBEHERRSCHUNG

Verliere nie die Beherrschung, auch dann nicht, wenn Du die Situation als unfair empfindest. Suche das Gespräch mit Deinem Trainingspartner, Wettkampfgegner und Trainer.



4. RESPEKT

Zeige Respekt vor denen, die höher graduiert sind als Du, insbesondere gegenüber Deinen Trainern. Sei loyal gegenüber Trainern, Sportkameraden und Deinem Verein.



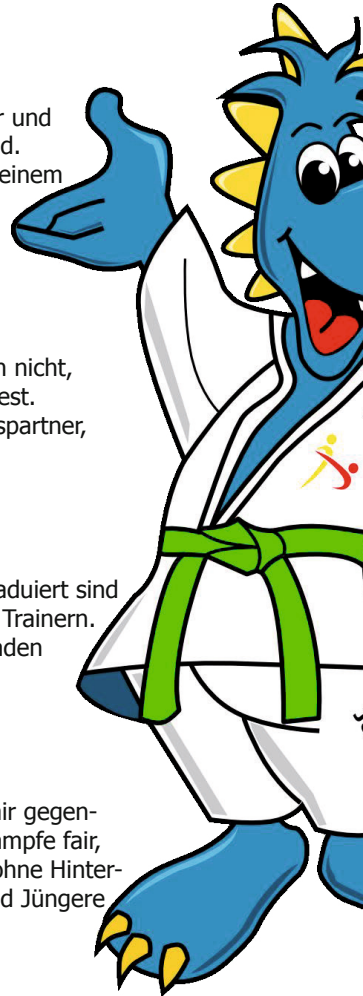
5. EHRLICHKEIT

Verhalte Dich im Training ehrlich und fair gegenüber Deinen Partnern und Trainern. Kämpfe fair, ohne un-sportliche Handlungen und ohne Hintergedanken. Nimm auf Schwächere und Jüngere Rücksicht.



6. ERNSTHAFTIGKEIT

Sei im Training und im Wettkampf konzentriert und aufmerksam. Sei diszipliniert, übe fleißig und entwickle eine positive Einstellung zum Training.



Ju-Jutsu/ Jiu-Jitsu

VERHALTENSREGELN

7. FREUNDSCHAFT

Achte alle Menschen, die Dir im Sport begegnen. Habe mit diesen gemeinsam Spaß und Freude. Daraus entwickelt sich Freundschaft.



8. MUT

Zeige Mut beim Kämpfen, und außerhalb des Dojos Zivilcourage. Gib Dich niemals auf, auch dann nicht, wenn eine Niederlage droht.



9. HILFSBEREITSCHAFT

Helfe Deinem Trainingspartner, die gezeigten Techniken richtig zu erlernen. Unterstütze Deine Partner und Deinen Trainer. Helfe Neuen, sich in der Gruppe einzuleben und sich zu integrieren. Stärke den Einzelnen in der Gruppe und fördere den Zusammenhalt Deiner Gruppe.



10. SAUBERKEIT

Trage stets einen sauberen Gi, den Du erst in der Umkleidekabine des Dojos anziehst. Halte Deine Hände und Füße sauber, die Finger- und Fußnägel kurz geschnitten.



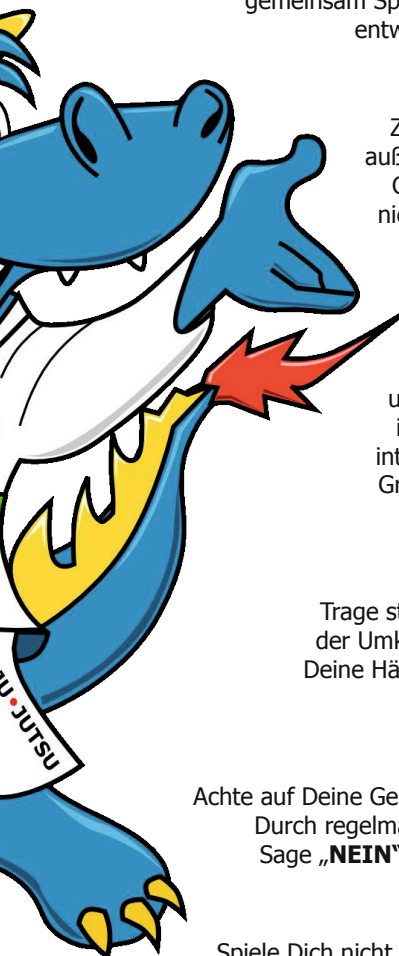
11. GESUNDHEIT

Achte auf Deine Gesundheit und schütze Deinen Körper. Durch regelmäßiges Training wirst Du ihn stärken. Sage „NEIN“ zu Drogen, Alkohol und Zigaretten.



12. BESCHIEDENHEIT

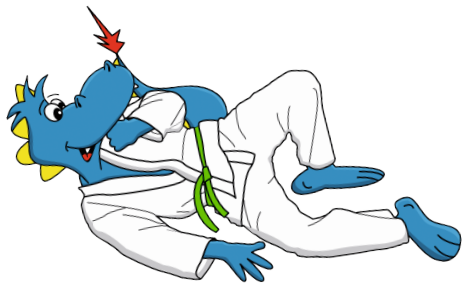
Spiele Dich nicht in den Vordergrund. Erkenne auch die Leistung anderer an. Übertreibe nicht, wenn Du über Deinen Erfolg sprichst. Orientiere Dich an denen, die noch besser sind, nur dann wirst Du Deine Ziele erreichen und nur dann werden die anderen Deine Leistungen schätzen. Zeige stets Einsatz- und Leistungsbereitschaft.



SELBSTVERTEIDIGUNGS- & SCHUTZTECHNIKEN:

FALLTECHNIK

Fallen seitwärts



BODENTECHNIK

Halten in der seitlichen Position



ABWEHRTECHNIK

Passivblock



ABWEHRTECHNIK

Handabwehr



LÖSETECHNIK

Grifflösen gleichseitig



LÖSETECHNIK

Griffsprengen



SELBSTVERTEIDIGUNGS- & SCHUTZTECHNIKEN:

ATEMITECHNIK

Handballentechnik



ATEMITECHNIK

Knietechnik



WURFTECHNIK

Beinstellen



RANGELN UND KÄMPFEN

Kampf mit offenen Händen



**ALLE GEZEIGTEN TECHNIKEN
SIND NUR BEISPIELE FÜR DAS,
WAS IHR LERNT ODER
LERNEN KÖNNT.**

Auf unserem Juju
Channel findet ihr
weitere Techniken

You 



SELBSTBEHAUPTUNG

Selbstbehauptung bedeutet, Du musst Dir nicht alles gefallen lassen. Du kannst dich mit Körpersprache, Gesichtsausdruck und Stimme schützen. Vertraue Deinem „Bauchgefühl“.

Bei bedrohlichen Situationen solltest Du Abstand halten und notfalls weglaufen.

Du kannst durch lautes Schreien auf Dich aufmerksam machen. Du darfst dir Hilfe holen.



TIPPS VON JUJU:

**WEGLAUFEN IST
NICHT FEIGE!**



**AUFMERKSAM SEIN!
HILFE HOLEN!**



STOPP RUFEN!



Weitere Informationen zu unserem erfolgreichen Gewaltpräventionsprojekt „Nicht-mit-mir!“ des Deutschen Ju-Jitsu Verbandes e.V. findest du unter:
www-nicht-mit-mir.org

JU-JUTSU - MODERNE SELBSTVERTEIDIGUNG

Ju-Jutsu ist eine moderne Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Wettkampfsportart!

Übersetzen wir Ju-Jutsu, bedeutet:

„Ju“- „sanft“, d.h. flexibel ausweichen, anpassen, nachgeben
„Jutsu“ - „Kunst oder Kunstgriff“

Das deutsche moderne Ju-Jutsu ist also die Kunst, durch Ausweichen oder Nachgeben die Kraft des Angreifers zu nutzen und ihn so zu besiegen. Falls erforderlich, kann ein Angriff aber auch in direkter Form beispielsweise durch Schlag- oder Tritttechniken (Atemi) abgewehrt werden. Darüber hinaus bietet unser System auch die Möglichkeit gefährliche Situationen zu erkennen und entsprechend zu handeln.

Alle Verteidigungstechniken sollen mit dem geringsten Aufwand den größtmöglichen Nutzen erzielen. Alle Verteidigungstechniken können in weicher oder in härterer Form mit vielen Zwischenstufen angewandt werden. Ju-Jutsu ist ein flexibles Selbstverteidigungssystem. Wirksamkeit heißt nicht gleich Kraft oder rohe Gewalt, sondern die richtige Anwendung und Ausführung der einzelnen Techniken. Nur so ist es auch Kleineren oder Schwächeren möglich, sich gegen stärkere Angreifer/-innen erfolgreich zu verteidigen. Es wird jedoch immer auf die Verhältnismäßigkeit in den Bereichen Notwehr bzw. Nothilfe verwiesen. Im Ju-Jutsu lernt man auch sich selbst zu behaupten, nein zu sagen und Regeln zu akzeptieren.

Im Ju-Jutsu kommt auch der Wettkampfsport nicht zu kurz. Es gibt viele Disziplinen bei denen für jeden etwas dabei ist. Das Fighting, der klassische Zweikampf (Schlagen, Treten, Werfen, Bodenkampf) – das Duo (technischer Vergleichswettkampf mit einem Partner/-in) – das Ne-Waza/BJJ (der Bodenkampf) und der Formenwettkampf (Kampfkunst-Shows) stehen in verschiedenen Alters- bzw. Gewichtsklassen zur Auswahl.

JIU-JITSU - TRADITIONELLE SELBSTVERTEIDIGUNG

Jiu-Jitsu ist eine sehr alte japanische Kampfkunst zur Selbstverteidigung und bedeutet **„sanfte Kunst“** bzw. **„die Kunst des Nachgebens“**.

Die japanischen Ritter nannte man Samurai. Wenn die Samurai ihre Waffen verloren hatten, kämpften sie mit Jiu-Jitsu. Der Gegner sollte beim Jiu-Jitsu nicht durch Kraft gegen Kraft, sondern durch Nachgeben bzw. Übernehmen seiner Kraft besiegt werden. Dabei halfen die Kenntnisse über den menschlichen Körper und der Hebelgesetze.

Der Chinese Tsin Gempin lehrte in Owari um 1650 ein Selbstverteidigungssystem, das dem Jiu-Jitsu sehr ähnlich war. Der japanische Arzt A. Yoshitoki erlernte in China die Kunst des waffenlosen Zweikampfes. Der Legende nach beobachtete er bei einem Sturm (bzw. bei starkem Schneefall) wie sich die Weide mit dem Wind (bzw. unter der Last des Schnees) bogen und somit unbeschädigt blieben. Er zog sich in einen Tempel in Tsukushi zurück und entwickelte dort ca. 100 Griffe zur Selbstverteidigung. Sein System, das „Yoshin-Ryû“ (Weidenherz-Schule), beruhte auf dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“.

Mittels Hebeltechnik, Wurftechnik, Schlag- und Tritttechnik wird versucht, die bewaffneten bzw. unbewaffneten Angreifer auszuschalten.

DIE DREI SÄULEN DES JU-JUTSU / JIU-JITSU



Jiu-Jitsu ist traditionelle Selbstverteidigung, Ju-Jutsu ist moderne Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Gewaltprävention. Prävention bedeutet, dass es erst gar nicht zu einem Streit kommt. Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu wird aber nicht nur zu diesen Zwecken trainiert. Im Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu findet jeder nach seinen Möglichkeiten Spaß am Training. Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu kann dir helfen, körperlich richtig fit und beweglich zu werden und neue Freunde zu finden. Du kannst auch ein/e Wettkämpfer/ in werden und dich mit anderen Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu-Kämpfern/ innen messen - selbstverständlich nach Regeln, denn Fairness geht vor!

Oder aber du lernst es, damit du dich selbst verteidigen kannst und vielleicht sogar anderen helfen kannst, die das nicht können.



DIES SIND DIE DREI SÄULEN DES JU-JUTSU/JIU-JITSU:



SPORT

Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu ist für jeden geeignet. Für Alt und Jung, für sportliche und weniger sportliche. Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu bringt Menschen zusammen. Du lernst Rücksicht zu nehmen und deinen Sportkameraden/ -innen zu vertrauen. Mit der Zeit wirst du sportlicher und beweglicher. Du lernst neue Freunde kennen, die mit dir zusammen viel Spaß haben werden. Bei Prüfungen kannst du dein Können unter Beweis stellen und deine Erfolge durch die Farbe deines Gürtels sichtbar machen.

Für Kinder & Jugendliche sind zwei Merkmale von großer Bedeutung: Mehr Sicherheit durch Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining sowie die körperliche Fitness durch Bewegung mit Spaß und Freude.

Den Jugendbereich findest du im Internet unter: www.ju-jutsu-jugend.de

WETTKAMPFSPORT

Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu ist ein moderner Wettkampfsport. Früher dienten Jiu-Jitsu und die ihm verwandten Sportarten ausschließlich der Selbstverteidigung. Um den sportlichen Vergleich herstellen zu können, wurden Techniken versportlicht und zu einem System zusammengefasst. Der Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu-Wettkampf ist vielfältig, dynamisch und höchst interessant. Ju-Jutsu-/Jiu-Jitsu-Wettkämpfe werden nicht nur national, sondern auch international betrieben. Seit 1990 gibt es Europameisterschaften. Der erste World-Cup fand 1993 in Kopenhagen statt. Der Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu-Wettkampf gliedert sich in insgesamt 3 Systeme diese sind: Fighting/Duo/Newaza (BJJ). Es gibt für alle 3 Disziplinen eine Nationalmannschaft.

MODERNE SELBSTVERTEIDIGUNG

Das Thema Selbstverteidigung ist für uns untrennbar mit den Begriffen „Gewaltprävention“ (Gefahren erkennen und vermeiden) und „Selbstbehauptung“ verbunden. Die Anwendung von Selbstverteidigungstechniken stellt immer das letzte Mittel dar! In der Selbstverteidigung lernen wir auf unerlaubte Angriffe gegen uns oder andere verhältnismäßig zu reagieren. Das bedeutet alle erforderlichen Mittel zu nutzen, um einen Angriff schnell zu beenden und uns möglichst wenig selbst zu gefährden. Dabei lernen wir nicht nur uns in der Not selber zu wehren (Notwehr), sondern auch anderen in der Not zu helfen (Nothilfe).

SEXUELLEN MISSBRAUCH IM UND DURCH SPORT VERHINDERN!

Nicht alle Menschen sind wirklich nett.
Manche tun erst so, aber dann werden sie gemein und fies.

VORSICHT, WENN JEMAND

- besonders nett nur zu dir ist,
- dir einfach so Geschenke macht,
- dir ein Geheimnis erzählt,
- dir eigentlich verbotene Dinge erlaubt,
- dich scheinbar zufällig komisch oder unangenehm anfasst.

ES IST NICHT RICHTIG, WENN ERWACHSENE ODER GRÖßERE JUGENDLICHE

- beim Duschen glotzen,
- sich vor fremden Kindern nackt zeigen,
- erzählen, dass Sex zwischen Kindern und Erwachsenen normal sei.



**SCHWEIG NICHT,
TRAU DICH UND
ERZÄHL ES!**



LIEBE KIDS,

wir begrüßen euch zu eurer Entscheidung, einen großartigen Sport ausüben zu wollen. Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu ist Sport, Spaß und Spiel. Ihr werdet viele Bewegungsformen, Spiele, Übungsformen und Techniken kennenlernen, aber auch neue Freunde in Eurer Trainingsgruppe finden.

Viel Spaß - und vielleicht könnt Ihr mal mit unseren Weltmeister-/innen oder JuJu und JuLe persönlich trainieren.



LIEBE ELTERN,

ihr Kind hat sich entschieden, an einem Sportprogramm teilzunehmen, das mit dem Ziel entwickelt wurde, Kindern eine möglichst breite motorische, emotionale und soziale Förderung im sportlichen Bereich zu ermöglichen. Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu ist an sich ein bewegungsreicher, vielseitiger und abwechslungsreicher Budo-sport, der psychosoziale Ressourcen fördert und ihrem Kind hilft, zu einer starken Persönlichkeit heranzuwachsen.

Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu ist mehr als Sport, Ju-Jutsu/Jiu-Jitsu ist

- ... Gewaltpräventionstraining
- ... Training zur Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls
- ... Selbstverteidigung
- ... Selbstbehauptung
- ... Integration, Engagement, Lebensgefühl

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



**DEUTSCHER JU-JUTSU
VERBAND**

ju-sports

**DEIN EINSTIEG
IN DAS JU-JUTSU:**

Text und Konzept:

Michael Korn

Illustrationen:

Enno Häberlein

Satz und Layout:

Melanie Kirchgessner

KONTAKT:

Jugendsekretariat des
Deutschen Ju-Jitsu Verbandes e.V.

Jugendbildungsreferent Tom Ismer

Hans-Thoma-Straße 19

76661 Philippsburg

jugend@djjv.de

0176 / 22940049

www.djjv.de

www.djjv.de

www.ju-jitsu-jugend.de

Auflage: Februar 2018