



## De meest efficiënte zelfverdedigingsport

Jiu-Jitsu is niet voor iedereen een bekende sport, maar gezien de brede opzet en door de bruikbare elementen binnen het onderwerp **zelfverdediging** neemt de interesse toe. Ook door veranderingen in mentaliteit van de mensen in de samenleving en het 'zich minder veilig op straat voelen' is er regelmatig vraag naar een manier om sportief bezig te zijn en om tegelijkertijd je weerbaarheid te verhogen. Je ziet dan ook steeds vaker vrouwen Jiu-Jitsu beoefenen.

Wanneer je Jiu-Jitsu beoefent leer je een veelzijdigheid aan technieken; je hebt te maken met één van de meest dynamische vechtsporten, waarbij er een grote afwisseling is in zowel stoot- en traptechnieken als in worpen en controletechnieken.

Het **Jiu-Jitsu** biedt verdedigingsvormen in allerlei bedreigende situaties tegen gewapende en ongewapende aanvallen, tegen één of meerdere tegenstanders, waarbij de aanval zowel vanuit staande positie als vanuit liggend op de grond goed kan worden geweerd.

Aangezien Jiu-Jitsu de grondlegger is voor drie andere vechtsporten (Aikido, Karate en Judo) kun je begrijpen dat de diversiteit van de vaardigheden groot is. Hierdoor wordt het hele lichaam getraind en komen zowel coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen aan bod.

## Geschiedenis

Hoe en wanneer exact Jiu-Jitsu is ontstaan in Japan is moeilijk te achterhalen, maar de eerste vermeldingen naar Jiu-Jitsu dateren van rond 1600. Van oorsprong werd Jiu-Jitsu in die dagen voornamelijk en uitsluitend beoefend door de klasse van militaire krijgers, de **Samurai**. In die tijd beschreef de term Jiu-Jitsu alle ongewapende vechttechnieken van de Samurai, die hij kon gebruiken zodra hij zijn zwaard en andere wapens had verloren of niet kon gebruiken. Binnen ons Sportcentrum beoefenen we het moderne Jiu-Jitsu dat hieruit ontstaan is.

Dit moderne Jiu-Jitsu is primair een efficiënte zelfverdedigingmethode gebaseerd op de klassieke Jiu-Jitsu technieken, maar aangevuld met vele bruikbare technieken uit andere vechtsporten en aangepast aan de eisen van deze tijd.

De nadruk ligt dan ook op:

- verdediging
- controle
- indien nodig de definitieve uitschakeling van de agressor

Centraal staat het principe van Ju, wat zacht of meegaand betekent.

Dit wil niet zeggen dat dit zwakheid, weekheid of willoosheid in de technieken betekent of dat er geen kracht gebruikt mag of hoeft te worden, zoals veelal wordt gedacht.

Verre van dat!

Het betekent dat men bij het uitvoeren van de Jiu-Jitsu technieken zo optimaal mogelijk gebruikt maak van de kracht van de agressor en de eigen kracht om de agressor te overwinnen.

**Daardoor is Jiu-Jitsu voor iedereen geschikt als een realistische en praktische zelfverdedigingsmethode; man, vrouw, jong of oud, iedereen kan er zijn gading in vinden.**

Deze belangrijke punten tezamen met het leren stellen van doelen, zelfdiscipline, concentratie en een positieve geestelijke instelling zijn de fundering van ons lesprogramma.