

## jiu-jitsu im vfl kirchheim

Während der Trainingszeiten ist nach kurzer vorheriger Absprache jederzeit ein Schnuppertraining möglich, bei dem Ihnen unsere Leiter gerne für alle Fragen zur Verfügung stehen. Ein Anruf oder eine E-Mail genügt.

Gert Carstens	3. DAN	Jiu-Jitsu
	1. DAN	Ju Jutsu
Werner Carstens	1. DAN	ATK
	1. DAN	AJUKATE
Bernd Budde	1. DAN	Judo
	2. DAN	Jiu-Jitsu
Joachim Pradler	1. DAN	Judo
	1. DAN	Jiu-Jitsu

Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Es kann jeder mitmachen, der eine Grundbegeisterung für sportliche Betätigung mitbringt. Auch wenn man untrainiert ist, stellt Jiu-Jitsu ein ganzheitliches Fitnessprogramm für Körper und Geist dar und ist für alle Altersgruppen geeignet.

## selbstverteidigung

### ATK = Anti-Terror-Kampf

ATK ist ein direktes, schematisiertes und modernes System der Selbstverteidigung. Es wurde entwickelt als äußerst wirksames Mittel gegen die ständig steigende Brutalität.

Ziel der Abwehrtechniken ist in der Regel ein direkter Angriff auf die Schmerz- und Nervenpunkte des Angreifers. Oberstes Prinzip dabei ist: Härte anwenden, wo es notwendig ist, Milde walten lassen, wo sie angebracht ist.

### AJUKATE = Mischsystem aus Kampfsport und Selbstverteidigung AIKIDO JUDO KARATE ANTI-TERROR-KAMPF

Ziel bei der Entwicklung des AJUKATE war eine möglichst umfassende Ausbildung. Fleiß, Geduld und Durchhaltevermögen stehen hier im Vordergrund. Aufgrund der enormen Vielseitigkeit dauert die Ausbildung dementsprechend lange.

## rund um das training



Trainingszeiten:

MONTAG:	18.30 – 20.00 Uhr
MITTWOCH:	20.00 – 21.30 Uhr (Sportkarate)
FREITAG:	20.00 – 21.30 Uhr

## ansprechpartner

Gert Carstens	Telefon	(07021) 7 57 43
	E-Mail	g.carstens@t-online.de

## trainingsort

Walter-Jacob-Halle (beim Schloßgymnasium)  
Jesinger Halde 1 – 5 in 73230 Kirchheim unter Teck

Im Vordergrund unseres Trainings steht der Spaß am Sport, das Können, die Vervollkommnung und die Faszination für Bewegungsabläufe, wie sie für den Budo-sport typisch sind.

weitere Informationen unter: [www.vfl-kirchheim.de](http://www.vfl-kirchheim.de)

## fitness . kampfsport



VFL Kirchheim  
Abteilung JUDO

Von der A8 kommend folgen Sie der Umgehungsstraße in Richtung Kirchheim. Ordnen Sie sich auf der linken Spur ein und fahren geradeaus bis Sie rechts Richtung Jesingen/Stadion abzweigen können. Fahren Sie an der Ampel weiter links Richtung Jesingen und biegen die erste Möglichkeit wieder links ein, dann erreichen Sie die  
Walter-Jacob-Halle  
(beim Schloßgymnasium)  
Jesinger Halde 1 – 5  
73230 Kirchheim/Teck



## geschichte des jiu-jitsu

Der Ursprung des Jiu-Jitsu ist wahrscheinlich in Indien zu suchen. Ausgehend von der indischen Massagekunst entwickelte sich schon im Altertum eine zweckbestimmte Kenntnis von schmerzverursachenden Griffen.

Vermutlich fand diese Kenntnis ihren Weg von Indien nach China. Das Wissen um diese schmerzempfindlichen Punkte wurde um 1600 nach Japan eingeführt.

Im 13. Jahrhundert tauchten in Japan erstmals die Samurai als bewaffnete Kämpfer auf. Sie etablierten sich als Kaste, die sich verstärkt der Kriegsführung und den Kampfkünsten widmete.

Der Begriff „Jiu-Jitsu“ entstand erst im 18. Jahrhundert. Ursprünglich war Jiu Jitsu unter verschiedenen Bezeichnungen (Yawara, Aiki [ju] jutsu, Hakuda, Kempo, Kogusoku, Koshi no mawari, Kumi uchi, Tai jitsu, Torite, Shubaku etc.) ein Ausbildungsbestandteil der verschiedenen Kampfschulen der japanischen Kriegerklasse (Bushi, Samurai).

Das Jiu-Jitsu ist eine der ältesten Kampfkünste Japans und kann unmittelbar den japanischen Samurai zugerechnet werden, die sich während ihrer Ausbildung auch einer intensiven Schulung im Jiu-Jitsu unterziehen mussten.

## jiu-jitsu

JIU (gesprochen „Dschuu“) = sanft, nachgiebig, bereitwillig  
JITSU (gesprochen „Dschitsu“) = Kunst, Kampfkunst, Kriegstechnik



Meister  
Jigoro Kano

Jiu-Jitsu ist Quelle vieler neuer Kampfkunst-Formen. So entwickelte Jigoro Kano Ende des 19. Jahrhunderts das mittlerweile zur olympischen Disziplin gewordene JUDO vor allem aus den Jiu-Jitsu Schulen Tenshin „shinyo ryu“ und „kito ryu“.

Morihei Ueshiba schuf sein AIKIDO in erster Linie aus dem Daito ryu aiki ju jutsu, und schließlich haben auch etliche Stilrichtungen des KARATE, welches generell allerdings eine andere Geschichte hat, ihre Wurzeln im Jiu Jitsu.

Er verfolgte die Entstehung des Jiu-Jitsu unter diesem Namen bis in die Zeit zwischen 1600 und 1650 zurück.

## kunst der selbstverteidigung

In erster Linie ist das Jiu-Jitsu eine waffenlose Selbstverteidigungskunst, d. h. der Verteidiger wehrt sich gegen unterschiedlichste Angriffe, die sowohl von einem unbewaffneten, bewaffneten oder auch von mehreren Gegnern ausgehen können.

Ziel dabei ist es, den Angreifer unter die eigene Kontrolle zu bringen oder ihn soweit kampfunfähig zu machen, dass keine weitere unmittelbare Gefahr von ihm ausgeht.

Die Abwehr gegen die verschiedenen Angriffe kann durch ausweichen, blocken, schlagen, treten, werfen, hebeln, würgen, kontrollieren und transportieren erfolgen.

Das Besondere an dieser Kunst ist, dass es keine fest vorgeschriebenen Techniken gibt. Vielmehr setzt sich das Jiu-Jitsu wie ein Baukasten zusammen, aus dem der Schüler diejenigen Elemente wählen kann, die ihm besonders liegen.

So stehen dem Schüler auf die Belange des Jiu-Jitsu zugeschnittene Block-, Tritt- und Schlagtechniken aus dem Karate oder Taekwondo, Würfe, Fallschule, Würge- und Hebeltechniken aus dem Judo und Aikido und verschiedenste Elemente aus unzähligen anderen Kampfkünsten zur Verfügung, aus denen er sich seine individuelle Verteidigungstechnik erstellen kann.

Durch regelmäßiges Üben dieser Kampfkunst wird körperliche Fitness, Erhaltung der Gesundheit, eine Vervollkommnung von Charakter und Persönlichkeit, Selbstvertrauen und die geistige Reife erstrebt.



## jiu-jitsu heute

Der wichtigste Lehrer, der ins Ausland ging, war Katsukuma Higashi. Erich Rahn, der „Meister der 1000 Jiu-Jitsu Griffe“ war Begründer des Jiu-Jitsu in Deutschland. Er lernte hauptsächlich von Higashi. 1906 eröffnete er in Berlin die erste Jiu-Jitsu Schule Deutschlands. Bedingt durch die beiden Weltkriege gab es Höhen und Tiefen zu überwinden.

1945 verboten die Alliierten durch das Kontrollrat-Gesetz die Ausübung des Jiu-Jitsu. Erst in den 50er Jahren gelang es nach zähen Verhandlungen, das Gesetz wieder aufzuheben. Seither hat sich Jiu-Jitsu wieder stärker in Deutschland etabliert und es entstand eine Vielzahl von Verbänden, in denen Jiu-Jitsu gepflegt und unterrichtet wird. So entstand der Deutsche Jiu-Jitsu Bund e.V., der sich auf viele Landesverbände in ganz Deutschland erstreckt. Heute wird Jiu-Jitsu bei verschiedenen Militär- und Polizeieinheiten in seiner ursprünglichen Bedeutung als militärisches Nahkampfsystem zur Erfüllung von Polizeiaufgaben eingesetzt, oder als zivile Selbstverteidigungsmethode gelehrt.

Trotz seiner ständigen Weiterentwicklung ist das moderne Jiu-Jitsu tief in der japanischen Tradition verwurzelt. Etikette, gegenseitige Achtung und die Werte des Do (ethische und moralische Grundlagen nach Jigoro Kano) stellen unverzichtbare Bestandteile dar, die von einem ernsthaften Jiu-Jitsuka auch in das Privatleben übertragen werden sollten.

In unserem Förderverein des BudoSports können Sie aktiv Mitglied werden oder unseren Verein durch eine Spende unterstützen. (KSK Esslingen-Nürtingen – BLZ 611 500 20, Konto 7 20 20 21)

Beim Jiu Jitsu wird der Angriff des Gegners ausgenutzt, um diesen gegen den Angreifer selbst zu nutzen und ihn zu überwältigen.

Nach dem Prinzip „siegen durch nachgeben“ wird dem Angriff durch schnelles Ausweichen entgegnet, durch den Einsatz einer Technik der Gegner abgewehrt und anschließend kontrolliert. Jiu Jitsu ist eine umfassende, aus Japan stammende Kampfkunst, bei welcher

Wurftechniken (Nage Waza)  
Grifftechniken (Katame Waza)  
Schlagtechniken (Atemi Waza)

eingesetzt werden können

Jiu-Jitsu repräsentiert ein Prinzip, den menschlichen Körper als Waffe im Kampf ohne Waffen einzusetzen.

柔術