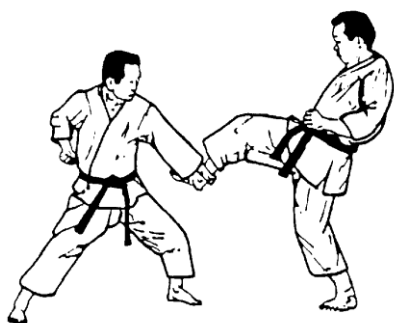


Wat is jiu-jitsu ?

Jiu-jitsu legt de nadruk op de verdediging en niet op de aanval. 'Jiu' betekent 'zacht' of 'soepel' en 'jitsu' betekent 'vaardigheid' of 'kunst'. De letterlijke vertaling van jiu-jitsu is dus 'zachte kunst' of 'soepele vaardigheid'. Dit betekent niet dat de sport pijnloos of ongevaarlijk is. Bij gevorderden kan het er hard, maar altijd gecontroleerd, aan toe gaan. Je kan niet trainen zonder eens (lichte) pijn te voelen of te veroorzaken. Bij het aanzetten van klemtechnieken, moet het 'slachtoffer' tijdig met zijn hand op de mat of op de partner afslaan.



Natuurlijk zijn de lessen voor beginners, en vooral voor kinderen, aangepast. Aan hen worden geen gevaarlijke klemmen of wurgingen geleerd. Zij worden erop attent gemaakt dat wat zij leren alleen in geval van uiterste nood mag gebruikt worden. Indien ze deze regel niet respecteren en dus misbruik maken van hun kennis, zullen de lesgevers de nodige maatregelen treffen.



De onderwezen programma's van jiu-jitsu zijn hoofdzakelijk gebaseerd op de technieken gegeven door de heren August De Wit (10^e Dan) en Frans Wouters (9^e Dan).

Bij de lagere gordels besteden wij vooral aandacht aan de basistechnieken. Buiten de typische jiu-jitsu technieken, leren wij u ook de basistechnieken van het Karate zoals verschillende standen, afweren, slagen, stoten en trappen en van de Judo zoals verscheidene worpen, beenvegen, houdgrepen en wurgingen.

Diegene die na minimum twee jaar oefenen een hogere Kyu-graad bereikt, zal kennis maken met de echte jiu-jitsuklemtechnieken. De klemmen, die steeds zacht moeten aangezet worden om uw partner niet te kwetsen, zijn vooral gebaseerd op het optorsen, het forceren of het breken van gewrichten. Ook de kwetsbare plaatsen en drukkingspunten op het lichaam worden bestudeerd. Vanaf groene gordel leert men zich weren tegen gewapende aanvallen zoals aanval met mes, matrak, stok, fles, stoel, pistool, revolver of geweer.

Jiu-jitsu is geschikt voor iedereen. Al is het geen competitie-sport, toch worden de leden in een sfeer van ontspanning en plezier steeds aangemoedigd om verder te werken naar een hogere gordel. Het doel van vele jiu-jitsuka's (= beoefenaar van jiu-jitsu) is het behalen van de zwarte gordel, maar dit is slechts het begin naar een verdere vervolmaking.

De geschiedenis van jiu-jitsu

De wordingsgeschiedenis van onze sport is nogal vaag omdat haar oorsprong zich vierduizend jaar geleden situeert. Er waren een twintigtal scholen (ryu) die elk over hun gespecialiseerde technieken beschikten. Jiu-jitsu werd in Japan bijna uitsluitend beoefend door de klasse der krijgers (samurai). De samurai genoot het voorrecht twee zwaarden te mogen dragen, een lang (de katana) en een kort (de wakizashi). Indien de samurai tijdens een gevecht ontwapend werd, diende hij verder te strijden met de blote hand. Om deze reden werd een studie gemaakt van de ongewapende technieken om zichzelf te verdedigen. Zo ontstond het jiu-jitsu.



In 1868 werd het feodale stelsel van Japan afgeschaft. De samurai mochten niet langer zwaarden dragen. Jiu-jitsu werd op dit moment toegankelijk voor alle klassen van de maatschappij. Vanwege de overheersing van Japan door de Verenigde Staten van Amerika was de internationalisering van de sport na Wereldoorlog II een feit.



Verscheidene gevechtkunsten nemen hun oorsprong rechtstreeks van het jiu-jitsu. Dit is onder andere het geval voor judo en aikido. Judo richt zich meer op het competitieve aspect. Het is een systeem van worpen, houdgrepen, wurgingen en minder gevaarlijke klemmen. Bij aikido wordt een aanvaller in een soepele ontwijkbeweging meegenomen en begeleid naar een zachte val. De technieken van beide sporten worden door de jiu-jitsuka bestudeerd.

Jiu-jitsu is en blijft de bakermat van talrijke vechtkunsten.

De graden bij jiu-jitsu

In jiu-jitsu bestaan er twee soorten graden: de Kyu-graden en de Dan-graden.

De Kyu-graden zijn leerlinggraden. De kleur van de gordel bepaalt de vaardigheid van de jiu-jitsuka. Hoe donkerder de kleur, hoe hoger de graad van de leerling. Binnen de Kyu-graden maakt men nog een onderscheid tussen hogere en lagere Kyu-graden.

De lagere Kyu-graden van laag naar hoog zijn:

- beginneling:	witte gordel
- 6 ^e Kyu (rokkyu):	witte gordel met een geel streepje
- 5 ^e Kyu (gokyu):	gele gordel
- 4 ^e Kyu (yonkyu):	oranje gordel

De hogere Kyu-graden van laag naar hoog zijn:

- 3 ^e Kyu (sankyu):	groene gordel
- 2 ^e Kyu (nikyu):	blauwe gordel
- 1 ^e Kyu (ikkyu):	bruine gordel

Na de Kyu-graden komen de Dan-graden of de meestergraden, de zogenaamde zwarte gordels.

De volgende rangorde is daar van toepassing:

- 1 ^e Dan (shodan):	zwarte gordel met 1 witte streep
- 2 ^e Dan (nidan):	zwarte gordel met 2 witte strepen
- 3 ^e Dan (sandan):	zwarte gordel met 3 witte strepen
- 4 ^e Dan (yodan):	zwarte gordel met 4 witte strepen
- 5 ^e Dan (godan):	zwarte gordel met 5 witte strepen
- 6 ^e Dan (rokudan):	rood-wit geblokte gordel
- 7 ^e Dan (shichidan):	rood-wit geblokte gordel
- 8 ^e Dan (hachidan):	rood-wit geblokte gordel
- 9 ^e Dan (kudan):	rode gordel
- 10 ^e Dan (judan):	brede witte gordel

Hoe men de kyu-graden kan behalen, staat beschreven in de facebook-pagina die enkel voor de leden van de club toegankelijk is.

De leerlinggraden vormen de basis van wat de jiu-jitsuka dient te kennen. Zodra hij deze basistechnieken beheerst en zijn zwarte gordel behaalt, kan hij beginnen met zijn vervolmaking.

De zwarte gordel 1e Dan is niet het einde van een jiu-jitsu-carrière. Integendeel, het is slechts het prille begin. Indien men enkele jaren zwarte gordel is, begint men inzicht te krijgen in de bestudeerde technieken en begrijpt men waarom een techniek op een welbepaalde wijze wordt uitgevoerd.

De zwarte gordels dienen, zoals alle andere leden, hun graad met waardigheid en nederigheid te dragen.

