



Dojo-Regeln und Wissenswertes



Was ist Ju-Jutsu?

柔
術



JU·JUTSU

Ju (*japanisch*) = sanft, weich, geschmeidig

Jutsu (*japanisch*) = Kunst, Technik

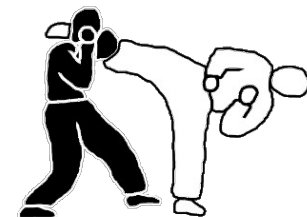
Ju-Jutsu = die sanfte Kunst

„die Kunst durch Flexibilität, Vielseitigkeit, Anpassungsfähigkeit zu siegen“

Ju-Jutsu ist ein 1969 in Deutschland neu eingeführtes, modernes SV (Selbstverteidigungs)-System und Breitensport. Es geht nicht mehr vom Angriff aus, sondern primär von den Verteidigungstechniken.

Neben den Grundelementen Bewegungsformen, Falltechniken, Abwehrtechniken, Schlägen, Tritten und Stößen sind ebenso Wurf- und Hebeltechniken vertreten.

Im Ju-Jutsu sind altbewährte Erkenntnisse aus Budo-Sportarten wie Judo, aber auch aus Karate, Aikido etc. fortentwickelt und spezialisiert und mit neuen Erkenntnissen nach dem Grundsatz „aus der Praxis für die Praxis“ zu einer modernen und sehr effektiven Selbstverteidigung zusammengeführt worden.



Ju-Jutsu als Wettkampf

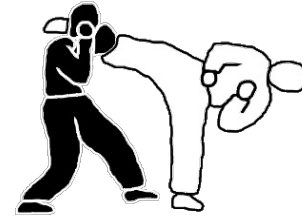


JU•JUTSU

■ Fighting-System (Halbkontakt)

In diesem Wettkampf kämpfen zwei Kontrahenten in der jeweiligen Gewichtsklasse gegeneinander, ausgestattet mit Mund-, Hand-, Fuß- und Tiefschutz. Die Kampfzeit beträgt zwei mal zwei Minuten.

Das Ziel ist es, seinen Gegner nach Punkten zu besiegen oder zur Aufgabe zu zwingen. Dabei dürfen z.B. Schläge wie im Boxen, Kicks wie im Karate und Würfe und Bodentechniken aus dem Judo angewendet werden.



■ Duo-System

In dieser technischen Disziplin wird paarweise gegeneinander gekämpft. Die Paare zeigen Abwehrkombinationen gegen vorgegebene Angriffe. Bewertet werden die Sauberkeit und Präzision der Techniken, sowie der dynamische Gesamteindruck.

■ Formenwettkampf

Hier gilt es, die beste Ju-Jutsu-Demonstration (Show) zu zeigen. Im Team wird eine selbst erdachte Vorführung von 3 bis 6 Minuten Dauer präsentiert, oft mit Musik oder Lichteffekten.

Ju-Jutsu Graduierungen



JU·JUTSU

Mit Kyū werden die Schülergrade bezeichnet. Prüfungen bis zum 3. Kyū werden im Verein durchgeführt. Die Prüfungen zum 1. und 2. Kyū werden in manchen Bundesländern auch noch im Verein, in anderen jedoch auf Bezirks- bzw. Landesebene durchgeführt. Grundsätzlich wird bei einer Prüfung zum 1. oder 2. Kyū ein zweiter, vereinsfremder Prüfer hinzugezogen.



Kyū Grad	6. Kyū	5. Kyū	4. Kyū	3. Kyū	2. Kyū	1. Kyū
Gürtelfarbe	weiß	gelb	orange	grün	blau	braun

Den Kyū, den Schülern, folgen die Dan-Grade für den „Meister“.

Dan Grad	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan	6. Dan	7. Dan	8. Dan	9. Dan	10. Dan
Gürtelfarbe	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	schwarz	rot-weiß	rot-weiß	rot-weiß	rot	rot

Etikette und Dojo-Regeln



JU•JUTSU

■ **Höflichkeit, Demut und Respekt** sind Grundlagen der Etikette

■ **Kleiderordnung**

Der Ju-Jutsuka trägt stets einen sauberen Anzug (Gi).

Der Gürtel ist korrekt gebunden und seine Farbe entspricht der erreichten Graduierung.

■ **Körperhygiene**

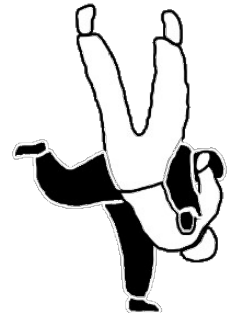
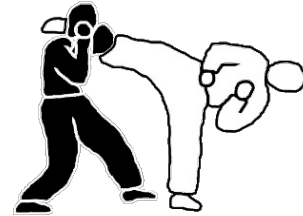
Der JJ-ka achtet auf angemessene Körperhygiene und hat kurz gehaltene Zehen- und Fingernägel.

■ **Betretten des Dojos oder der Matte**

Die Matte wird barfuß mit sauberen Füßen betreten; außerhalb der Matte sind aus hygienischen Gründen Badesandalen zu tragen.

Vor dem Betreten der Matte verneigt man sich um seinen Respekt auszudrücken.

Handys werden lautlos gestellt (außer bei Notfällen).



Etikette und Dojo-Regeln



JU•JUTSU

■ Angrüßen/ Abgrüßen

Vor und nach jedem Training stellen sich die Trainingsteilnehmer entsprechend ihrer Graduierung vor dem Lehrer (Sensei) auf.

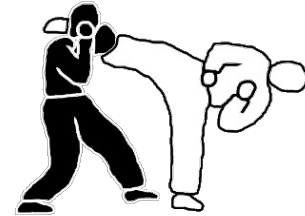
Anschließend knien die Teilnehmer ab (zuerst mit dem linken Bein, dann mit dem rechten) und schließen auf Kommando die Augen (Mokuzo).

Die Meditation dient dazu, sich auf das Training einzustimmen und die Konzentration auf das aktuell Wesentliche zu lenken.

Auf Kommando (Mokuzo-Jame Sensei ni rei) verneigt man sich vor dem Lehrer und steht auf (mit dem rechten Bein zuerst).

Bei einem Wechsel des Trainingspartners wird sich ebenfalls vor diesem verbeugt.

Wer verspätet (nach dem Angrüßen) das Dojo betritt, muss abgeknielt am Mattenrand warten, bis der Trainer ihn mit einer Verbeugung signalisiert, dass er am Training teilnehmen darf.



Etikette und Dojo-Regeln



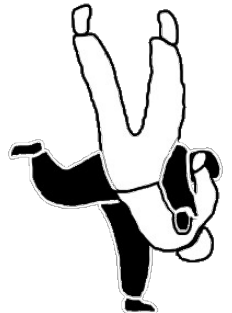
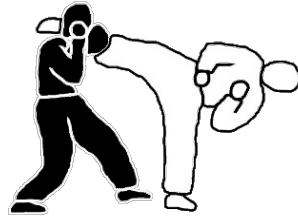
JU•JUTSU

■ Verhalten während des Trainings

- Der Ansage des Trainers ist immer Folge zu leisten. Wenn Probleme auftreten, bitte nach dem Training das persönliche Gespräch suchen.
- Wenn die Matte verlassen werden muss, bitte vorher beim Trainer abmelden (in Notfällen z.B. Verletzungen/Beschwerden Trainer informieren)
- Strafen: Der Trainer ist berechtigt bei Fehlverhalten Strafen zu erteilen (z.B. Liegestützen) bis zum Hallenverweis. Handlungen die den „Vereinsfrieden“ stören können im Extremfall zum Austritt aus dem Verein führen.

Der Trainer hat außerdem die Möglichkeit Schüler abzulehnen, wenn diese beispielsweise durch unmoralische oder ungesetzliches Verhalten auffallen.

- Pratzen und sonstige Ausrüstungsgegenstände sind von Allen vor Trainingsbeginn mit ins Dojo zu nehmen und nach dem Training wieder in den Schrank zurückzulegen. Sollte eine verstärkte „Verschmutzung“ z.B. durch Schweiß erkennbar sein, bitte mindestens mit Wasser reinigen.



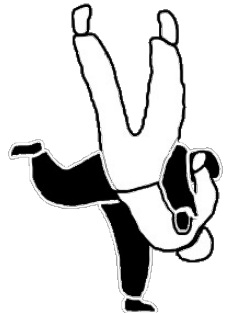
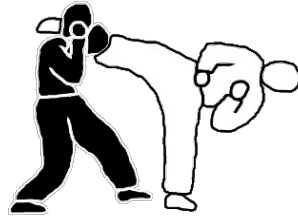
Etikette und Dojo-Regeln



JU•JUTSU

■ Verhalten während des Trainings

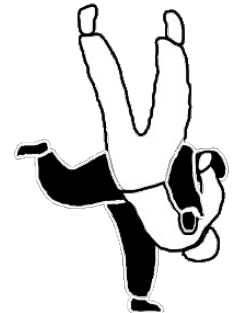
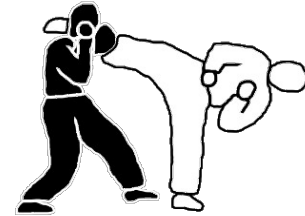
- Waffen bitte sachgemäß behandeln, d.h. weder damit werfen noch über den Boden schlittern lassen. Auch bei den Entwaffnungstechniken ist immer darauf zu achten, dass keine Stöcke durch das Dojo fliegen.
- Reinlichkeit im Dojo: Sollte ein Sportler mit reichlich Schweißperlen gesegnet sein und diese gönnerisch auf der Matte verteilen, ist dieser aus hygienischen Gründen verpflichtet seinen Schweiß mit einem Tuch selbst wegzuwischen.
- Verletzungen, die vor dem Training vorhanden sind, bitte dem Trainer melden und bei jedem Partnerwechsel diese Verletzung erneut ansagen.
- Sollte auf Grund einer Verletzung eine Übung nicht durchführbar sein, wählt der Sportler eine äquivalente Übung, die seine Verletzung zulässt.
- Sollte sich ein Sportler innerhalb des Trainings verletzen, ist sofort der Trainer zu verständigen und mit ihm weitere Schritte abzusprechen. (Unfallbögen müssen innerhalb von 3 Tagen dem Hauptverein vorliegen und sind auf der Homepage zu finden)



Ausrüstung



JU•JUTSU



■ Pflicht

- Ju-Jutsu Anzug (Gi) oder bequeme Sportkleidung (Badesandalen/Flip-Flops)
- Tiefschutz für Männer
- Schienbeinschoner und Faustschutz Ju-Jutsu
- Ju-Jutsu-Pass (wird über den Verein erworben)
- Stock ca. 60 cm aus Bambus oder Holz
- Übungsmesser aus Holz oder Metall (nicht scharf oder spitz)

■ Optional

- Tief- und Brustschutz für Frauen
- Mundschutz auf Dauer empfehlenswert
- Boxhandschuhe
- Tape und kleine Verbandsmaterialien
- Ju-Jutsu 1x1: Das Lehrbuch mit allen Techniken und Prüfungsaufgaben

Schutzausrüstung sowie Waffen (Stock, Messer etc.) werden erst im Fortgeschrittenen-Training benötigt. Sie können im Laufe der ersten Trainingsmonate erworben werden.

Der PSV Heidelberg



JU•JUTSU

■ Der PSV und seine Abteilungen

(Mit dem Jahresbeitrag können alle Budoarten, bis auf Karate, besucht werden)

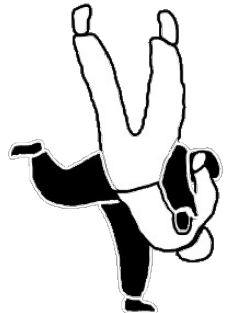
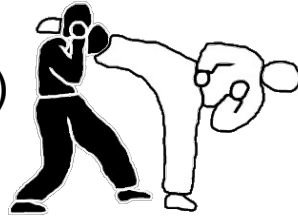
Ansprechpartner im PSV Heidelberg:

Ju-Jutsu: Uwe Reinhard

Judo: Ursula Braun, Harald Dumzloff, Sebastian Ehrhard

Aikido: Georg Umlauf

Karate: Eigene Abteilung und nicht im Vereinsbeitrag enthalten



Kontakt Ju-Jutsu:

Kontaktformular: <http://www.psv-hd.de/JJ/kontaktformular/>

Email: jujutsu.psv@gmail.com

Homepage: www.psv-hd.de/jj

Kontakt und Aktuelles

SRH Campus „Sports“

Ju-Jutsu Gruppe des PSV Heidelberg e.V.

Bonhoefferstr. 4/1, Halle 4, im UG (bei Pforte bitte anmelden)

69123 Heidelberg (Wieblingen)

Persönlicher Ansprechpartner: Uwe Reinhard

Kontaktformular: <http://www.psv-hd.de/JJ/kontaktformular/>

Email: jujutsu.psv@gmail.com

Email Hauptverein (Adressänderung, Austritte etc): psv-heidelberg@web.de

Homepage: www.psv-hd.de/jj

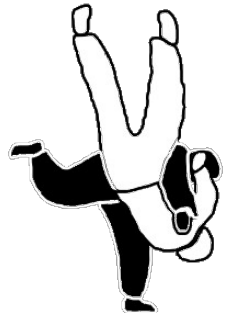
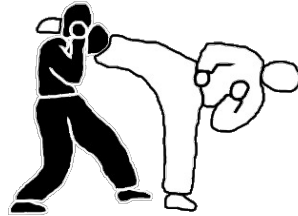
Trainingszeiten

Infos zum Trainerteam und die aktuellen Trainingszeiten sind der Homepage zu entnehmen:

www.psv-hd.de/JJ/trainingszeiten/



JU•JUTSU



Mitgliedschaft

Die Mitgliedschaft beim PSV Heidelberg e.V. steht jedermann offen!

Man muss kein Polizist oder Polizistin sein, sondern jeder ist bei uns herzlich willkommen Mitglied zu werden.

Die Mitgliedschaft in der Judoabteilung des PSV, zu der auch Ju-Jutsu gehört, ist sehr kostengünstig, und beinhaltet die Trainingsteilnahme im Ju-Jutsu, Judo, Ving-Tsung Kung Fu, Eskrima und Aikido. Die aktuellen Mitgliedsbeiträge, sowie weitere wichtige Informationen erhalten Sie in unserem Aufnahmeantrag (Stand Januar 2019), der hier heruntergeladen werden kann:

www.psv-hd.de/jj

Es besteht übrigens generell die Möglichkeit zum kostenfreien Probetraining (üblicherweise 1- 3 Trainingseinheiten). Testen Sie die Sportart einfach aus und entscheiden Sie später, ob sie Mitglied werden möchten. Der Aufnahmeantrag sollte vollständig ausgefüllt bei einem der Trainer abgegeben werden. Falls Sie noch Fragen zu Mitgliedschaft, Beiträgen und Kündigung haben, dann nutzen Sie bitte unser Kontaktformular, oder wenden sich an einen unserer Trainer.

Die Jahresmitgliedschaft im PSV kann nur zum jeweiligen Jahresende gekündigt werden, wobei eine Frist von 3 Monaten zum Jahresende einzuhalten ist. Unsere Monatsmitgliedschaften können jedoch immer zum Ende des laufenden Monats beendet werden. Vorzeitige Austritte können generell nur in begründeten Fällen und ausschließlich über die Abteilungsleitung genehmigt werden. Kündigungen müssen zwingend schriftlich an die Abteilungsleitung / Trainer der jeweiligen Gruppen, sowie an die Geschäftsstelle des PSV übermittelt werden. Nutzen Sie bitte dazu die folgende Mail-Adresse der Geschäftsstelle:

psv-heidelberg@web.de

Die Teilnahme an unseren zeitlich begrenzten Kursen beinhaltet übrigens keine Mitgliedschaft im Verein!



JU•JUTSU

