

## Fakty i mity o JuJitsu

**Co jest nam potrzebne?** W większości klubów zezwala się początkującym na ćwiczenie w pierwszym miesiącu w stroju sportowym – tak jest też w naszym klubie. Po upływie 1 miesiąca treningów wszystkich ćwiczących obowiązuje biały strój do ćwiczeń popularnie nazywany kimonem, a fachowo – *jujitsuga* (nazwa stroju ściśle związana z uprawianą dyscypliną) składająca się z bluzy *Gi*, spodni – *Zubon* oraz pasa – *Obi* (koloru białego lub odpowiednim do stopnia wyszkolenia w JuJitsu) i kłapek – *Zori*.

### Historia w kilku paragrafach.

Dla mnie najtrafniejszym opisem Ju-Jitsu jest ten z książki Serge Mola:

*„JU-JUTSU - Metoda walki wręcz, bez broni lub z użyciem małego oręża, stosowana w ataku i obronie, w starciu z jednym albo z kilkoma uzbrojonymi lub nieuzbrojonymi przeciwnikami”.*

Na podstawie: *„Japońskie sztuki walki – Przewodnik po koryu jujitsu”* Serge Mol Wydawnictwo Diamond Books

*„Stare kroniki podają, że ponad siedemset lat temu istniała na północ od góry Fuji starożytna szkoła budo. Specjalizowała się w nauczaniu metody zwanej Aiki-Jutsu i utrzymywana była w ścisłym sekrecie. Zdradzano ją jedynie kilku zaufanym uczniom, najczęściej o arystokratycznym rodowodzie. Sztuka ta swe początki brała z szermierki - ken-jutsu.”*

Na podstawie: *„Sekrety samurajów”* Adele Westbrook, Oscar Ratti Wydawnictwo Diamond Books

Obecnie na świecie uprawianych jest bardzo dużo różnych sztuk walki niekoniecznie dalekowschodnich. Popularność zyskują te, o których głośno w mediach. Jeżeli już ktoś usłyszy o Ju-Jitsu to większości nie kojarzy z niczym, albo z Judo, wschodnimi sztukami walki, Aikido. Jest też grupa osób, która uważa że Ju-Jitsu to „takie Karate” połączone z Judo. Wielu instruktorów sztuk walki udaje, że nie słyszało o Ju-Jitsu – mówia nie prawdę ponieważ większość współczesnych sztuk walki wywodzi się również z Ju-Jitsu np. Brazylijskie Ju-Jitsu, Krav Maga, Jeet Kune Do, Judo (szkoła Kito ryu JuJutsu), Aikido (Daito Ryu Aiki JuJutsu).

A jak jest? Ju-Jitsu jest najstarszą obok boksu sztuką walki znaną w Polsce. Pierwsze wzmianki o JuJitsu pochodzą z 1904 roku z książek: *„Japonia i Japończycy”* A.Okszyca, *„Współczesna Japonia”* G.Weulersse’a, *„Bushido – dusza Japonii”* Inazo Nitobe.

Jest wiele legend na temat pochodzenia JuJitsu – należy przyjąć, że sztuka walki występująca pod nazwą Ju-Jitsu (Ju-Jutsu) pochodzi z Japonii. Nazwa nie odnosi się do konkretnej sztuki walki, ale do ogółu sztuk walki bez broni uprawianych w dawnej Japonii.

Pod koniec XII wieku Ju-Jitsu znane było pod innymi nazwami, był to bowiem okres kształtowania się zasad, technik i spoistości sztuki:

Aikijutsu, Chikara-kurabe, Gousoku (Ko-gousoku,cho-gusoku), Hakuda, Hakushi,Jujutsu, Kempo, Kiaijutsu, Koshi-mawari , Koshi-no-wakari, Kumiuchi (Ryo kumiuchi), Shinhaku, Shinobi, Sumo, Taijitsu (Taido), Torite, Yawara, Wajutsu.

**Ju-Jitsu dla każdego.** Wiele osób uważa, że sztuki walki w tym JuJitsu przeznaczone są dla osób posiadających talent do „bicia” – to nie jest prawda. Ludzie rodzą się z różnymi talentami i różnym potencjałem, jeżeli jest to talent do „bicia” szybko odnajdują się w klubach sportowych nastawionych na rywalizację i wyniki. Nasze zajęcia adresowane są do wszystkich których interesuje poczucie własnego bezpieczeństwa, byli ofiarami napadu, chcą nabrać pewności siebie. Na zajęciach obowiązuje podział na grupy wiekowe: juniorów i seniorów. Dzieci zapisujemy już od 7 roku życia ( w historii klubu były wyjątki: 3 lata, 5 lat) pod kilkoma warunkami – dzieci muszą być samodzielne (toaleta, ubieranie, brak obecności rodziców na zajęciach). Górnej granicy wieku nie ma, znane mi są przypadki osób, które przyprowadziły na zajęcia wnuka, a po kilku tygodniach rozpoczęły treningi i ćwiczą do dziś. W grupie seniorów mamy młodych ludzi w wieku 15-18 lat z doświadczeniem 5-7 letnim w sztukach walki oraz osoby w wieku zawodniczym 19-25 lat, a także panów po 40-tce i 50-tce. W naszych sekcjach są też dziewczynki i panie.

### **Mit nr 1**

**Ju-Jitsu jest trudne.** To przekłamanie. Wszystko zależy od ucznia, instruktora (mistrza) i od programu szkoły. Jedni mawiają „wystarczy systematycznie i intensywnie trenować”. W naszych sekcjach mamy zajęcia dwa razy w tygodniu od 45 min do 90 min. Dla zaawansowanych codziennie w godzinach porannych i popołudniowych – wystarczy tylko chcieć.

Instruktorzy naszego Ośrodka mają ponad dwadzieścia lat praktyki w sztukach walki, są mili, opanowani, uśmiechnięci i uwielbiają zabawę w samurajską dyscyplinę i japońskie obyczaje.

Na zajęciach koncentrujemy się na rozwijaniu sprawności fizycznej i technice oraz taktyce obrony / walki, a nie zabawach i grach zespołowych jak to się gdzieś zdarza.

Nie sprawdzamy nikogo poprzez bicie, nikomu nie udowadniamy że jesteśmy najlepsi. Dla nas Ju-Jitsu jest najlepsze ponieważ: „gdy nie możesz być lwem bądź lisem”, a nam to odpowiada i sprawdza się w życiu. Prawa fizyki są nieubłagane, dlatego tego mniejszy, szczuplejszy potrafi rzucać większym i cięższym jak listkiem bez potrzeby bez użycia sił nadprzyrodzonych. Dla młodych ludzi w wieku szkolnym jest bardzo ważne kiedy stykają się zagrożeniami ze strony osób „nieprzyjaźnie nastawionych” i dla osób dojrzałych, które chcą dbać o swoje bezpieczeństwo.

### **Mit nr 2**

**Ju-Jitsu mogą trenować tylko faceci.** Kilka lat temu w ciągu kilku minut udało się jednemu z naszych instruktorów przygotować 40 letnią kandydatkę ubiegającą się o licencję pracownika ochrony fizycznej do trudnego egzaminu z samoobrony i taktyki i technik interwencji. To było trudne ale możliwe.

Gdy egzaminatorzy zobaczyli w akcji osobę, która nigdy w życiu nie była na macie ani nigdy nie miała kontaktu ze sztukami walki (chyba, że przed telewizorem) byli bardzo mocno zaskoczeni sposobem w jaki rozwiązywała trudne sytuacje podczas egzaminu. Na widok jej skuteczności i zaangażowania przerwali jej egzamin wystawiając pozytywną ocenę w przekonaniu, że zobaczyli instruktorkę sztuk walki.

### **Mit nr 3**

**Ju-Jitsu mogą trenować tylko sportowcy.** W naszych zajęciach uczestniczyły przez wiele miesięcy i lat dzieci, które na zajęciach wychowania fizycznego zwykle pozostawały w końcówce, nieśmiałe, którym trudno było pokonać barierę rozmowy z dorosłymi. Byli też w naszych grupach i przysłowiowi pechowcy, którzy częściej niż przeciętnie byli ofiarami napadów. Wiktymologia nauka o ofiarach przestępstw zna takie przypadki. Dzięki treningom w naszych sekcjach i ich życie zmieniło się na lepsze. Każdemu dajemy szansę.

### **Mit 4**

**Sztuki walki są sportem droгим.** To również jest mit. Gdyby przyrównać koszt zajęć do kosztów leżenia przed telewizorem to z całą pewnością sztuki walki są droższe! (choć nie na pewno). Jednak porównując je z narciarstwem, nurkowaniem czy żeglarstwem to jest to sport dostępny dla każdego. Wydatków jest niewiele, a największe z nich to własne zaangażowanie, wysiłek i wytrwałość.

**Jak zacząć?** Zaczynamy od zapisania się do klubu drogą elektroniczną email: [por@ares-mp.pl](mailto:por@ares-mp.pl) lub telefonicznie +48 601 633 808 prowadzonego przez profesjonalnego instruktora – Marka Pantkowskiego (6 Dan JuJitsu). Sensei „mistrz” posiada także stopnie mistrzowskie w innych sztukach walki oraz uprawnienia państwowe do prowadzenia zajęć szkoleniowych i do prowadzenia szkoleń z pierwszej pomocy.

W naszym klubie/szkole obowiązuje miesięczna opłata członkowska w wysokości 100,00 – 120,00 pln. We własnym zakresie pozostaje zakup stroju do ćwiczeń (kimona) (około 50,00 - 250,00 pln) wszystko zależy od rozmiaru, firmy, przeznaczenia, grubości (oz).

Istnieje system zniżek i promocji.

Nasza strona [www.aikijutsu.pl](http://www.aikijutsu.pl)

Autor: Marek Pantkowski