

# 柔術

*Judo - Gouweleuw*

*Jiu-Jitsu*

## Dojo Etiquette

### **Algemene regels**

Er wordt getraind in een Jiu-Jitsupak. Zorg ervoor dat je Jiu-Jitsupak schoon is en dat je op de juiste manier gekleed bent (de band juist geknoopt etc.) Vraag bij twijfel gerust om hulp in de kleedkamer. Loop buiten de mat niet op blote voeten, maar op slippers. Dit om vuil en dergelijke op de mat te voorkomen.

Zorg voor kort geknipte, schone nagels. Je kunt iemand op een heel vervelende manier beschadigen met lange nagels. Sieraden worden tijdens de les niet gedragen. Zet bij voorkeur ook de bril af. Als je niet zonder bril kan, schaf dan een sportbril aan.

Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamer, neem deze mee naar de receptie en geef deze even af.

### **De les**

Tijdens de les wordt er zo min mogelijk gepraat. Wil je de mat verlaten tijdens de les dan laat je dit even weten aan de Sensei. Houd je aan de oefening die door de Sensei is voorgedaan en ga niet zelf oefeningen bedenken. Voordat je met een partner aan een oefening begint, groet je elkaar.

### **Laatkomers**

Laat komen werkt altijd storend. Toch is het soms onvermijdelijk dat je pas binnenkomt als de les al is begonnen. Sta aan de rand van de mat en steek je hand op zodat de Sensei dit kan zien. Wacht tot de Sensei je een seintje geeft waarna je de mat op kunt.

### **Tenslotte nog dit:**

De Dojo is een plek voor een ieder die serieus wil trainen. De nadruk ligt op een respectvolle manier met elkaar omgaan. Samen zorgen wij ervoor dat je op een plezierige manier kunt trainen in een goede en actieve sfeer. Als er nieuwe leden meetrainen, weten ze vaak niet precies hoe ze zich dienen te gedragen. Aarzel dan niet en geef ze aanwijzingen over bovenstaande Dojo-etiquette. Heb je nog vragen dan kan je ze altijd aan de Sensei stellen.

## **Geschiedenis van het Jiu-Jitsu**

Jiu-Jitsu is de kunst van ongewapende zelfverdediging zoals dit tot ontwikkeling kwam in Japan. Jiu-Jitsu bestaat uit een combinatie van weringen en bevrijdingstechnieken gecombineerd met schoppen, slagen, stoten, werptechnieken en controletechnieken, toegepast vanuit een bepaalde bewegingsvisie tegen allerlei gewapende en ongewapende aanvallen.

Jiu-Jitsu is een verzamelnaam voor de verschillende vormen van ongewapend vechten zoals die zijn ontwikkeld in het oude Japan. De aanduiding Jiu-Jitsu is pas ontstaan nadat de verschillende vormen waar de naam betrekking op heeft, al lang waren ontwikkeld. Deze vormen bekend onder verschillende andere namen zoals: Kumi-Uchi, Yaware, Wajutsu, Kempo. Jiu-Jitsu betekend soepele kunst, de kunst van het overwinnen door flexibel in de aanpak te zijn. Het flexibel zijn wordt wel eens verward met het consequent meegeven met de kracht van de tegenstander en op deze wijze de overwinning te behalen. Dit is echter geen praktische interpretatie en leidt tot een naïeve manier van verdedigen. Jiu-Jitsu moet op een zodanige manier worden beoefend dat het voldoet aan de doelstelling: doelmatige zelfverdediging in allerlei situaties.

Het Jiu-Jitsu kent een breed scala aan vaardigheden. Het bevat technieken om te bevrijden en te weren, in de tegenaanval kan gebruik worden gemaakt van schoppen, slaan, stoten, werpen, wurgen en klemmen. Tegenstander kunnen naar keuze worden gecontroleerd of uitgeschakeld. Hoewel Jiu-Jitsu het ongewapend gevecht benadrukt, kent het ook vaardigheden in het gebruik van kleine wapens zoals messen en gelegenheidswapens als een stok.

Het Jiu-Jitsu vormde een aanvulling op de vaardigheden met wapens als het zwaard, pijl en boog en lans zoals de Japanse krijgsman (Samoerai) deze beheerste. Het Jiu-Jitsu diende er vooral voor mogelijkheden te bieden voor de krijgsman als hij niet meer de beschikking had over deze wapens. Jiu-Jitsu was een secundair systeem van de Japanse krijgskaste, de Bushi. Het Jiu-Jitsu is dan ook altijd onlosmakelijk verbonden geweest met deze andere vaardigheden en maakte een essentieel onderdeel uit van de totale krijgskunst van de Bushi.

Jiu-Jitsu is in zijn wezen geen wedstrijd sport en kan dit ook niet zijn omdat het houden van wedstrijden in deze moderne tijd betekend dat veiligheid en gezondheid van de deelnemers gewaarborgd moet zijn. Dit houdt in dat de technieken ontdaan moeten zijn van hun gevaarlijke kanten.

Jiu-Jitsu zelf wordt op dit moment in vele vormen beoefend. Zelfs binnen het Jiu-Jitsu in Nederland zijn verschillende mogelijkheden. Het hangt er maar van af wat de persoonlijke doelstellingen zijn. Iemand die zich wil bekwamen in zelfverdediging kan uitstekend uit de voeten met Jiu-Jitsu. Ook degene die wedstrijden wil gaan doen heeft binnen het Jiu-Jitsu mogelijkheden. In het hedendaagse Jiu-Jitsu zijn veel elementen terug te vinden van het Judo, het Aikido en het Karate. Dit is niet verwonderlijk als we bedenken dat, de eerste twee Budovormen zijn voortgekomen uit het Jiu-Jitsu. Het Karate heeft weliswaar een andere achtergrond maar is in zijn huidige vorm ontwikkeld in Japan en wordt dan, evenals het Judo en het Aikido gezien als een moderne Budovorm.

Een goed uitgangspunt voor het beoefenen van Jiu-Jitsu is dit te zien als een synthese van het Judo, Karate en Aikido, samen met specifieke vormen zoals deze bewaart zijn gebleven in het traditionele Jiu-Jitsu vormen zijn deze vechtkunsten het fundament onder het moderne Jiu-Jitsu. We spreken dan ook van de zuilen van het Jiu-Jitsu. Het beoefenen van deze Budovormen naast het Jiu-Jitsu is dan ook niet strijdig maar diept de, voor het Jiu-Jitsu noodzakelijke vaardigheden, uit.

### **Ontwikkeling van het Jiu-Jitsu**

Een van de oudste bronnen voor Jiu-Jitsu technieken was het Sumo, wat vroeger onder de naam Sumai bekend stond. Het Sumai was vroeger heel iets anders als het tegenwoordige Sumo. Sumai was en worstelvorm wat vergaande effecten zou gaan hebben op alle ongewapende gevechtssystemen en nu nog heeft op de hedendaagse Budo vormen. Het Sumai moet veel overeenkomsten hebben vertoond met het Pancration wat deel uitmaakt van de Olympische spelen in Griekse oudheid en waar op leven en dood werd gestreden. In het oude Japan werden ook dergelijke gevechten gehouden in publieke krachtmetingen (Chikara-Kurabe).

Tijdens de Kamakura periode kreeg Sumo zijn volle krijgseffectiviteit onder invloed van de militaire regering (Shogun) (vanaf circa 1200 na Chr.). Het Sumai was bedoeld om vaardigheden in het worstelen te ontwikkelen en te perfectioneren. De Bushi (krijgslieden) van die dagen stuurden het steeds meer in de richting van het gevecht op het slagveld met als gevolg dat het daarvoor aangepast werd. Het Sumai voor het slagveld moest tegen elke vijand kunnen worden gebruikt, ongeacht hoe hij gekleed is. Ook moest een gewapende tegenstander uitgeschakeld kunnen worden. Het gebruik van ongewapende technieken in het gevecht tegen gewapende technieken (mes, zwaard, speer) heeft ertoe geleid dat technieken een ander karakter kregen als een ongewapend gevecht van man tegen man. Bij de laatste is het gebruik van omarmingen om de nek of middel of, als er sprake is van kleding, het pakken van de kleding, om controle over het lichaam van tegenstander te krijgen een belangrijke tactiek. Bij het verdedigen tegen gewapende aanvallen zal het onder controle brengen van de ledematen of het wapen een belangrijker rol gaan spelen. Ook het dragen van harnessen waarin wat minder makkelijk werd bewogen, leidde tot aanpassingen.

Door deze verandering van toepassing kreeg het oorspronkelijke Sumai een ander karakter. Uit het Sumai ontwikkelde zich dan ook een andere vorm, het Kumi-Uchi. Het Kumi-Uchi bestond niet alleen uit vaardigheden zonder wapens, ook het gebruik van wapens kwam aan de orde. Een scherpe scheidslijn tussen gewapend en ongewapend vechten bestond toen niet omdat de krijgsman altijd zocht naar betere middelen en vaardigheden als zijn tegenstrever wat vanzelfsprekend het gebruik van wapens in inhield. Alleen in een wereld waarin het gebruik van wapens verboden is of bij toepassing als een sportvorm met regels zullen vechttechnieken welke uitsluitend bestaan uit vechten met blote handen zich gaan profileren.

Vormen (Kata) van dit ongewapend vechten in een harnas vinden we terug in het Koshiki-No-Kata, welke door Jigoro Kano gepreserveerd is binnen het Judo.

Veel van wat er was, is overgegaan en verder ontwikkeld in Judo en het Aikido. In Japan bestaan nog een aantal traditionele Jiu-Jitsu scholen. Hun aantal is klein evenals het aantal beoefenaren. We vatten deze oude stijlen over het algemeen samen onder de naam Ko-Ryu-Jiu-Jitsu.

Deze Jiu-Jitsu stijlen bevatten verdedigingsvormen, veelal tegen aanvalsvormen met traditionele wapens, bestaand uit vaste aanvals- en verdedigingspatronen (Kata). Deze stijlvormen worden beoefend in de traditionele kleding, de Hakama. Als praktische gevechtvorm in de huidige maatschappij hebben deze stijlen weinig te bieden, uit een historisch oogpunt zijn ze echter zeker het bestuderen waard.

Eens per jaar komen alle traditionele scholen van Japan bij elkaar om hun technieken te demonstreren (Kobudo-Shinko-Kai). Bijna alle Bu-Jitsu scholen zijn hier vertegenwoordigd. Hierbij worden dan ook traditionele Jiu-Jitsu technieken gedemonstreerd. Dit evenement is een eerbetoon aan de klassieke feodale krijgskunsten die in Japan als cultureel erfgoed in ere worden gehouden.

### **De ontwikkeling van het Jiu-Jitsu buiten Japan.**

Nadat de feodale staatsstructuur van het Togukawa Shogunaat was verdwenen kwam Japan weer in contact met de rest van de wereld. Zeelieden uit allerlei Westerse naties deden de havens van Japan aan en ontdekten daar een unieke smeltkroes van allerlei vechtvormen. Via deze weg vonden deze vechtvormen in fragmentarische vorm hun weg naar de westerse wereld. Aanvankelijk waren het technieken uit het toenmalige Kano-Jiu-Jitsu. Uit dit fragmentarisch materiaal werden in verschillende landen systemen samengesteld onder de naam Jiu-Jitsu. Deze technieken werden daarbij vermengd met de toenmalige westerse vechtsporten, het boksen en het worstelen. Op deze wijze ontstonden vormen welke we samen kunnen vatten onder de noemer Gajin-Jiu-Jitsu, ofwel vreemdelingen Jiu-Jitsu.

De ontwikkeling van het huidige Jiu-Jitsu gaat dan ook verder buiten Japan. De eerste Jiu-Jitsu handelingen werden in Europa geïntroduceerd door o.a. zeelieden. Naast zeelieden waren er uiteraard ook andere bronnen zoals westerlingen die een tijdlang in Japan verbleven en daarna terugkeerde naar het westen.

Omgekeerd waren er ook Japanse Jiu-Jitsu-leraren die als ambassadeur van hun vechtkunst over de gehele wereld trokken. Vooral het Judo heeft door deze werkwijze zich tussen de twee wereldoorlogen kunnen ontwikkelen. Het was vooral in Engeland, Frankrijk, en Duitsland dat Japanse Jiu-Jitsu leraren hun sport hebben verbreid. Voor zover het gestructureerde handelingen betreft waren het in hoofdzaak leraren uit de school van Jigoro-Kano die het Jiu-Jitsu verspreiden. Het Jiu-Jitsu wordt daardoor in de Westerse wereld in een adem genoemd met Judo en het waren dan ook de Jiu-Jitsu beoefenaren die het Judo naderhand oppakten en verbreidden. Het Jiu-Jitsu is in de westerse wereld dan ook nauw verbonden met het Judo, in een bepaalde context zelfs synoniem daarmee. Zoals al is vermeld werd het Judo oorspronkelijk het Kano-Jiu-Jitsu genoemd en interessant in dit kader is het boek "Kano-Jiu-Jitsu" geschreven door de Amerikaan Hancock en de Japanner Higashi.

Rond 1900 zwierven de beste leerlingen van Kano uit over de wereld. Het was een Engelse ingenieur, Barton Wright, die jarenlang in Japan geleefd had en daar verschillende scholen bezocht, die de Japanners Yukio-Tani en Raku-Uyenshi naar Engeland bracht om een demonstratie te geven, kort na hen arriveerden ook Tao-Miyaki en Akitaro Ohno. In mei 1906 arriveerde de later zo bekend geworden Gunji Koizumi, die in 1918 met Yukio-Tani de "Budokwai" oprichtte.

Yoshiaki Yamashita had onder zijn leerlingen de Amerikaanse president Theodore Roosevelt en wist het Kano-Jiu-Jitsu in Amerika te introduceren. In dit kader is het ook interessant de naam van Mitsuyo Maeda te noemen als grondlegger van het Jiu-Jitsu in Zuid Amerika, m.n. Brazilië.

In Duitsland was het vooral de eerder genoemde professor Erwin Baelz die het Jiu-Jitsu promoveert. Daarna kan genoemd worden de Berlijner Erich Rahn, die aan het begin van de twintigste eeuw het Jiu-Jitsu onderwees. Een van de leraren van Rahn was de al eerder genoemde Higashi.

## **Nederland**

In Nederland waren het Toepoel en Boretius, die voor het eerst Jiu-Jitsu onderwezen. Het niveau was discutabel, evenals de gevechtswaarde. Voor zover na te gaan bestond het uit een verzameling Oosters aandoende trucjes vermengd met wat Westerse boks- en worsteltechnieken.

Vlak voor de tweede wereldoorlog waren het Maurice van Nieuwenhuizen en Johan van Bruggen die het Jiu-Jitsu promoten. In het bijzonder Maurice van Nieuwenhuizen heeft door zijn publicaties een grote invloed gehad. In diezelfde tijd is het Nakoni systeem als leerplan opgesteld. Het woord Nakoni is geen Japans woord maar staat voor de beginletter van de namen van de vier samenstellers, Jaap Nauwelaerts, Ge Koning en Maurice en Bob van Nieuwenhuizen. De rol van Johan van Bruggen kan hierin wel eens groter zijn geweest als altijd is gedacht. Van Bruggen leerde het Jiu-Jitsu in Indonesië van een Japanner genaamd Nakada. Van Bruggen keerde in 1938 terug uit Indonesië en stichtte in Rotterdam een sportschool, waarin hij deze stijl onderwees. Bij de bombardementen op Rotterdam ging zijn school verloren en hij begon les te geven in de school van van Nieuwenhuizen. Van Bruggen is niet meegegaan met het Nakoni Jiu-Jitsu wat het leerplan vormde van de eerste Oosterse vechtsportbond in Nederland, de Nederlandse Jiu-Jitsu Bond (NJJB). Hij ging door met zijn eigen stijl, het Shin-Nakada. Hoewel Johan van Bruggen niet meer leeft, wordt zijn stijl trouw voortgezet door een kleine groep leerlingen. De inhoud en het karakter komen veel overeen met het Nakoni-systeem.

Het door de heren Nauwelaerts, Koning en van Nieuwenhuizen ontwikkelde leerplan (volgens overlevering op een zondagmiddag in elkaar gezet) heeft decennia lang de toon gezet voor het Nederlandse Jiu-Jitsu. Het bestond uit een zestal graden welke men kon halen door het doen van examens, de hoogste te behalen graad was de zesde graad. De kern van het leerplan bestond uit een vast aantal aanvalshandelingen welke voor elke graad min of meer op dezelfde wijze terugkwamen maar waartegen elke keer weer andere verdedigingen getoond moesten worden. Naarmate de graad hoger werd, werden de verdedigingen complexer. De graden werden gesymboliseerd door een paarse kersenbloesem (Sakura) met een hart waarvan de kleur de graad aangaf. De zwarte kersenbloem was de hoogste graad. Het kersenbloesem kon als uiterlijk teken van het niveau van de beoefenaar op het pak worden genaaid.

Door de opkomst van het Judo en andere vechtsporten verloor het Nakoni Jiu-Jitsu aan betekenis. Het werd in feite alleen nog onderwezen door een aantal oudere Judo en Jiu-Jitsu leraren. Eind zeventiger jaren werd door de JBN, de huidige opvolger van de in 1938 opgerichte NJJB, besloten het Jiu-Jitsu een eigentijdse vorm te geven en het gradensysteem af te schaffen en te vervangen door een systeem wat, in

overeenstemming met de moderne Budovormen, bestond uit banden van verschillende kleuren, verdeeld in Kyu- en Dan-graden.

Met het vervangen van het gradensysteem was men er echter nog niet. Het nieuwe systeem werd ingevoerd op 1 januari 1983. De exameneisen bestonden uit een losse, vrijblijvende beschrijving en het was dan ook niet verwonderlijk dat een examen dan vaak bestond uit een lauw aftreksel van het oorspronkelijke Nakoni systeem, vaak gecombineerd met allerlei elementen van andere vechtsporten waarin een onderlinge samenhang en leidende principes geheel ontbraken.

Er bestond dan ook een grote behoefte aan het structureren van het Jiu-Jitsu. Binnen de JBN werd een projectgroep samengesteld met als taak een curriculum samen te stellen waarop het Jiu-Jitsu binnen de JBN gebaseerd zou worden. Deze werkgroep stond onder voorzitterschap van Jaap Schuitema en bestond verder uit Wim Boersma, Mario den Edel en Melle Postema.

In 1989 kwam een geheel nieuw concept tot stand. Uitgangspunt werd de basistechniek en de meervoudige toepasbaarheid hiervan. De basistechnieken werden verdeeld in een zestal techniegroepen

- Bevrijdingen (Hodoki-Waza),
- Weringen (Uke-Waza),
- Slagen, stoten, trappen (Atemi-Waza),
- Klemmen (Kansetsu-Waza),
- Worpen (Naga-Waza),
- Verwurgingen (Jimi-Waza).

Binnen de verschillende technieken zijn keuzes gemaakt voor wat betreft technieken, welke elke Jiu-Jitsuka uiteindelijk moet beheersen. Ten aanzien van de bewegingsvisie werden de verschillende bewegingsprincipes geformuleerd.

In Nederland heeft de ontwikkeling van het Nakoni-Jiu-Jitsu naar het moderne Jiu-Jitsu geleidelijk plaatsgevonden. Het huidige systeem bevat dan ook nog verschillende elementen van dit oude systeem. Het belangrijkste element is het toetsen van de zelfverdedigingvaardigheid als onderdeel van Dan-examens door uit te gaan van aanvalssituaties. Een consequentie van de geleidelijke overgang was de status van "Nakoni" Jiu-Jitsu leraren welke zonder examen, dus zonder aanwijsbare vaardigheid in het nieuwe systeem hun lesbevoegdheid behielden. Inmiddels is ook dit probleem opgelost. Leraren die een belangrijke rol hebben gespeeld bij het tot stand komen en verbreiden van het nieuwe Jiu-Jitsu leerplan waren Wim Boersma, Mario den Edel en Jaap Schuitema, de laatste behaalde als eerste de vijfde Dan in het nieuwe Jiu-Jitsu systeem, ook wel JBN Jiu-Jitsu genoemd.

Bron: <http://www.yoroshi.tudelft.nl>

Deze website verwijst weer naar de Wikipedia site