

## Über uns

Monday, 3. March 2008

ju-jutsu-do im Team Bushido – Was ist ju-jutsu-do? Selbstverteidigung, die auf den Prinzipien des judo, karate, aikido und kobudo aufgebaut ist. Einem Angriff wird nachgegeben, oder ausgewichen (ju), um anschließend mit einer Technik, bzw. einem Kunstgriff (jutsu) den Gegner unschädlich zu machen. Das konzentrierte Training, das Sammeln von Erfahrungen und Wissen über sich selbst und seinen eigenen Körper wird unter dem Begriff do zusammengefasst. – Durch die Vereinigung der traditionellen Kampfkunst (perfekte Bewegungsabläufe nach den Grundprinzipien, Meditation) und realer Selbstverteidigung (schnellstmögliche und ökonomische Abwehr von Angriffen aller Art) werden Reaktionsvermögen, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Konzentration, Selbstbewusstsein und Intuition geschult. – Während seines Werdegangs (do) im Team Bushido lernt ein ju-jutsu-ka zunächst Falltechniken und Grundbewegungsformen kennen, die ihm zum Selbstschutz und zur Eigensicherung dienen. Auf diesen Grundlagen aufbauend trainiert er Block-, Schlag-, Stoß- und Trittechniken, sowie Wurf- und Hebeltechniken. Mit der Vielfältigkeit wird die Flexibilität geschult, auf verschiedenste Angriffe mit den erworbenen Kenntnissen sinnvoll und verhältnismäßig zu reagieren, u.a. auch gegen Waffen, wie z.B. Stock, Messer, Kette oder Pistole. – "Verhältnismäßigkeit" bedeutet, das Verhältnis zwischen Verteidigung und Angriff ist rechtlich vertretbar. (Im Team Bushido werden keine "Schläger" ausgebildet) Als Fortgeschrittener muß sich der ju-jutsuka gegen frei angreifende Gegner nach den Prinzipien des ju-jutsu-do wehren. – Nach den ersten Jahren der Technikschiulung wird der Übende auf seinem Weg auch durch Meditationsformen begleitet. Sie helfen von den Sorgen und vom Stress des Alltags abzuschalten, die inneren Energien zu stärken und Ruhe und Zufriedenheit zu finden.