



BondsVademecum
Hoofdstuk 1.04 - Jiu-jitsu

Datum: 11 juni 2014

--



INHOUDSOPGAVE

De geschiedenis van jiu-jitsu in Nederland 5

JJEU en JJIF 5

Competitie ontwikkeling 5

Wat is jiu-jitsu 6

De bewegingsvormen van jiu-jitsu 6

Wat kun je met jiu-jitsu 7

De basiselementen 7

Houdingen en verplaatsingen, staande en op de grond 8

Valtechnieken 8

Grondtechnieken (ne-waza) 8

Weren 9

Bevrijden 9

'Atemi-waza' 10

Verwurgingen en drukpunten 11

Klemmen 11

Worpen 12

Combineren 12

Overnemen 13

Meervoudigheid en veelzijdigheid 13

Aanvallenindex 13

Pakkingen 13

Aanvallen 14

Tot slot 14

Respect en discipline 14

Japanse nomenclatuur 15

De naam jiu-jitsu 18

Europese kampioenen: 20

Fighting system: 20

Duo system 20

Wereldkampioenen: 20

Fighting system: 20

Duo games 20



--



De geschiedenis van jiu-jitsu in Nederland

In Nederland werd jiu-jitsu in de veertiger jaren bij een aantal sportscholen beoefend en in die tijd gold het veelal dat vóór men aan judo ging doen men eerst een aantal graden in jiu-jitsu moest hebben behaald. De aanduiding van deze graden bestond uit een geborduurde kersenbloesem die op de kimono werd genaaid. De kleur bepaalde de aard van geoefendheid. Uit commerciële overwegingen verviel deze verplichting toen judo in de jaren vijftig populair werd. Jiu-jitsu raakte daardoor wat op de achtergrond, hoewel bij veel sportscholen op meer bescheiden wijze de beoefening van jiu-jitsu werd voortgezet.

JJEU en JJIF

In 1977 werd de European Jiu-Jitsu Federation (EJJF) opgericht en de bekende Nederlandse leraar Wim Luiten was bij de oprichting betrokken.

In 1987 werd de EJJF om gedoopt tot Ju-Jitsu European Union (JJEU.)

De Ju-Jitsu International Federation (JJIF) is in 1998 als internationale sportfederatie opgericht na de uitbreiding van de JJEU voor de verspreiding van de moderne competitieve sport versie van Jiu-jitsu, ook wel bekend als 'Sport Jujitsu'.

Competitie ontwikkeling

In de tachtiger jaren werd de idee geboren door middel van competitie de populariteit van jiu-jitsu te vergroten. Ondanks het niet meewerken door enkele prominente jiu-jitsusleraren (o.a. Gé Koning) kreeg het competitiegebeuren gestalte. Tegenstanders verklaarden dat er geen competitie bij jiu-jitsu mogelijk was, omdat jiu-jitsu nu eenmaal gericht was op totale uitschakeling (dood) van de tegenstander. De voorstanders onder aanvoering van Mario den Edel zetten hun ideeën echter door en in 1987 werd onder auspiciën van de ontwerper (Mario den Edel) voor het eerst het 'duo-system' georganiseerd en werden Bert van Haren en Angelique Poort gelijk bij die allereerste keer al Europees kampioen.

Aanvankelijk stond het bondsbestuur niet positief tegenover het 'fighting system' maar bij een proeftoernooi in Hoorn in april 1993 met 120 deelnemers, waar Gerard van Bommel nauw bij betrokken was en waarbij ook leden van het bondsbestuur aanwezig waren, werd bewezen dat het 'fighting-system' kon genieten van een redelijk grote belangstelling, waarna ook dit 'fighting system' als activiteit van de JBN werd ingevoerd.

Internationaal kwamen het 'fighting system' en de 'duo games' verder van de grond, hetgeen resulteerde in regelmatige Europese- en Wereldkampioenschappen. Daarna kwamen het 'ne-waza-system' en het 'show system' tot ontwikkeling.

Jiu-jitsu beschikt nu als vechtsport over vier verschillende wedstrijdvormen, waarbij jiu-jitsuka zich met elkaar kunnen meten zonder het risico op blessures.



Wat is jiu-jitsu

Jiu-jitsu is een vechtkunst of vechtsport waarbij door flexibiliteit, veelzijdigheid en aanpassingsvermogen de beoefenaar in staat wordt gesteld in uiteenlopende situaties op jiu-iste en passende wijze te reageren. Dit wordt bereikt door een jiu-jitsuka (iemand die jiu-jitsu beoefent) veelzijdig te trainen zodat zich een handelingenrepertoire ontwikkelt dat in overeenstemming is met zijn of haar individuele mogelijkheden. Dit geldt dan in het bijzonder voor het handelen in gewelds- en conflictsituaties, maar kan ook worden toegepast in andere situaties waarbij weerbaarheid en assertiviteit gewenst is.

Jiu-jitsu heeft voor elke aanval een passende afweer, van lichaamstaal via zachte dwang tot aan effectieve zelfverdediging met, in een escalerende situatie, de nodige hardheid. Dit opent voor een jiu-jitsuka steeds de mogelijkheid om binnen de door wettelijke kaders geboden grenzen, te handelen. De jiu-jitsuka is in staat de hardheid van een verdediging in overeenstemming te brengen met de hardheid van de aanval zonder dat er sprake hoeft te zijn van te veel hardheid.

Jiu-jitsu is een moderne vechtkunst en vechtsport, die in zich elementen verenigt van meerdere vechtsporten en zelfverdedigingssystemen en die deze elementen integreert en verder ontwikkelt. Jiu-jitsu is een voortdurend veranderend systeem; het past zich aan aan de actuele werkelijkheid met betrekking tot geweldspreventie, zelfverdediging en vechtsport.

De bewegingsvormen van jiu-jitsu

Jiu-jitsu omvat een groot scala aan bewegingsvormen. Deze bewegingsvormen worden verdeeld in basisvaardigheden en basistechnieken, die samen de basiselementen, de bouwstenen, van jiu-jitsu vormen.

Basisvaardigheden zijn bijvoorbeeld: houding en verplaatsen, valtechnieken, het toepassen van drukpunten en vaardigheden op de grond zoals keren, kantelen, passeren en houdgrepen.

Basistechnieken zijn technieken die specifiek worden gedefinieerd binnen jiu-jitsu. Deze zijn verdeeld in: weren, bevrijden, schoppen, slagen, stoten, klemmen, worpen en verwurgingen.

Jiu-jitsu heeft daarmee als vechtsport een brede basis. Om te voorkomen dat een beginnende jiu-jitsuka overvoerd wordt met een veelheid aan bewegingsvormen worden deze bewegingsvormen door deskundige leraren gedoseerd aangeboden. De dosering wordt ondersteund door de systematische opbouw van kyu- en dan- exameneisen.

De JBN draagt zorg voor de opleiding, bijscholing en erkenning van deze deskundige leraren en het samenstellen van kyu- en dan-exameneisen.



Wat kun je met jiu-jitsu

De jiu-jitsu basiselementen kunnen op allerlei wijze worden toegepast, met uiteenlopende doeleinden. Jiu-jitsu bewegingsvormen worden veelal in combinaties uitgevoerd, waarbij effectiviteit en efficiëntie met betrekking tot het toepassingsgebied de belangrijke kwaliteitscriteria zijn.

Toegangsgebieden

De volgende toepassingsgebieden zijn te onderscheiden:

- Het toepassen van jiu-jitsu bewegingsvormen tegen aanvallen van uiteenlopend karakter. De verdedigingen worden geoefend in vaste combinaties. Dit is de traditionele beoefening van jiu-jitsu.
- Het toepassen van jiu-jitsu bewegingsvormen door zelf als aanvaller op te treden.
- Het toepassen van jiu-jitsu bewegingsvormen in interactieve gevechtssituaties zonder vast patroon (vrije aanval).
- Het toepassen in wedstrijd en spelvormen, met een duellerend karakter (zoals het 'fighting-system' of 'randori-ne-waza').
- Het toepassen in demonstratievormen waarbij duo's tegen elkaar strijden. Het duo met de beste performance behaalt de meeste punten (zoals het 'duo-system').
- Het toepassen in geperfectioneerde verdedigingsvormen, die volgens vaststaande patronen worden gedemonstreerd ('kata').
- Het toepassen van jiu-jitsu bewegingsvormen in 'reality-based' zelfverdediging situaties.
- Het gebruik van jiu-jitsu bewegingsvormen in sportprestatievormen.

Niet alle toepassingsgebieden worden bij alle scholen en verenigingen binnen de JBN beoefend. Wat wel of niet wordt toegepast, hangt af van het beleid van de school of vereniging waar jiu-jitsu als vechtsport wordt aangeboden en van de betreffende leraar.

De vaardigheden die nodig zijn bij deze toepassingsgebieden worden getoetst bij dan-examens.

De basiselementen

Binnen jiu-jitsu worden verschillende bewegingsvormen onderscheiden. Deze bewegingsvormen zijn de bouwstenen van jiu-jitsu. Deze bewegingsvormen zijn tevens de uitgangspunten bij het jiu-jitsu leerproces. Bij jiu-jitsu wordt gesproken van basiselementen (basisvaardigheden en basistechnieken). Deze basiselementen vormen, al of niet in combinaties uitgevoerd, de specifieke bewegingsvormen van jiu-jitsu. Deze specifieke bewegingsvormen van jiu-jitsu zijn over het algemeen niet uniek, maar komen ook voor bij andere (Japans georiënteerde) vechtsporten.

De basiselementen worden als volgt ingedeeld:

- houding en verplaatsingen, staande en op de grond,
- valtechnieken,
- grondtechnieken (ne-waza),
- weren,



- bevrijden,
- atemi-waza,
- verwurgingen en drukpunten,
- klemmen,
- worpen,
- combineren,
- overnemen.

Houdingen en verplaatsingen, staande en op de grond

Het doel van houding en verplaatsing is het anticiperen op een aanval en de uitvoering mogelijk maken van andere jiu-jitsu bewegingsvormen. Houding en verplaatsing worden daarom meestal geoefend en toegepast in combinatie met andere jiu-jitsu bewegingsvormen, maar kunnen ook als afzonderlijke bewegingsvormen worden geoefend.

Bij houding betreft het in de regel een vorm van een alerte houding waarbij verschillende tactische doelen worden nagestreefd. Bij houdingen zijn een tweetal aspecten die bepalen hoe de houding er uit ziet:

- een fysiek aspect, het stabiel opgesteld zijn in de richting van de verwachte aanval en het snel kunnen reageren op die aanval met een stabiele verplaatsing,
- een mentaal aspect, een bepaalde uitdrukking geven doormiddel van een non-verbale communicatie.

Een houding kan intrinsiek zijn, m.a.w. de omgeving neemt niet direct waar dat sprake is van een alerte houding. Een houding kan de-esclalerend zijn (afweerhouding) of jiu-ist aanvallend, agressief (gevechtshouding), al naar gelang een situatie dit vereist.

Over het algemeen is de alerte houding het startpunt van een verdedigende actie. Dit zal vaak een verplaatsing zijn. Jiu-jitsu kent veel verschillende verplaatsingsvormen. Eén ding hebben de verplaatsingsvormen gemeenschappelijk: efficiëntie en balans staan voorop.

Valtechnieken

Valtechnieken hebben als doel het voorkomen van letsels bij het vallen uit een worp of verlies van evenwicht. Daarnaast zorgt een goede valtechniek ook voor de jiu-jitsuka in de rol van 'Uke' voor een plezierige sportbeleving. Het principe van de verschillende valtechnieken is de krachtimpuls die op het lichaam ontstaat zoveel mogelijk te verdelen over een groot, maar relatief ongevoelig oppervlakte.

Grondtechnieken (ne-waza)

Het doel van grondtechnieken is het afweren van aanvallen op en vanaf de grond en het krijgen van de controle over de aanvalleur. Onder grondtechnieken vallen bewegingsvormen als keer- en kanteltechnieken, passeertechnieken, houdgrepen ('osaekomi-waza') en het bevrijden uit houdgrepen. Naast deze bewegingsvormen worden ook klemmen ('kansetsu-waza') en verwurgingen ('jime-waza') toegepast op de grond.



Het gevecht op de grond kan ook een doel op zich zijn. Dit kan zowel in informele stoei-vormen als in formele wedstrijdvormen met spelregels. Het doel hierbij is de tegenstan-der onder controle te brengen en tot overgave te dwingen met een klem of verwurging.

Houdgrepen

De houdgrepen vormen de basis van het gevecht op de grond. Het zijn technieken waarmee door gebruik van het eigen gewicht en het controleren van armen en eventueel benen, de tegenstander geïmmobiliseerd wordt. In competitievormen kunnen houdgre-pen een doel op zich zijn. Bij zelfverdediging vormen houdgrepen een controlefase in een gevecht waardoor verdere bewegingsvormen (klemmen, verwurgingen) kunnen worden toegepast.

Houdgrepen in jiu-jitsu worden toegepast met inachtneming van mogelijke tegenacties van 'uke' zoals het toepassen van drukpunten en 'atemi-waza'.

De vijf basisposities

In het gevecht op de grond staan vijf basisposities centraal. Deze posities staan voor po-sities waarin 'tori' en 'uke' zich ten opzichte van elkaar bevinden:

- 'tate-shiho',
- 'yoko-shiho',
- 'shimo-shiho',
- 'kami-shiho' en
- 'ura-tate-shiho'.

Deze posities dienen als uitgangposities om houdgrepen, klemmen en wurgingen op de grond te kunnen toepassen. Tevens zijn dit de uitgangposities voor het 'ne-waza-jitsu-no-kata'.

Neerhaaltechnieken

Bij grondtechnieken hoort ook het neerhalen van een staande tegenstander vanaf de grond. Met deze neerhaaltechnieken wordt de tegenstander met een scharende beweging naar de grond gebracht ('basami-hikomi-waza'). Het toepassen van een neerhaaltechniek wordt in de regel direct gevolg door een vervolgtechniek op de grond zoals een houd-greep met klem of verwurging in één van de basisposities.

Weren

Met behulp van weringen met armen en benen kunnen slagen, stoten en schoppen afge-leid, omgeleid, doorgeleid en eenvoudigweg worden afgestopt. Weringen kunnen passief of actief worden uitgevoerd. Bij passieve weringen wordt het lichaam door blokkering van de aanval met een arm of been beschermd. Bij actieve weringen beweegt de arm of het been met kracht in de richting van de aanval. Bij weringen wordt onderscheid gemaakt tussen weringen met de armen ('ude-uke-waza') en weringen met de benen ('ashi-uke-waza').

Bevrijden

Het doel van bevrijden is het afweren van contactaanvallen (pakkingen, omvattingen) door zich los te maken van de aanvaller. Bij bevrijdingen wordt gebruik gemaakt van



hefbomen, rotatiebewegingen, stoot- of slagbewegingen en drukpunten. Bij sterkere tegenstanders wordt een bevrijding ingeleid met één of meerdere 'atemi-waza', waardoor bij de aanvaller een reactie ontstaat, waarop de bevrijding gemakkelijk is uit te voeren. Tijdens en na het bevrijden moet de eigen veiligheid worden geborgd.

'Atemi-waza'

'Atemi-waza' is een verzamelbegrip. Hieronder wordt verstaan: het treffen met slag- of stootbewegingen, uitgevoerd met het daarvoor geschikte eigen lichaamsdeel (natuurlijk wapen), van een kwetsbaar lichaamsdeel van de tegenstander. De Nederlandse taal kent hier geen goed woord voor, daarom gebruiken we het Japanse woord. Het doel van 'atemi-waza' is de tegenstander door de impact te shockeren, te verzwakken of uit te schakelen. Bij 'atemi-waza' wordt een zo groot mogelijke impuls overgedragen op een zo klein mogelijk trefvlak bij de tegenstander door een effectieve inzet van het gehele eigen lichaam.

We onderscheiden bij 'atemi-waza' op de grond van het motorische bewegingsprincipe:

- stootbewegingen en
- slagbewegingen.

Als natuurlijke wapens worden gebruikt:

- handen (handpalmen, vuisten, zijkanten hand),
- hoofd (voor- en achterzijde),
- ellebogen,
- voeten (wreef, hiel, bal van de voet, zijkant voet,
- knieën.

Stootbewegingen

Een stootbeweging is een rechtlijnige beweging met de grootste snelheid op het moment van treffen. Hierbij wordt zoveel mogelijk energie overgedragen op een kwetsbare plaats op het lichaam van de tegenstander. Bij een stootbeweging wordt optimaal gebruik gemaakt van het gehele lichaam door bijvoorbeeld het indraaien van heupen en schouders.

Slagbewegingen

Bij een slagbeweging wordt, voor het genereren van een zo groot mogelijke impact, een cirkelvormige beweging toegepast. Bij slagbewegingen worden de extremiteiten op een zodanige wijze gebogen zodat een soort zweepbeweging ontstaat waardoor de snelheid van het trefvlak op het moment van impact het grootst is.

Ter ondersteuning van de 'atemi-waza' wordt met 'ki-ai' gewerkt. Dit zal vooral het geval zijn bij een enkele, geconcentreerde 'atemi-waza', bijvoorbeeld als inleiding op een andere jiu-jitsu basistechniek.

'Atemi-waza' worden in de regel uitgevoerd in combinatie met verplaatsingsvormen.

Bij de exameneisen wordt de traditionele indeling van slagen ('uchi-waza'), stoten ('tsuki-waza') en trappen ('geri-waza') toegepast.



Verwurgingen en drukpunten

Wurgingen en drukpunten vallen uiteen in twee categorieën, die gemeen hebben dat er sprake is van het uitoefenen van een geconcentreerde druk op een bepaalde kwetsbare (vitale) plaats op het lichaam van de tegenstander. Hierdoor ontstaat een reactie die varieert van een korte pijnprikkel, desoriëntatie, tot het bewusteloos raken van de tegenstander.

Verwurgingen

De uitvoering van verwurgingen berust op twee principes: het blokkeren van bloedtoevoer naar de hersenen en het blokkeren van de luchtstroom naar de longen.

Bij het blokkeren van de bloedtoevoer naar de hersenen door het afsluiten van beide halsslagaders wordt onmiddellijk de zuurstoftoevoer geblokkeerd en treedt bewusteloosheid zeer snel op.

Door druk op de luchtpijp wordt de luchttoevoer naar de longen onderbroken. Dit leidt niet tot directe uitschakeling, maar er ontstaat op het strottenhoofd een dusdanige druk dat dit leidt tot een pijnprikkel en benauwdheid, waardoor een tegenstander tot overgave kan worden gedwongen. Verwurgingen die worden ingezet op de luchtpijp moeten met de grootste beheersing worden uitgevoerd, omdat de luchtpijp snel beschadigd raakt door druk. Het afsluiten van de luchttoevoer leidt tot geleidelijke daling van de zuurstofspiegel in het bloed waardoor uiteindelijk ook bewusteloosheid ontstaat.

Bij de uitvoering van verwurgingen wordt de druk op de hals door middel van bepaalde hefboomwerkingen vergroot. We spreken dan van verwurgingstechnieken. Wurgingen kunnen worden uitgevoerd met behulp van de armen (met en zonder gebruik van kleding) en van de benen.

Drukpunten

Drukpunten hebben als doel een reactie van de aanvaller te bewerkstelligen. Drukpunten berusten op het uitvoeren van geconcentreerde kracht op een kwetsbare plaats op het lichaam van de tegenstander. Vaak zullen dit punten zijn waar we vanuit de Westerse anatomie een concentratie van zenuwen kunnen vinden of waar zenuwen slecht beschermd zijn door spieren. We noemen deze punten dan ook wel zenuwdrukpunten.

Klemmen

Het doel van klemmen is het controleren (staande of op de grond) van een tegenstander. Een klem kan ook worden gebruikt bij het naar de grond dwingen van een tegenstander. De klem kan dan op de grond worden voortgezet zodat een controle ontstaat. Bij zelfverdediging kan een klem voorbij het controlepunt worden doorgezet, zodat een beschadiging optreedt aan het betreffende gewricht waardoor de tegenstander niet meer in staat is het gevecht voort te zetten ('goshin jitsu').



Het principe van klemmen en de indeling naar de lichaamsdelen waarop de klem wordt aangezet (anatomische indeling), berust op het op onnatuurlijke wijze gewrichten buigen ('garami'), overstrekken ('hishigi') of verdraaien ('gaeshi'), of een combinatie hiervan. Hierdoor wordt een gewricht bewegingsloos gemaakt en ontstaat een pijnprikkel, waardoor de tegenstander zal opgeven. De effectiviteit van een klem wordt bepaald door de hefboomlengte, de juiste steun en aangrijpingspunten, de vrijheidsgraad van het betreffende gewricht en de pijngevoeligheid van de tegenstander.

Het kunnen aanzetten van klemmen is alleen mogelijk als hierop weinig of geen verzet kan worden gegeven. Klemmen worden dan ook gecombineerd met inleidende 'atemi-waza'.

Worpen

Worpen hebben als doel de tegenstander naar de grond te brengen. Werptechnieken worden gebruikt om een tegenstander uit balans te brengen en de tegenstander ten val te brengen door het weghalen van steunpunten, het blokkeren van deze steunpunten of door tiltechnieken, met gebruikmaking van de zwaartekracht. Om een balansverstoring te kunnen uitvoeren, worden worpen vaak gecombineerd met inleidende 'atemi-waza'.

Worpen worden op de klassieke manier ingedeeld in beenworpen ('ashi-nage-waza'), heupworpen ('koshi-nage-waza'), armworpen, waaronder ook de schouderworpen vallen ('te-nage-waza') en de offerworpen ('sutemi-waza'). Worpen worden met specifieke verplaatsingsvormen ondersteund.

Combineren

Bewegingsvormen, zoals we die aantreffen binnen jiu-jitsu, worden meestal uitgevoerd als combinaties van de hiervoor beschreven basiselementen. Een verdediging zal dan ook als regel bestaan uit een combinatie van meerdere basiselementen. Op een schop als aanval zal een reactie al snel bestaan uit een ontwijking (verplaatsing), wering en een tegen-aanval in de vorm van minimaal een effectieve 'atemi-waza'. Hierdoor wordt het aantal mogelijke bewegingsvormen in jiu-jitsu nagenoeg onbeperkt.

Als we spreken van combineren dan maken we onderscheid in directe en indirecte combinaties.

Directe combinaties

Directe combinaties hebben een bepaald doel, bijvoorbeeld het uitschakelen, het op de grond controleren, of het staande verplaatsen van de tegenstander. We spreken van directe combinaties omdat de reactie van de tegenstander geen rol speelt. Directe combinaties moeten efficiënt en doelmatig zijn.

Indirecte combinaties

Indirecte combinaties worden uitgevoerd naar aanleiding van het blokkeren van, het geven van verzet op, of het ontsnappen uit een geplande verdedigingshandeling. Bij het



uitvoeren van indirecte combinaties wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van de reactie van de tegenstander, waarbij zijn kracht en energie wordt benut.

Overnemen

Onder overnames verstaan we het verdedigen tegen een door de aanvaller uitgevoerde jiu-jitsu basistechniek. Het principe van de overnames berust op het overnemen van een jiu-jitsu techniek met een eigen jiu-jitsu techniek.

Hierbij wordt de door de aanvaller uitgeoefende kracht of energie zoveel mogelijk benut.

Meervoudigheid en veelzijdigheid

Bij het toepassen van jiu-jitsu bewegingsvormen staan twee begrippen centraal: meervoudigheid en veelzijdigheid. Beide begrippen moeten bij een danexamen tot uitdrukking komen.

Meervoudigheid

Onder meervoudigheid wordt verstaan dat een bepaalde basistechniek wordt toegepast tegen verschillende aanvallen van uiteenlopend karakter, in combinatie met andere basisvaardigheden. De kandidaat moet zijn bewegingsvormen dusdanig aanpassen aan de specifieke aanval, dat hij in staat is om op een doeltreffende en efficiënte manier de basistechniek toe te passen, voor een door hem beoogd doel. Met meervoudigheid geeft een kandidaat blijk van inzicht en aanpassingsvermogen.

Veelzijdigheid

Onder veelzijdigheid wordt verstaan het kunnen toepassen van verschillende basistechnieken van uiteenlopend karakter. Met veelzijdigheid geeft de kandidaat uitdrukking aan het brede karakter van jiu-jitsu.

Door het veelvuldig toepassen van zowel meervoudigheid als veelzijdigheid bij het oefenen van jiu-jitsu bewegingsvormen ontwikkelt zich een breed inzicht in het totale jiu-jitsu en dat leidt uiteindelijk tot het vermogen jiu-jitsu bewegingsvormen vrij improviserend zonder verlies aan dynamiek, in elke gevechtssituatie te kunnen toepassen.

Aanvallenindex

Pakkingen

De pakkingen zijn enkelvoudig beschreven. Ze kunnen echter zowel enkel als in combinatie met andere aanvallen worden uitgevoerd. Hierbij kan sprake zijn van een aanvalscombinatie of een vooraanval ('pre-attack').

Bij een aanvalscombinatie zal bijvoorbeeld de pakking worden gebruikt om de aangevallene te fixeren, terwijl met de andere arm geslagen of gestoten wordt. Bij een 'pre-attack' is sprake van het maken van een opening om door te kunnen gaan naar de pakking.

Bij het aanleren van verdedigingen, kunnen de aanvallen eerst statisch (zonder krachtoefening) worden uitgevoerd. Het doel van de training moet echter zijn het



verdedigen tegen dynamische aanvallen in combinaties. Bij dynamische situaties ontstaan varianten met gebogen en gestrekte armen.

Verdedigingen tegen pakkingen kunnen op verschillende momenten in de aanval worden ingezet. Er kan worden verdedigd tegen de poging op het moment van vastpakken en als er al wordt geduwd of getrokken.

Aanvallen

We onderscheiden de volgende aanvallen:

- arm- en handaanvallen,
- kledingaanvallen,
- wurgingen op de grond,
- wurgingen tegen een wand,
- omvattingen,
- middelaanvallen,
- middelaanvallen op de grond,
- hoofdaanvallen,
- hoofdaanvallen op de grond,
- specifieke hoofdaanvallen,
- duikaanvallen,
- slagen, stoten en trappen en
- aanvallen met wapens:
 - stokslagen en stokstoten met de korte stok ('kaibo'),
 - stokslagen en stokstoten met de lange stok ('hanbo'),
 - snijden en steken met een mes ('tanto'),
 - bedreigingen met een mes,
 - bedreiging (van dichtbij) met een vuistvuurwapen (pistool, revolver),
 - slag met een ketting/beweeglijk voorwerp en
 - contactaanval met een ketting/beweeglijk voorwerp.

Tot slot

Respect en discipline

Wederzijds respect, discipline en hoffelijkheid vormen de basis van de omgangsvormen bij de beoefening van jiu-jitsu. Deze omgangsvormen worden door de etiquette binnen jiu-jitsu gesymboliseerd. Deze omgangsvormen hebben niet alleen een uiterlijke vorm, maar weerspiegelen ook een innerlijke houding en daarmee uiteindelijk een weg naar innerlijke rust en evenwicht.

Het gedrag in de oefenzaal ('dojo') moet voortdurend een wederzijds respect uitdrukken. De sfeer is rustig en geconcentreerd. Het consequent toepassen van etiquette brengt rust in een les en bevordert de noodzakelijke discipline. Ook op momenten



waarop de jiujiutsuka geen concrete uitdrukking geven aan de etiquette, blijven respect en hoffelijkheid in de omgang met elkaar van belang.

Respect en discipline zijn voorwaarden om veilig met elkaar te kunnen werken. Immers een eerste voorwaarde voor een blessurevrije uitvoering van jiujiutsu technieken is de zorg voor het welzijn van de partner. Daarvoor moet een jiujiutsuka in staat zijn om te begrijpen wat het effect van zijn handelen is op zijn trainingspartner. Bij het beoefenen van jiujiutsu moeten respect en discipline dan ook altijd tot uitdrukking komen.

NB:

In hoofdstuk 1.01 "Geschiedenis jiujiutsu en judo" staat een uitvoerige beschrijving van het ontstaan en de ontwikkeling van jiujiutsu.

Japanse nomenclatuur

Algemeen

Het Japanse (en Chinese) schrift is anders dan ons schrift. De in de nomenclatuur opgenomen begrippen zijn dan ook een fonetische weergave in de door ons gebruikte lettertekens, echter op basis van een transcriptie die is bedacht door een Engelstalige missionaris (James Curtis Hepburn, 1815-1911).

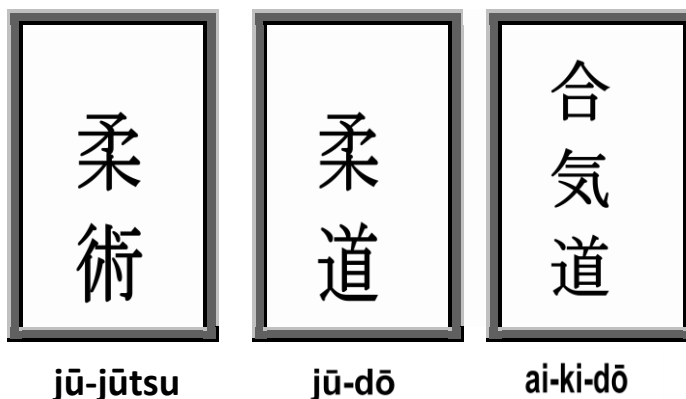
Uitspraak

Dit verklaart waarom 'ei' in 'sensei' (leraar) bijvoorbeeld wordt uitgesproken als 'ee' (en niet als een korte 'ei' zoals in 'eieren'). En in tegenstelling tot wat veel mensen denken, wordt de 'u' niet uitgesproken als een 'oe', maar als de 'uu' in 'infuus'.

Inconsequente schrijfwijzen

Overigens schrijven we in het Nederlands 'jiujitsu', terwijl het 'ju' (柔=zacht) van 'judo' en het 'jiu' (柔=zacht) van 'jiujitsu' in het Japans geen verschil in schrijfwijze, uitspraak of betekenis heeft. Ook de 'jitsu' in 'jiujitsu' is eigenlijk een 'jutsu' (術=kunst). Dit soort inconsequenties is ontstaan door talloze misverstanden. Toen men er eenmaal achter kwam hoe het verhaal echt in elk stak, was de spelling van dit soort woorden echter al volledig in onze taal verankerd. Je ziet in het Nederlands daarom vaak de term 'jiujitsu', terwijl Japanologen gebruikmaken van het correctere 'jūjutsu'.

Zelfs binnen Japan zijn er meerdere systemen in omloop om de Japanse tekens te fonetiseren. Zo gebruikt ook de Japanse regering zelf een ander systeem voor namen in paspoorten dan namen op verkeersborden. Daardoor wordt bijvoorbeeld de naam 太田 geschreven als oota, ota, ōta en ohta. Deze verschillen en inconsequente fonetiseringen leiden nog steeds tot allerlei misverstanden.



Veranderingen in uitspraak

Verder vraagt men zich vaak af waarom – bijvoorbeeld – het woord koshi (腰=heup) de ene keer met een 'k' wordt geschreven en de andere keer als 'goshi' met een 'g'. Dit heeft te maken met de plaats van het begrip in samengestelde woorden. Als koshi vooraan staat, blijft de uitspraak koshi (denk aan koshi-waza ofwel heuptechnieken of heupworpen). Als koshi achteraan staat, wordt de eerste medeklinker stemhebbend en verandert de uitspraak in goshi (de 'g' wordt daarbij uitgesproken als in het Engelse 'good'). Denk aan uki-goshi ofwel zweef-heup.

Hetzelfde geldt voor de 'h' en de 'b'. Zo is het 'harai-goshi' (veeg-heup) als 'harai' (veeg) aan het begin van een woord wordt gebruikt, maar 'de-ashi-harai' (uitgestoken-voet-veeg) als 'harai' (veeg) in het midden van een woord wordt gebruikt. De Japanners zijn hier echter allesbehalve consequent in (de eerste schouderworp uit het Kawaishi-systeem wordt in het Japans bijvoorbeeld zowel 'ippon-seoi-nage' als 'ippon-zeoi-nage' genoemd), zodat er uiteindelijk niets anders op zit dan alle uitzonderingen uit het hoofd te leren.

Daarom ook wordt shime-waza met 'sh' geschreven en jūji-jime met 'j'

Ook schrijven wij de namen vaak verschillend:

小外刈 'ko-soto-gari' OF 'ko soto gari' OF 'kosoto-gari' OF 'kosotogari'. Omdat het drie tekens zijn, verdient de eerste de voorkeur dus ook met streepjes want zo wordt dat meestal gedaan.

Lange en korte klinkers

Het Japans kent zowel korte ('o' als in 'zon') als lange ('oo' als in 'zoon') klinkers. Lange klinkers in het Japans worden vaak aangegeven met dubbele klinkers (aa, ee), een extra 'u' ('ou' in plaats van 'oo') of een zogenaamde macron: ō. Ook in dit geval bestaan er diverse systemen. In dit hoofdstuk maken we gebruik van de zogenaamde Hepburn-transcriptie, die ook door Japanse taalkundigen wordt gebruikt. Deze transcriptie gebruikt vooral macrons en benadert de daadwerkelijke uitspraak van het Japans het meest. Het woord judo is trouwens een vernederlandste uitspraak van het Japanse jūdō (djuu-lang aanhouden-doo-lang aanhouden).



Lange en korte medeklinkers

Het Japans kent naast verlengde klinkers ook verlengde (dubbele) medeklinkers. In het Japans kan de eerste letter van een dubbele medeklinker worden gelezen als een korte pauze. Het Japanse 'maitta' (ik geef me gewonnen) moet dan ook worden uitgesproken als 'mai'-pauze-'ta'. De pauze duurt even lang als de andere lettergrepen.

De verschillende alfabetten

Wanneer je een Japanse krant openslaat, kun je 4 verschillende alfabetten onderscheiden die door elkaar worden gebruikt.

Het eerste alfabet bestaat uit zogenaamde **kanji**: gestileerde tekeningen (ideogrammen) die vaak een los begrip vormen, maar ook met andere begrippen kunnen worden gecombineerd om een nieuw begrip te vormen. Dit alfabet bestaat uit ± 115.000 tekens, die voor het grootste deel zijn overgenomen uit het Chinees. Omdat het zelfs voor Japanners onbegonnen werk is om al deze tekens te leren, heeft de Japanse overheid een officiële lijst vastgesteld met de tekens die Japanners minimaal behoren te kennen: de zogenaamde jōyō kanji (gangbare kanji). Deze lijst is voor het laatst herzien in 2010 en bevat momenteel 2136 tekens.

Kanji zijn gestandaardiseerde tekeningen van de begrippen die ze voorstellen. Een kanji-teken kan meerdere betekenissen en uitspraken hebben, afhankelijk van de context.

Teken(s)	Uitspraak	Betekenis	Opmerkingen
木	Ki	Boom	Eén boom.
林	Hayashi	Bos	Twee bomen.
森	Mori	Woud	Drie bomen.
陰	Kage	Schaduw	
木陰	Ko-kage	De schaduw van een boom	De uitspraak van 'ki' is onregelmatig en verandert in 'ko'.

Hiragana en katakana vormen respectievelijk het tweede en derde alfabet. Het gaat hier om twee fonetische alfabetten die zijn afgeleid van kanji. Het hiragana-teken voor de klank a (あ) is bijvoorbeeld afgeleid van de kanji 安 (vrede), die kan worden uitgesproken als 'an'. De 'n' is weggevallen. Alle 46 hiragana-tekens zijn gebaseerd op een snelschrift (stenovorm) van 46 kanji met min of meer dezelfde uitspraak. Omdat dit alfabet is gebaseerd op een vloeiend snelschrift, hebben de letters ronde vormen.

Het uit evenveel tekens bestaande katakana is daarentegen geen snelschrift, maar bestaat uit losse elementen van kanji met min of meer dezelfde uitspraak. Zo is het teken か (ka) afgeleid van de linkerkant van 加 (ka = toevoegen). Dit verklaart waarom de katakana even vierkant ogen als de kanji waarvan ze zijn afgeleid.



Zowel hiragana als katakana bevatten slechts 46 tekens en zijn daarmee een stuk kleiner dan het kanji-alfabet. Omdat het om fonetische alfabetten gaat, hebben de tekens alleen een klank en geen bijzondere betekenis. Elk van de 46 klanken (en combinaties daarvan) kent zowel een hiragana- als katakana equivalent. Dat betekent dus dat het woord 'koshi' (heup) in het Japans op drie manieren kan worden geschreven: 腰 (kanji), こし (hiragana) en コシ (katakana).

Het is echter gebruikelijk om begrippen in kanji, grammaticale uitgangen in hiragana en buitenlandse namen/leenwoorden in katakana te schrijven.

Het vierde alfabet wordt **rōmaji** genoemd. Dit zijn de woorden geschreven in het Romeinse schrift, zoals dat ook in de Nederlandse taal wordt gebruikt. Westerse woorden die niet verbasterd kunnen worden naar een Japans equivalent worden in Romeins schrift geschreven. Denk hierbij aan afkortingen zoals 'pc', initialen van namen, enzovoort.

Alle vier de alfabetten worden door elkaar gebruikt:

今日はUSCスポーツセンターの道場で柔道の稽古が行われました。

Kyō wa USC Supootsu Sentaa no dōjō de jūdō no keiko ga okonawaremashita.

Vandaag was er judotraining in de dojo van Sportcentrum USC.

'Sportcentrum' is in het Japans vertaald als 'Sports Center', omdat het hier om een naam gaat. Zaken als 'vandaag', 'dojo', 'judo' en 'training' zijn begrippen die in kanji staan. De afkorting USC staat in het Romeinse schrift. Alle overige tekens staan in hiragana en vervullen een grammaticale functie. Het Japans gebruikt overigens geen spaties.

De naam jiu-jitsu

In Nederland (en in veel andere landen) wordt over het algemeen gesproken over 'jiu-jitsu'. Ook in het 'Groene boekje', woordenlijst der Nederlandse taal, komt uitsluitend het ingeburgerde 'jiu-jitsu' voor.

Er is dan ook geen enkel bezwaar het woord 'jiu-jitsu' als zodanig te gebruiken, echter deze schrijfwijze van uitspraak van de Japanse 'Kanji' (= Japanse tekens, karakters) is eigenlijk onjuist:

柔	ju
実	jitsu

Daarbij komt ook nog dat het kanji van 'jutsu' anders is die van 'jitsu':
Veelal wordt deze kanji gebruikt, ook al preekt men van 'ju-jitsu'.

術

Hoewel de tenaamstelling van de 'Ju Jitsu European Union' luidt, heeft het bondsbestuur van de JBN destijds besloten in de officiële stukken en regelgeving deze benaming niet



aan te houden, maar - weliswaar aaneengesloten en zonder hoofdletters: 'jiujitsu' net zoals bij 'aikido' ('ai-ki-do') en 'judo' ('ju-do')

De naam jiujitsu laat zich als volgt vertalen:

Jiu- (ju) = zacht, flexibel.

Jitsu ('jutsu') = kunst.



Europese kampioenen:

Fighting system:

1995	Corrine Brouwer	(Dames -68Kg)
1995	Manuela van de Brink	(Dames +68Kg)
1995	Ben Rietdijk	(Heren -82Kg)
1995	Remco Pardoel	(Heren +92Kg)
1999	Patricia Hekkens	(Dames -62Kg)
1999	Colin Kist	(Heren -69Kg)
1999	Rob Haans	(Heren -85Kg)
1999	Remco Pardoel	(Heren +94Kg)
2005	Ferrie Hendriks	(Heren -69Kg)
2007	Rob Haans	(Heren +94Kg)

Duo system

1987	Bert van Haren / Angelique Poort	(Mixed)
1991	Tony van Venrooy / Anco Bulk	(Heren)
1993	Angelique Poort / jacqueline Hopman	(Dames)
1997	Barry van Bommel / Marco Markus	(Heren)
1999	Barry van Bommel / Bart Veth	(Heren)
2007	Angelique Poort / Silvia Alvarez	(Dames)

Wereldkampioenen:

Fighting system:

1993	Remco Pardoel	(Heren +82Kg)
1994	Esther Oostlander	(Dames -58Kg)
1998	Patricia Hekkens	(Dames -62Kg)
2000	Judith de Weerd	(Dames -70Kg)
2000	Rob Haans	(Heren -85Kg)
2002	Matthijs Wilhelmus	(Heren -85Kg)
2004	Lindsay Wyatt	(Dames -70Kg)
2004	Barry van Bommel	(Heren -77Kg)
2006	Lindsay Wyatt	(Dames -70Kg)
2006	Rob Haans	(Heren -94Kg)
2008	Rob Haans	(Heren +94Kg)
2010	Heleen Baars	(Dames -62Kg)

Duo games

1993	Angelique Poort / jacqueline Hopman	(Dames)
2002	Silvia Alvarez / Nuray Batman	(Dames)
2004	Barry van Bommel / Silvia Alvarez	(Mixed)
2006	Angelique Poort / Silvia Alvarez	(Dames)



2010

Ruben Assmann / Aarti Baran

(Mixed)



--