



VIBY IDRÆTSFORENING 1909

En sund idé

JUJITSU AFDELINGEN



Nyheder

Træningstider

Bestyrelsen

Om Jujitsu

Tilmelding

Vedtægter

Galleri

Generel info

OM JUJITSU

Historien kort

Man plejer at sige, at det var munke, der startede jujitsu, da de ifølge deres religion ikke måtte bære våben, og skulle finde en anden måde at forsvare sig på mod røvere.

Det blev senere brugt af samuraierne i det gamle Japan, når de f.eks. var blevet afvæbnet i kamp.

Jujitsu består af forskellige teknikker, bl.a. undvigeteknikker, slag, kast, spark og ledbelastninger. Det er dog tilpasset nutidens behov.



Den uddybende historie

Jujitsus historie begyndte for mindst 6.000 år siden. I Ben Hassans gravmæle ved Nilen i Ægypten har man fundet billedfriser, der er en introduktion i jujitsu.

Senere kom den til Indien og herfra videre til Kina og de tibetanske munke. Munkene måtte ikke bære våben og brugte så jujitsu til at forsvare sig imod de røverbander, der huserede i bjergene.

For ca. 300 år siden rejste den japanske læge Akiyama til Kina, hvor han lærte jujitsu til fuldkommenhed. Denne viden tog han med sig tilbage til Japan. Her oprettede han en skole som, var det egentlige grundlag for jujitsu, det japanske selvforsvarssystem.

Under første verdenskrig brugte de engelske og franske soldater jujitsu. Under anden verdenskrig blev jujitsu endnu mere brugt, blandt andet af faldskærmsropper og commandosoldater. Tyskerne havde oprettet den kendte skole Crainienburg hvor jujitsu var grundlag for nærkamp.

I vores tid er jujitsu (selvforsvarssystemet) ligeså effektivt, som det altid har været, ved hjælp af milde former: låse, parader og førergreb samt hårde metoder i livstruende tilfælde: kast, spark, slag og stød.



Træning/Tradition

Jujitsu er stadig selv i vores moderne samfund forbundet med en del traditioner og meget disciplin. Dog har traditionen intet at gøre med religiøse formål.

I forbindelse med traditionen er der en hel del afslappende og afstressende øvelser, som kommer både den ældre og den yngre udover til gavn, dette til trods for de til tider, for en tilskuer, tilsyneladende voldsomme øvelser.

Træningen består af opvarmning, motion og styrketræning. Opvarmning er af stor betydning for at forhindre skader på kolde muskler og led. Selve træningen indebærer også faldteknik, der bruges i forbindelse med træning, men som også kan bruges til daglig.

Selvforsvarstræningen består af utallige forsvar mod forskellige overfald og angreb med og uden våben.

Allerede efter kort tid vil man være i stand til at kunne forsvare sig mod "normale" trusler, såsom almen trussel, fuldemandsoverfald og ved ubehagssituationer.

Efter bare få års træning er man i stand til at forsvare sig mod næsten alle overfald, bevæbnet og ubevæbnet. På trods af en fast træning og disciplin er der altid en behagelig og kammeratlig atmosfære i klubben.

[Få nyhederne som RSS](#)

TRÆNINGSTIDER

Alle kan træne og lære selvforsvar uanset højde, alder og fysisk kondition, da det er baseret på at udnytte angriberens styrke og kraft.

[Læs mere her](#)

[VIBY IF - JUJITSU ER MEDLEM AF](#)


Dansk Japansk Jujitsu Forbund

國際武道院・國際武道聯盟
I M A F - International Martial Arts Federation

Hvad er jujutsu

Jujitsu er et selvforsvarssystem opbygget af en masse forskellige bevægelser, slag, spark, kast, førergreb, låse, nervetryk, frigørelsesteknikker og afvæbnende teknikker.

Disse kan bruges mod knive, stave og andre slagvåben. I næsten alle disse teknikker kan der være milde, mellem og hårde metoder alt efter situationen.

I starten læres for det meste de milde teknikker for at undgå misbrug.

Samtidig undervises kort i nødværgeretten, så man præcis ved hvilke rettigheder man har til at forsvare sig.



Jujitsu kontra jiu jitsu

Jujitsu og jiujitsu er beslægtede. Der findes forskellige grene indenfor både jujitsu og jiu jitsu. Hvis du tidligere har gået i en klub, der har været medlem af DJJF kan dit bælte formentlig "overføres" uden problemer.

Har klubben ikke været medlem af DJJF kan du efter trænerens skøn få lov til at gå op til det bælte, der vurderes at passe til dine evner.

Har du haft sort bælte må du tale med DJJF om hvad mulighederne er, men du skal givet gå op til sort bælte igen.



Hvem kan træne

Alle kan træne og lære selvforsvar uanset højde, alder og fysisk kondition, da det er baseret på at udnytte angriberens styrke og kraft.

Vi har dog lidt fysisk træning, da det altid er godt at have en god kondition.

På børneholdet skal man være ca. 9 år for at begynde, da det kræver en vis motorik og mental modenhed, da vi kaster med hinanden. Desuden er det vigtigt at kunne forstå at jujitsu kun trænes i dojoen (dvs. til træning) og ikke i skolegården, og at det kun må bruges i nød.

Man kan starte på voksenholdet når man er 14 år.

Hvordan træner vi

Træningen består foruden selve træningen af jujitsu af opvarmning, motion og lidt styrketræning. Opvarmningen er en stor betydning for at forhindre skader på kolde muskler og led.

For yderligere at mindske risikoen for uheld ledes træningen normalt af en sortbælte bærer (M/K) med mange års erfaring. Det skal dog lige siges, at vi kun meget sjældent kommer ud for skader.

Selve træningen omfatter også faldteknik, der bruges i træningen, men den kan også bruges til daglig.

Der er en rigtig kammeratlig atmosfære i klubben, men det er vigtigt at der er en vis disciplin, dels for at alle har mulighed for at høre hvad der bliver sagt, og dels for at sikre at vigtige meddelelser om hvordan skader undgås bliver hørt.



Hvorfor gå til jujitsu

Det er sjovt, sundt og giver sikkerhed.

En pige, der nu ikke længere er med i klubben, gav bl.a. følgende årsag til at hun gik til jujitsu:

"Som så mange andre var jeg 15 år, da jeg startede med at gå i byen, men min mor var ikke meget for at lade mig gå i byen, der kunne jo ske så meget. Så da jeg via Ungdomsskolen kunne blive tilbudt selvforsvar sprang jeg til. ...

Udover selvforsvar har jeg lært en masse om min krop og dens opbygning samt hvordan man

behandler skader.

I dagens Danmark, hvor man dagligt læser om piger der er blevet voldtaget eller slået ned, syntes jeg det er vigtigt, man i jujitsu kan lære, at forsvare sig selv. Ikke bare at kunne forsvare sig, men gå i byen med en god portion selvsikkerhed. Selvom jeg har gået til selvforsvar i mange år håber jeg aldrig at jeg komme til at bruge det.

Jujitsu er ikke kun selvforsvar og hård træning som mange tror, nej, det er kammeratskab, gode venner, og vi har det sjovt med hinanden. Fx holder vi sommerlejre, hyggeaftner, tager ud at spiser og meget andet."

Værd at vide

Når du går til jujitsu eller er forældre til et barn, der går til jujitsu er det vigtigt at være opmærksom på følgende:

1. Forsikring

Selvom jujitsu er selvforsvar betragtes det af i alt fald nogle forsikringsselskaber som en kampsport. Dette betyder at ikke alle forsikringer dækker eventuelle skader under træning. Det er derfor vigtigt at du som udøver eller forældre undersøger om forsikringen gælder, eller om der skal tegnes et tillæg til forsikringen.

2. Oplysninger om adresser mv.

Al sport kan give skader. Selvom vi har meget få skader til jujitsu og skaderne normalt begrænser sig til småknubs kan der ske alvorlige skader.

Af hensyn til alle parter bør klubben have fulde navn, adresse og telefonnummer - også gerne til hjemmet.

3. Pas på hinanden

Jujitsu giver nærkontakt. Husk derfor venligst at klippe neglene. Lange negle kan give rifter og skidt under neglene kan give unødige infektioner.

4. Smykker

Smykker må ikke bæres under træningen. Både for ikke at rive de andre, men også for ikke at få dem revet af under træningen. Kan de ikke tages af skal de dækkes med plaster.

For ikke at miste værdigenstande under træningen er det en god ide at tage smykkerne af hjemme.

5. Specielt for forældrene

Spørg gerne børnene hvad de har lavet... Det er hyggeligt at høre om. Spørg ved samme lejlighed om de har sedler med hjem... Check eventuelt sportstasken.

6. Pædofili

Jujitsu er en idrætsgren, hvor man kommer i tæt kropskontakt med hinanden.

Børnene vil aldrig være alene med en voksen, og børneholdets trænere bliver 1 gang om året checket i kriminalregisteret.