§ 18 c DS Was ist Kampf-Kunst?

Die Kunst des Kämpfens: 13 Grundregeln von Rudi Pross sensei RP/09.2012//FB/19/13

1. Der „erste" **Kampf** ist in mir selber.
2. Den **Kampf** mit sich selber und beständig suchen, mit anderen jedoch vermeiden.
3. Dem **Kampf** nicht ausweichen, aber Streit vermeiden.
4. Die Ruhe in sich finden und bewahren – lernen, üben.
5. Eine feste Überzeugung des Sieges – ohne Überheblichkeit.
6. Niemals zuerst angreifen – jedoch jedem Angriff zuvorkommen und schnell beenden.
7. Leben und Gesundheit eines *jeden* Lebewesens achten *und* schützen *und* bewahren.
8. Die beste und wirkungsvollste Technik beherrschen.
9. Beständig an sich selber arbeiten, üben, lernen.
10. Das Erlernte im täglichen Leben beharrlich und konsequent praktizieren.
11. Sich selbst und vor allem anderen beständig ein gutes Vorbild sein.
12. Keine **Kampfkunst** ist die beste, *Du* machst sie dazu (*eine Sache ist nur so gut, wie der, der sie ausübt*).
13. An sich selber glauben, von der Sache überzeugt sein; **nicht reden, sondern handeln!**

xxxx

„Dojo Makoto" Jiu-Jitsu Freunde

§ 18 d DS Was ist ein Budo-ka, was ist ein Meister/DAN-Träger)?

(beispielhafte gedankliche Anmerkungen von **Rudi Pross sensei**/RP/04.02//FB/19/12

<u>Die Grundlage</u> – sich nicht für unersetzlich oder für unfehlbar halten

I. Ein Budo-ka ist jemand, der eine **Budo-Disziplin** ausübt

Ein **DAN- Träger** ist jemand, der durch **shiken** einen **Grad** erworben hat

Ein **Meister** ist jemand; der durch sein Reden und Handeln sein Können beweist

II. DER AUSDRUCK

1. Das eigene Handeln beständig überwachen und überprüfen
2. Reden und Handeln sollte übereinstimmen
3. Die Erhaltung der Gesundheit als die Achtung vor dem Leben und als Ausdruck unseres Denkens
4. Das eigene Tun im Verhalten zu den Mitmenschen prüfen
5. Keine Selbstüberschätzung – auch keine Untertreibung – täglich dazulernen wollen
6. Fehler zugeben und berichtigen

III. <u>Persönliche Werte</u> – Würde (giri)

1. Rücksicht – Verpflichtung
2. Ehrlichkeit und Ehre
3. Lernbereitschaft
4. Mut und Kampfgeist (Charakterstärke) für das Rechte eintreten
5. Zusammenarbeit und Cooperation
6. Vertrauen und Zuverlässigkeit
7. Verantwortung und Zufriedenheit
8. Selbstachtung und Anerkennung anderer, auch deren Leistung (über Fehler weghelfen)
9. Bescheidenheit und Sparsamkeit
10. Ein Wort kann wie ein Giftpfeil sein, aber auch wie Balsam
11. Keine Ausreden gebrauchen – Einstehen und wiedergutmachen, aus Fehlern lernen

IV. Pflichten (gimu)

1. Gerechte Ausübung von Autorität
2. Zurückstehen und Zurückstecken können (kein Beleidigtsein um der Sache willen)
3. Nachwuchsförderung – Mitarbeiter – Führung, Verhältnis allgemein zu **deshi**
4. Auswahl von Mitarbeitern?
5. Gleichmut im Alltag
6. Loyalität (gegenüber dem **dojo**, Firma? Chef – **sensei,** Beruf, Sport, Mitarbeiter, Kollegen)
7. Ausgleiche schaffen z.B. Beruf oder Sport, Glauben, Hobby
8. Unehrlichen Praktiken und Angeboten/Verlockungen widerstehen
9. Gunst erweisen und anerkennen – zu rechter Zeit am rechten Platz
10. Beruf und Privatleben (Sport) harmonisch verbinden, keine Kontroversen aufbauen
11. Fähigkeiten andere erkennen, schätzen, anerkennen – und richtig einsetzen
12. Pünktlichkeit in allen Bereichen zeugt von Würde und Achtung anderen gegenüber

V. Rechte

1. Privatsphäre schützen und pflegen
2. Gesellschaftliche Pflichten – Kunst, Theater, Kultur etc.
3. Ruhe und Entspannung (auftanken)
4. Zeiteinteilung und Planung – verhindert Fehler

<u>Grundsätzlich</u>: *Erst die Pflichten erfüllen, dann die Rechte wahrnehmen!!*

xxxx

„Dojo Makoto" Jiu-Jitsu Freunde

Soke Rudi Pross sensei-dai, 10.DAN hanshi

Altes bewahren + Neuem begegnen

Über **55** Jahre **Budo**, über **50** Jahre **Meister/sensei**, über **40** Jahre **dojo/Schule Krefeld, Erfahrung gibt Vertrauen**

Dipl. Vww,jur.; **Mitglied** in Fachsportverbänden; langj. Polizeibeamter-u. AUSBILDER. **Budo-Groß-Alt-Meister**

entwickelt-begründet **Jiu-Jitsu-DO; Jiu-Jitsu-Kenbo, Jiu-Jitsu-Kyu-Kata**

www.jiu-jitsu-freunde.de e-mail: rudi@rupro-privat.de **Mobil 0170/47 57 686**

Kampfkunst + Verteidigung = Sicherheit-Fitness-Freude: Gesundheit

.-.-.-

„Dojo Makoto" Jiu-Jitsu Freunde

Soke Rudi Pross sensei-dai, 10.DAN hanshi

Altes bewahren + Neuem begegnen

Über 55 Jahre Budo, über 50 Jahre Meister/sensei, über 40 Jahre dojo/Schule Krefeld, Erfahrung gibt Vertrauen

Dipl. Vww,jur.; **Mitglied** in Fachsportverbänden; langj. Polizeibeamter-u. AUSBILDER. Budo-Groß-Alt-Meister

entwickelt-begründet Jiu-Jitsu-DO; Jiu-Jitsu-Kenbo, Jiu-Jitsu-Kyu-Kata

www.jiu-jitsu-freunde.de e-mail: rudi@rupro-privat.de **Mobil 0170/47 57 686**

Kampfkunst + Verteidigung = Sicherheit-Fitness-Freude: Gesundheit

ERKLÄRUNG

1. Ein **dojo** ist **keine** Schule im herkömmlichen Sinne.
2. Ein **sensei** ist folglich auch **kein** Lehrer im herkömmlichen Sinne.
3. Im **dojo** entscheidet einzig und allein der **sensei.**
4. Über die Entscheidungen des **sensei** kann und gibt es **keine** Diskussionen, weder von und mit Schülern des **dojo**, noch mit Außenstehenden oder mit Eltern.
5. Der **sensei** allein entscheidet, welcher Schüler in welchem *Kurs* am *Unterricht* teilnimmt, gleiches gilt für *Prüfungen* und *Lehrgänge* oder sonstige Veranstaltungen.
6. Jeder Schüler kann **jederzeit** in einen anderen Kurs oder in eine andere Gruppe versetzt werden, so wie dies seinem Fortschritt dient; das wiederrum entscheidet allein der **sensei**.
7. Der **sensei** übernimmt mit der Annahme eines Schülers auch die Verantwortung für seine Ausbildung und somit für seinen Fortschritt und Erfolg beim Lernen.
8. Erkennt der **sensei** bei einem Schüler Mängel oder Probleme beim Unterricht und beim fortschreitenden Lernen, so ist es seine Pflicht und vor allem seine Verantwortung, dem abzuhelfen, was in einer zeitweisen Versetzung in eine andere Gruppe bedeuten kann.
9. Entscheidungen des **sensei**, egal welcher Art können und dürfen nicht mit anderen diskutiert werden, weder mit anderen Schülern noch mit Außenstehenden. Dies gilt besonders für Jugendliche, wo die Eltern kein Mitspracherecht haben oder gegen Entscheidungen des **sensei** Beschwerde führen können. Ein **sensei** kann nicht versetzt oder abgewählt werden!
10. Im **dojo** gilt vor allen das regelmäßige Gespräch zwischen Schüler und **Meister/sensei**, das **dokusan** und **mondo**.
11. Hinzu kommt als Wichtigstes, was die Zusammenarbeit betrifft, das **shitei**, die **Schüler-Meister-Beziehung**, wozu **drei** Faktoren erforderlich sind:
    giri, **nessin** und **jitoko**; fehlt eines von den dreien, ist die Beziehung kaputt.
12. Schüler sollten **nicht** und dürfen **nicht**, Gespräche, die im **dojo** geführt werden, erst recht nicht zwischen **sensei** und Schülern, mit Außenstehenden erörtert werden. Das ist ein Vertrauensbruch und führt auch zwangsläufig zu Mißverständnissen, da beim Weitererzählen oft der Zusammenhang fehlt und Außenstehende den Sachverhalt nicht kennen.
13. Erkennt ein Schüler dies **nicht** an und beachtet er diese Regel **nicht**, so hat er kein Vertrauen mehr zu seinem **sensei** und **muß gehen**. Es ist seine Entscheidung und er kann weder das **dojo** noch den **sensei** dafür verantwortlich machen.
14. Wäre dies alles **nicht** so, dann wäre es kein **dojo** mehr und jeder könnte tun, was er will.

„Den Respekt, den du forderst, wirst du bekommen, wenn du selbst Respekt zeigst.“. Mary J.Blige

Euer Soke Rudi Pross sensei-dai, 10.DAN hanshi

xxxx

„Dojo Makoto" Jiu-Jitsu Freunde

§ 2 a DS **13 Leitsätze** RP/01/1996//FB/02/14

Einige Gedanken aus meiner allgemeinen Lebenserfahrung, wie auch aus meiner Tätigkeit als Budo-Lehrer; Rudi Pross sensei

1. Jeder muß sich über sein Ziel im Klaren sein, was er will und was er anstrebt; und dann muß er ehrlich daran gehen, wie er dieses Ziel erreichen will und wie dies zu verwirklichen ist.
   „Beim Lebens - „Lauf" sei auf der Hut, sieh welchen Weg er nimmt; was nützt es, wenn das Tempo gut, wenn nicht die Richtung stimmt" Unbekannt
2. Jeder Lernende sollte sich einen **sensei** suchen, der um der Sache willen unterrichtet und nicht um Personen zu gefallen oder sich selber zu beweisen oder um des Profits willen.
3. Wer die **Kampfkunst** erlernen, studieren will, sollte als Grundlage nicht danach trachten, mit anderen zu kämpfen, um des Siegens willen – er wird immer der Verlierer sein. Durch Üben, Trainieren, Zuhören wird das richtige Lernen verstanden, dann ist der Sieg im Falle eines unausweichlichen Kampfes immer ein echter Fortschritt zur Freude, zur Erfahrung, zum Wissen und zum schrittweisen besseren Verstehen für den Kampf des Lebens – nicht den Zweikampf oder um über einen zu triumphieren.
4. Wer über andere im negativen Sinne lacht, über andere **Kampfkünste** oder Sportarten spottet, der muß sich nicht wundern, wenn es ihm ähnlich ergeht; und dies zeigt Schwäche – wahre Stärke liegt in der ehrlichen Anerkennung der Leistung eines anderen, ohne dessen Ansicht annehmen zu müssen.
5. Jeder Lernende hat die Möglichkeiten zum Fortschritt, wie seine Bereitschaft dafür vorhanden ist. Ein **deshi** lernt zuzuhören, was der **sensei** sagt, erklärt und zeigt; Fragen sind erforderlich, Diskussionen und Debatten unzulässig, schädlich und zu nichts nütze.
6. Wird ein **deshi** von einem **sensei** angenommen, dann kann der **deshi** dem **sensei** nicht die Bedingungen für seinen Lernprozeß und **jugyô** stellen, sonst hat er sich jede Tür der Bereitschaft zum Lernen zugemacht. Glaubt der **deshi** nach einiger Zeit, es schon besser zu können als sein **sensei** oder er ist der Ansicht, daß er von diesem nichts mehr lernen kann und sich anderweitig fortbilden muß, so hat er den Weg/**DO**, seinen Weg absolut verfehlt; und es wird für ihn schwer sein, den rechten Weg wiederzufinden.
   „Wer andere kennt ist klug, wer sich selber kennt, ist weise" Laotse
7. Es gibt verschiedene Stilrichtungen in den **Kampfkünsten**, wie in der Musik, aber weder in dem einen noch in dem anderen kann man eins mit dem anderen vermischen, sonst bleibt nur Verwirrung; oder sogar behaupten, es sei alles dasselbe.
   „Eine Fähigkeit, die nicht täglich zunimmt, geht jeden Tag ein wenig zurück" Budo-Weisheit
8. Hat ein **deshi** einen jungen **sensei** gefunden, so kann er sicherlich ein gutes technisches Wissen erwerben. Findet er jedoch einen erfahrenen **alten sensei**, der über dem körperlichen Üben steht (was jedoch Voraussetzung ist), so wird er wachsen an sich, an seinem Können sowohl im technischen wie im geistigen Bereich und wird nie aufhören zu lernen – und zwar von **seinem sensei**, – und er bedarf keiner Erweiterung durch andere. Wer seinen **sensei** glaubt wechseln zu müssen, der wird nie einen **sensei** haben.
   „So mancher ahnt nach vielen Jahren und resigniert erkennt er matt, daß er zwar viel erfahren, doch kaum etwas begriffen hat". Budo-Weisheit
9. Es gibt auch keine Tempolimit und keine Höchstgeschwindigkeit, weder für technisches Lernen, erst recht nicht für das Wissen um die Zusammenhänge der Dinge des Lebens, alles wächst und reift in einem drinnen.
10. Gegenseitiger Respekt, die Achtung vor einander und die Höflichkeit sind unverzichtbare Bestandteile des gegenseitigen Gebens und Nehmens. Wer dies verwirft, baut sich selbst eine Mauer auf, die immer höher wird; und Eitelkeit, Besserwisserei und Arroganz bezeugen ein oberflächliches Denken, welches von Entschuldigungen und Beteuerungen, aber auch von billigen Kompromissen überschwappt.
    „Zeige mir den Menschen, den du achtest, und ich weiß, was für ein Mensch du bist" Thomas Carlyle
11. Die Einheit von Körper und Geist, die Anerkennung von Möglichkeiten, die man noch nicht kennt, das Zugeständnis einer höheren Macht, fordert und fördert die Geduld, zwingt zur Aufgabe von Illusionen und falschen Vorstellungen und läßt den Weg erkennen, der oft anstrengend ist, jedoch mit jeder Bemühung Fortschritt bringt.
12. Der Satz: „*Ein Lehrer bleibt immer ein Schüler*" gilt ebenso und natürlich für **jeden** Lernenden. Jeder macht in dem Maße Fortschritt, wie er sich am Fortschritt des anderen Freud; und sich in den anderen reinversetzen kann, dies ist nur **eine** Möglichkeit seine eigenen Fähigkeiten zu erweitern. Je freier und offener ein **deshi** seinem **sensei** folgt, je größer und vor allem einfacher wird sein Fortschritt sein. Ein **deshi** kann seinen **sensei** niemals überholen, denn er war ja schon vor ihm da und dies wird in dem Maße bleiben, solange der **sensei** lebt, denn auch dieser bleibt nicht stehen und lernt täglich dazu. Tut der **deshi** dies auch, werden beide nebeneinander gehen und in zunehmendem gegenseitigem Verstehen voneinander lernen, reifen und wachsen.
13. Ein **sensei** – hat es nicht nötig und darf dies niemals tun, nämlich den **deshi** beweisen, was er für ein toller Kerl er ist und daß er ja alles besser kann und weiß als die Schüler – sonst verliert er sein Gesicht, NEIN! Ein **sensei** muß und sollte alles, was er tut, aus voller Überzeugung tun und er darf niemals von seinen Prinzipien und den Regeln abweichen, **auch darf er seinen deshi dies nicht gestatten**.
    „**Nicht, was jemand sagt, macht den Menschen aus, sondern sein Handeln**" Rudi Pross sensei

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

„Dojo Makoto“ Jiu-Jitsu Freunde

Altes bewahren + Neuem begegnen

-.-.-.

Atmosphäre in unserem „dojo“

„Wer in dieses dojo kommt, sucht Abstand vom Weltdenken und Alltagsstress. Er, sie, es erwarten eine ruhevolle, erholsame, entspannende und erquickende Atmosphäre.

Darum ist jeder, der diese Räumlichkeiten betritt, darum bemüht, die Welt und ihre betörenden Einflüsse abzulegen, draußen zu lassen; das wird mit der Verbeugung (shomen-ni-rei) versprochen. Die Gespräche und Unterhaltungen befassen sich nur mit Harmonie, mit Gesundheit und Erbauung. Das gilt selbstverständlich für alle deshi/Schüler, aber auch für alle Besucher.

Negative Reden über andere, über Krankheiten und deren Symptome etc. sind einer erholsamen und heilenden Atmosphäre zuwider und finden hier keinen Platz. Das gilt auch für Garderoben, alle Räume.

„Zuerst reinige den Gedanken, dann kleide ihn in Worte und setze Worte in Taten um.“

Mary Baker Eddy, 1875

So wird auch dieses „unser“ dojo wieder zu dem Ort, wo jeder gerne hingeht, gerne verweilt und mit guten Gedanken wieder verläßt, um die Welt draußen besser zu machen. Das ist nicht nur Tradition, das ist der einzige Weg, für sich selber etwas Gutes zu tun und andere daran teilhaben zu lassen.

Jeder einzelne ist wichtig.“

Siehe auch § 1e/7 Dojo-Regeln. Die Dojo-Leitung, der sensei//RP/09.2012//FB/02/29

XXXX

„Dojo Makoto" Jiu-Jitsu Freunde

Altes bewahren + Neuem begegnen

Kampfkunst + Verteidigung = Sicherheit-Fitness-Freude: Gesundheit

RP/09.2012//FB/02/30

Verehrter KURS – Teilnehmer und deshi, werte Eltern!

Beschreibung der Ausbildung

1. Was ist **Budo-Kampf-Kunst?**
   a) **Budo** ist der Sammelname für die asiatischen **Kampfkünste.** Es bezeichnet auch den geistigen Weg, den Weg des Kriegers: das **DO.**
   b) Nach alter Tradition dient die **Kampfkunst** **nicht** dem Wettkampf, sondern in erster Linie der Selbsterziehung, Körperbeherrschung, geistigen Fitness, Körpererziehung – und im weitesten Sinne der Gesundheit, der Förderung der Werte des Lebens, und natürlich der **Selbstverteidigung.**
   c) Es ist die **Kunst**, aber auch die Bereitschaft, der **Kampf** mit sich selber, mit der eigenen Furcht, der eigenen Begrenzung, aber auch der Überheblichkeit, Arroganz – den Feind in sich selber besiegen, eben – **Selbst-Verteidigung**. Es ist immer nur das „eigene" Denken!
   d) Dies trifft auf alle **Budo-Kampf-Künste** zu, wie zum Beispiel: **Jiu-Jitsu**, **Karate**, **Judo**, **Aikido**, **Tae-kwon-Do** – und andere.
   e) Und es dient natürlich dem **jigo** (der **Selbstverteidigung**), dann ist es speziell auf **Jiu-Jitsu** bezogen, knallhart, kompromißlos und man wünscht sich, daß die gelernten **waza** (Techniken) niemals benötigt und angewandt werden müssen.
   Das Prinzip ist: **1. Ausweichen, 2. Nachgeben, 3. Umkehrung der Angriffskraft**
2. Wie erreicht man diese Ziele?
   a) durch Bereitschaft, für sich selber etwas zu tun
   b) durch körperliches Training, dieses dient der Abhärtung des Körpers,
   c) der Wachsamkeit des Geistes, der Schnelligkeit des Gedankens.
3. Was beinhaltet der **jugyô** (Unterricht) einer solchen **Ausbildung**, bei einem **sensei** (Lehrer)?
   a) altersgerechtes und verantwortungsbewußtes Üben von Trainingseinheiten und **waza** (Techniken)
   b) selbstverständlich auch Abhärtungsübungen alleine und mit einem **aite** (Partner)
   c) Konzentrationsübungen, die das Geistige, Gedankliche in den Vordergrund stellen, nicht den Körper
   d) Empfindlichkeit im Denken abbauen, führt zwangläufig und natürlich zu Harmonie und besserer Gesundheit und Widerstandfähigkeit in allen Lebensbereichen – auch zu friedlichem Miteinander.
   e) Das positive Denken in der Umsetzung mit körperlichen Übungen wirkt der Verweichlichung im Denken und demzufolge auch im körperlichen Empfinden entgegen. Es beinhaltet auch die Sportkleidung, den **gi**: die Weiblichkeit trägt **immer** ein T-Shirt darunter; es wird niemals, bei keiner Witterung Unterkleidung getragen, keine langen Unterhosen, keine Socken, keine Unterhemden.
4. **Ergebnisse**:
   a) Wer sich an die Vorgaben und Anregungen im **jugyô** in diesem **dojo** hält, wird dies spürbar und sichtbar in seinem gesamten Lebensbereich merken.
   b) Ebenfalls wird sich der **jugyô** auf den **seikaku** (Charakter) auswirken, was sich in mehr Respekt und Höflichkeit, wie auch Hilfsbereitschaft zeigen wird, **Ehrlichkeit** – auch zu sich selber; er wird nichts von anderen verlangen und erwarten, was er nicht selber bereit ist zu tun.
   c) Alles in Allem fördert es das Selbstbewußtsein, die Selbstsicherheit, was jedoch niemals zu Überheblichkeit und falscher Anwendung führen kann und darf, siehe **Ehren-Kodex.**
5. Das zeichnet **deshi** (Schüler) dieses **dojo** aus und sie sind stolz, dankbar und werden das hier Gelernte stets mit Respekt und Achtung vor ihrem **sensei** und dem **dojo** sichtbar werden lassen.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

§ 18 a DS

Und noch einmal: Was ist Jiu-Jitsu und was ist es nicht?!

Jiu-Jitsu ist kein Sport! **Jiu-Jitsu** ist Kampf! **Jiu-Jitsu** ist **Selbstverteidigung**!
Jiu-Jitsu ist Erziehung! **Jiu-Jitsu** ist Kunst, ist Handwerk, Fertigkeit!

Weil **Jiu-Jitsu** zum Kampf entwickelt wurde und so in der geschichtlichen Entwicklung entstanden ist, ist es **kein** Wettkampfsport und kann niemals als solcher angesehen und schon gar nicht als solcher betätigt werden. Wer dies versucht, muß Regeln aufstellen, die Einschränkungen bewirken und dann ist es nicht mehr **Jiu-Jitsu** und kann es nicht sein! Wer es trotzdem versucht oder sogar tut, betrügt sich selbst und andere und ist außerdem verantwortungslos, weil er Falsches lehrt.
Jiu-Jitsu ist in seiner ursprünglichen Form knallhart und kompromißlos, in seiner Anwendbarkeit und Vielfältigkeit nicht zu überbieten. Dies erfordert auch beim **oshimasu** besondere Verantwortung und auch Fähigkeiten, die **waza** so darzustellen, wie sie sind und auf die Wirkung und auf die Folgen hinzuweisen. Es erfordert eine besondere Qualifikation des **sensei**. Es genügt nicht, ein paar **waza** zu zeigen! Gerade im **jugyô** und beim Lernen wird die volle Bedeutung des Eigennamens, der Worte **Jiu** und **Jitsu** besonders wichtig. **Jiu** = **sanft** und genau so sollte geübt werden, denn es ergibt keinen Sinn, sich beim **keiko** die Knochen zu brechen, sich und seinen **aite** zu verletzten, um dann festzustellen, wer der Größte und Stärkste ist. Diese Verhaltensweisen gehen aus der Dummheit und Arroganz der Menschen hervor. **Jitsu** = die **Kunst**, das handwerkliche Können zeigt sich im Üben, in der Konzentration und in der absoluten Beherrschung. Das alleine garantiert dem Lernenden, dem **deshi** wie dem **Meister**, dem **shoshinsha** wie **sheishin**, wahren und dauerhaften **seiko**, vor allem hört er nie auf zu lernen und an sich zu arbeiten. Auch bedarf es im **Jiu-Jitsu** keiner Hilfsmittel für Schlag oder Stoßtechniken als Schutz. Es ist erforderlich, daß der **deshi** lernt, seine Hände und alle Körperteile so einzusetzen, daß er keine Hilfs- bzw. Schutzmittel benötigt - Handschuhe, Schützer für Gelenke und anderes mehr. Ein **Jiu-Jitsu** Kämpfer, auch als Übender, auch als Sport-Treibender in unserer Zeit, kann nicht mit einem Eishokey-oder Ruckby-Spieler verwechselt werden, der an allen nur erdenklichen Körperstellen gepolstert ist. In dieser KUNST des KÄMPFENS schulen wir den Geist und so erziehen wir den Körper, stählen ihn, härten ihn ab und das ist der einzige wahre Schutz.
Was ist **Jiu-Jitsu**? Es ist die schönste, die wunderbarste und die nützlichste Art Sport zu treiben, weil es Freude bereitet, sich selber kennen zu lernen, seine Fähigkeiten zu überprüfen und beständig zu erweitern und zu vervollkommnen.
Wo ist Jiu-Jitsu? Immer da, wo ich gerade bin, ich habe es immer dabei, kann es nie vergessen oder irgendwo liegenlassen! Es ist wie das Wasser, das sich überall anpaßt und nachgibt und dennoch Berge versetzt und Schluchten gräbt, immer dann, wenn es erforderlich ist. Ein Fluß fließt ruhig und friedlich, ja er weicht sogar manchmal Hindernissen aus. Ist es jedoch erforderlich, weil ein Hindernis nicht zu umgehen ist, dann kommt die ganze Gewalt und Macht, die aus seiner Ruhe kommt, zum Ausbruch, manchmal beständig und manchmal mit explosionsartigem Getöse.

Das ist Jiu-Jitsu!

Achten wir also immer darauf, wo Ruhe und Frieden ist und lassen wir uns dadurch nicht täuschen und glauben lassen, das wäre Schwäche.

Jiu-Jitsu ist eine beständige und tägliche Erfahrung des Lebens!

> Mehr als nur ein wenig sportliche Betätigung <

xxxx

§ 13 i DS **Kihon**

(Grundschule) RP/09.2012//FB/02/18

je intensiver, desto besser der Kampf.

Kihon ist und bleibt bei allen **Kampfkünsten**, die unverzichtbare Basis, die wahre Grundlage für das höhere Streben nach vollkommener **waza**. Wer Show-Einlagen oder Show-Techniken bringt, hat den Sinn des **Budo** allgemein **nicht** verstanden und schon gar **nicht** begriffen; er wird über Zirkusnummern nie rauskommen.

Der Samurai Yamamoto Fujimura Magune, 1575-1644, **sagt hierzu folgendes**:

„Erst mußt du lernen richtig zu sehen und zu erkennen, richtig zu atmen und zu stehen. Dann richtig zu gehen und dich zu drehen. Hast du dies verinnerlicht, dann kannst du beginnen den vorbildlichen Gebrauch von Armen, Händen und Beinen zu lernen.“

Rudi Pross sensei sagt:

„GEHEN – STEHEN – ATMEN“ das ist *alles* Lernen!

Kihon gibt es und kann man bei fast allen Disziplinen aktivieren:

kihon-ukemi; kihon-kata, sind jeweils Grundübungen als Vorbereitung.

WIR haben **kihon** in **acht (8)** Punkte aufgeteilt, die **alles** einschließen:

1. **Schlagen**
2. **Stoßen**
3. **Werfen**
4. **Fallen**
5. **Hebel**
6. **Dreh + Spiralbewegungen**
7. **Paraden + Blockaden**
8. **jime-waza**

xxxx