



## Čo je Ju Jitsu

*Na prelome 19. a 20. storočia sa dostalo z Japonska do Európy bojové*

*umenie. Známe pod názvom Ju Jitsu. Ide o spôsob sebaobrany bez zbrane, aký*

*používali už bájni samuraji. Jeho korene však treba hľadať aj v Číne, odkiaľ sa*

*rozšírilo do ďalších krajín.*

*Vzhľadom na všestranné zameranie možno toto umenie ponímať ako systém komplexnej sebaobrany, ktorý nepozná pevne stanovené úzusy, ale sa neustále vyvíja podľa vonkajších vplyvov. Jeho jednotlivé interpretácie sa môžu navzájom značne odlišovať. Rôznorodosť metód priniesla zmeny aj v terminológii a organizácii, ale platí, že rozdiel v ponímaní neexistuje. Filozofiou moderného Ju Jitsu je schopnosť obrániť sa pred ľubovoľným útokom, v ľubovoľnej situácii, voliac odvetu zodpovedajúcu okolnostiam.*

*Ju Jitsu používa hodové techniky (Nage waza), fixačné techniky (Katame waza), zaisťovacie a odvádzacie techniky (Toroe waza), páky (Kansetsu waza), údery a kopy (Atemi waza), pôsobenie na tzv. citlivé body – nervové zakončenia, mäkké a citlivé časti tela. Jednotlivé skupiny techník majú rôznu dôležitosť v rôznych klasických školách (Ryu) a štýloch (Ryu – ha).*

*Vzhľadom na všestranné zameranie tohto Bojového umenia sa uplatňuje v prípade mnohých policajných a ochranných jednotiek na celom svete, pričom vychádza zo základného princípu – **využívať poznatky z praxe a pre prax.***