

# JU - JITSU

(sanfte Kunst)

## Prinzipien

- Harmonie von Geist und Körper
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme
  - „Siegen durch Nachgeben“
- eigenes und persönliches Wohlergehen

## Elemente

- WIND** (FU) = Nachgeben, Gelassenheit, Weichheit, Entspannung...
- ERDE** (DAI-CHI) = Selbstbewusstsein, Bodenhaftung, Ehrlichkeit..
- FEUER** (HI) = Energie, innere Stärke, Ausdauer, Konsequenz...
- WASSER** (MISZU) = Bewegung, Flexibilität, Weiterentwicklung...
- HIMMEL** (TEN) = Körperhaltung, Zukunft, Wachstum, positives Denken...

## Grundlagen

### J A M E :

- ✓ aufrechte, geschlossene, in S I C H ruhende Haltung, Entspannung (YIN)
- ✓ Vorbereitung, Konzentration, zur Ruhe kommen, neuer Beginn...

### R E I :

- ✓ V e r b e u g e n, geschlossene aber sich bewegende Haltung...
- ✓ Begrüßung, Respekt, Achtsamkeit, Versprechen, Verantwortung...

### A t m e n (CHI) :

- ✓ bewußte, lockere Ein- + Ausatmen mit dem Bauch...
- ✓ R u h e finden, Zeitgewinn, „herunterfahren“, Kraft sammeln...

### S C H R E I (KIAI) :

- ✓ kräftige, starke aber kurze S c h r e i e n aus dem Bauch...
- ✓ Kraftentfaltung, Wut - Aggression rauslassen, Mut bekommen, Ventil...

### B A U M (SHIZEN-HONTAI) :

- ✓ linkes Bein wegstellen + breites Öffnen, Anspannung (YANG)
- ✓ tiefe ERDE, die WURZELN, Stärke, Stand, Überzeugung...

### B L I T Z (JIGO-HONTAI) :

- ✓ schnelles Stoßen der Arme nach vorne + starkes Bein nach vorne...
- ✓ Schutz, Abwehr, Zeitgewinn, Körpersprache, Stärke, Bewegung...