



**Zelfverdedigingstechnieken
in woord en beeld**

HET JU-JITSU HANDBOEK

**VOOR BEGINNERS
EN GEVORDERDEN**

Lannoo



VOORWOORD	6
WAT IS JU-JITSU	7
GESCHIEDENIS	8
TRADITIE EN ETIQUETTE	16
HET JU-JITSU-SYSTEEM	19
JU-JITSU ALS SPORT	20
VALTECHNIEKEN	22
ONTWIJKEN TAI SABAKI	30
BEVRIJDINGEN	34
KLEMMEN	74

WORPEN 124

AFSTANDSTECHNIEKEN 174

NABIJTECHNIEKEN 218

CONTROLETECHNIEKEN 248

VERDEDIGING TEGEN WAPENS 288

GRONDGEVECHT 330

COMBINATIES 394

OEFENVORMEN 422

PRINCIPES 426

WETTIGE VERDEDIGING 428

Voorwoord

De maatschappij waarin we vandaag leven is de afgelopen decennia sterk geëvolueerd. Die veranderingen brengen veel kansen met zich mee, maar stellen ons ook voor nieuwe uitdagingen. Zo merken we dat omgangsvormen soms onder druk komen te staan: er lijkt vaker sprake van ongeduld, spanningen en een minder vanzelfsprekend respect voor regels en voor elkaar.

Deze evolutie laat zich duidelijk voelen in de wereld van zelfverdediging. Enerzijds zien we een sterke opmars van agressieve, realistische en praktisch gerichte systemen, waar overleven en ontsnappen centraal staan in een context zonder regels. Anderzijds winnen meer competitieve disciplines steeds meer aan populariteit. Hier traint men in een veilige, gecontroleerde omgeving, met duidelijke spelregels. Bovendien groeit de aandacht voor verdediging tegen gewapende aanvallen – een aspect dat in onze veranderende samenleving almaar relevanter wordt.

In de tweede helft van de vorige eeuw werd het boek *Ju-Jitsu-Do* gemaakt, een volledig naslagwerk over ju-jitsu, geïnspireerd op de visie van François Van Haesendonck, een van de pioniers van het ju-jitsu in België. Doel van dit boek was een hulpmiddel/voorbeeldenboek te bieden voor de zoektocht van de ju-jitsu-beoefenaar naar efficiënte weerbaarheid. Voor velen (ook voor de auteurs van dit boek) was dit een houvast voor het beoefenen van ju-jitsu. Er zat een systeem achter dat zijn waarde nog altijd behoudt.

Dit boek vertrekt vanuit dezelfde doelstelling, maar houdt tegelijk rekening met de evoluties binnen de wereld van zelfverdediging én met de transformaties en nieuwe inzichten die wij als ju-jitsuka door de jaren heen zelf hebben opgedaan.

Samengevat:

- Een dynamischer ju-jitsu met nadruk op controle
- Realistische verdedigingstechnieken tegen wapens
- Zelfverdediging op de grond

Het vertrouwde ju-jitsu-systeem blijft behouden, maar wordt verrijkt en aangevuld met deze elementen.

Ten slotte nog dit: ju-jitsu gaat niet enkel om zelfverdediging. Door het beoefenen van ju-jitsu leer je je volledige lichaam in te zetten in je technieken en ontwikkel je meer zelfvertrouwen. Het vraagt ook steeds wederzijds respect tussen aanvaller en verdediger. Vanuit dat oogpunt is ju-jitsu meer dan enkel een sport. Het is een levenshouding die de beoefenaar op fysiek en mentaal vlak versterkt en ontwikkelt.

Laat dit boek een inspiratie zijn in de weg die je aflegt als ju-jitsuka, niet alleen op de tatami, maar ook daarbuiten.

Wat is ju-jitsu?

Ju-jitsu (ook wel gespeld als *jiu-jitsu*, *jujutsu* of *jūjutsu*) is een eeuwenoude Japanse vechtkunst die letterlijk 'de zachte kunst' betekent (*jū* = zacht, buigzaam; *jutsu* = kunst, techniek). Die naam vat meteen de essentie samen: niet brute kracht, maar het slimme gebruik van lichaam en geest staat centraal.

Vanuit zijn oorsprong als praktische zelfverdedigingstechniek groeide ju-jitsu uit tot een veelzijdige discipline. De beoefenaar leert het eigen lichaam en dat van de tegenstander te gebruiken op een efficiënte manier, waarbij souplesse en balans belangrijker zijn dan spierkracht. Daardoor is ju-jitsu geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd of fysieke kracht. Het wordt wereldwijd beoefend, zowel als sport, als training voor persoonlijke veiligheid, en zelfs binnen politie- en veiligheidsopleidingen.

Toch is ju-jitsu meer dan een verzameling technieken. Het is ook een levensweg (*do*), waarin fysieke training hand in hand gaat met innerlijke ontwikkeling. Door volharding en oefening ontstaan

niet alleen kracht en lenigheid, maar ook zelfbeheersing, rust en vertrouwen.

Het moderne ju-jitsu heeft zich verder ontwikkeld, beïnvloed door andere vechtsporten en uitgebreid met wedstrijdvormen. Daarmee blijft het een dynamische kunst die zich aanpast aan de noden van de samenleving. Of je nu traint voor zelfverdediging, sportieve uitdaging of innerlijke balans – ju-jitsu biedt een weg naar persoonlijke groei en weerbaarheid, en reikt verder dan louter fysieke technieken. Ju-jitsu toont immers dat ware kracht ligt in beheersing: kalm en gecontroleerd reageren, zelfs onder druk. Zoals water dat zich aanpast aan elke vorm maar toch onweerstaanbare kracht bezit, zo leert ju-jitsu dat flexibiliteit en rust de sleutel zijn tot echte weerbaarheid. Daarmee wordt ju-jitsu niet alleen een effectieve verdedigingskunst, maar ook een levenshouding die richting geeft in het dagelijks leven.

De beoefenaar leert het eigen lichaam en dat van de tegenstander te gebruiken op een efficiënte manier, waarbij souplesse en balans belangrijker zijn dan spierkracht.

De geschiedenis van het ju-jitsu

Zelfverdediging is zo oud als de mensheid zelf en gaat hand in hand met het instinct voor zelfbehoud. Al sinds het begin van de menselijke evolutie heeft elke cultuur, gewapend met de instincten voor overleving, een eigen systeem van zelfverdediging ontwikkeld. Het is niet moeilijk te begrijpen waarom: de natuur biedt tal van gevaren, of het nu gaat om een bedreiging van een ander dier of een rivaliserende groep mensen.

In alle beschavingen en bij alle volkeren vonden we diverse vormen van zelfverdediging. Of het nu gebaseerd was op kracht, behendigheid of snelheid, de technieken varieerden. Sommige systemen maakten gebruik van hefboomtechnieken om de kracht van de tegenstander tegen hemzelf te keren, terwijl andere systemen de zwakke plekken van het menselijk lichaam uitbuiten. Zo heb je bijvoorbeeld capoeira, een Braziliaanse kunstvorm waarin dans en zelfverdediging elkaar ontmoeten. Dit illustreert hoe wereldwijd uiteenlopende vechtkunsten elk hun eigen benadering van beweging en conflict-beheersing hebben ontwikkeld.

Hoewel deze technieken overal ter wereld bestonden, zagen we variaties in de mate van ontwikkeling en verfijning. Waar het ene volk zich richtte op fysieke kracht, legde een ander de nadruk op snelheid en strategie. Gedurende de geschiedenis kende de zelfverdediging perioden van bloei en verval, afhankelijk van de sociale en militaire context.

Zo tonen muurschilderingen uit het Oude Egypte dat worstelen daar al op een verras-

send hoog niveau werd beoefend. Eeuwen later ontwikkelden de Spartanen een volledig op het leger gericht trainingssysteem, waarin fysieke hardheid en discipline centraal stonden. De Grieken en Romeinen kozen vervolgens voor een bredere benadering: naast sport en fysieke prestaties schonken zij ook aandacht aan de medische zorg en begeleiding van atleten — een vroege voorloper van wat we vandaag sportwetenschap noemen.

In de tijd van de Germanen en tijdens de Middeleeuwen verdween het sportieve aspect grotendeels; vechten was simpelweg een kwestie van overleven. Pas in de renaissance kwam de nadruk opnieuw te liggen op de harmonie tussen lichaam en geest. Fysieke training kreeg opnieuw waarde, ook als vorm van zelfverdediging. Door al deze eeuwen heen bleef één idee overeind: de mens wil zijn lichaam efficiënt gebruiken. Of het nu met brute kracht, slimme technieken of tactisch voordeel was, overal ter wereld ontwikkelden mensen systemen om zichzelf en hun gemeenschap te beschermen. Aangezien het doel en de menselijke lichaamsmechanica universeel zijn, was het logisch dat ook de technieken die men gebruikte — hefboommechanismen, drukpunten, controlegrepen — vaak sterk op elkaar leken.

Dat verklaart waarom er wereldwijd sporen van gevechtstechnieken te vinden zijn die veel gelijkenis vertonen met wat wij vandaag herkennen als ju-jitsu. Tegelijkertijd is er opvallend weinig betrouwbare documentatie over het

exacte ontstaan van ju-jitsu. De bestaande opvattingen steunen meestal op verhalen over bepaalde scholen of op zeldzame, soms betwiste manuscripten — niet alleen uit Japan, maar ook uit China, Perzië, Egypte en zelfs Duitsland.

Ju-jitsu is dus geen exclusief Japanse uitvinding. Wat de Japanners echter wél toekomt, is de eer om deze technieken te hebben gesystematiseerd, verfijnd en aangepast aan de praktijk. Zij brachten structuur en een filosofie in wat elders vaak ongestructureerde vechttechnieken waren. Zo groeide het Japanse ju-jitsu uit tot een vorm van krijgskunst die wereldwijd werd verspreid en verder ontwikkeld.

De oorsprong van de Japanse krijgskunsten ligt diep verankerd in China, en zelfs daarvóór in Indië, waar massage-technieken werden ontwikkeld die later ook in gevechtssituaties werden toegepast. De Shaolin-monniken in China zijn het beste voorbeeld van deze vroege krijgskunsten. Onder leiding van Bodhidharma ontwikkelden zij een systeem van fysieke oefeningen en gevechtstechnieken, essentieel voor het uithouden van lange meditatieën en het verdedigen van hun tempels.

Hoewel de Chinezen hun technieken niet met de Japanners wilden delen, sjoepelden hun krijgskunsten toch door naar Japan, vaak in gewijzigde vorm. In 720 n.C. wordt er voor het eerst melding gemaakt van een vorm van sumo-worstelen in Japan, wat beschouwd kan worden als het vroege voorstadium van ju-jitsu, dat uiteindelijk evolueerde in een geavanceerde vechtkunst.

Ju-jitsu werd oorspronkelijk ontwikkeld door de Samurai tijdens de feodale periode van Japan (12de-19de eeuw). Deze krijgers,

waaronder de legendarische *Miyamoto Musashi* moesten zichzelf kunnen verdedigen zonder wapens, als hun zwaard of boog niet beschikbaar was. Ju-jitsu, ook wel bekend onder de namen yawara, tai-jitsu, wa-jitsu en komiuchi, bestond uit technieken zoals werpen, stoten, trappen, wurg-technieken, en aanvallen op gewrichten.

Gedurende deze periode werden de technieken van ju-jitsu zorgvuldig bewaard en doorgegeven binnen families en scholen (ryu). Een aantal bekende scholen, zoals de Takenouchi-Ryu (ca. 1532) en de Kito-Ryu (17de eeuw), vestigden zich in Japan en legden de fundamenteën voor wat later het moderne ju-jitsu zou worden.

De opkomst van ju-jitsu als krijgskunst was nauw verbonden met de positie van de Samurai als krijgers van de Shogun. Echter, na de afname van de feodale macht in de 18de eeuw en het verbod op het dragen van wapens, werden de Samurai werkloos. Veel van hen gingen lesgeven in ju-jitsu, waardoor de verschillende scholen zich verder ontwikkelden. Jigoro Kano, de grondlegger van judo, is een bekend voorbeeld van iemand die de technieken van ju-jitsu onderwees en uiteindelijk zijn eigen versie ervan creëerde, die later evolueerde tot de veilige en gestructureerde competitiesport die judo nu is.

De legende van Akiyama

Naast de historische ontwikkeling van de ryu bestaat er een populaire legende over de oorsprong van ju-jitsu. Deze geeft de filosofie van het ju-jitsu (buigzaamheid, efficiëntie) goed weer. Volgens deze legende zou de arts Akiyama Shirobei Yoshitoki in 1690 naar China zijn gereisd om zijn kennis van het menselijk lichaam te verdiepen. Daar kwam hij in contact met een kaste die zelfverdedigingstechnieken beoefende, gebaseerd op de principes van lichaamsbeheersing. Na zijn terugkeer in Japan paste hij deze technieken aan, geïnspireerd door de veerkrachtige takken van een wilg die zich buigen onder het gewicht van de sneeuw, maar altijd weer terugveren. Akiyama wordt traditioneel beschouwd als de grondlegger van Yōshin-ryū jūjutsu.

Volgens de legende zag Akiyama hoe de takken van de wilg meebogen met de sneeuw en niet braken. Een symbool van veerkracht en de kracht van meegeven.



Het Westen ontmoet Japan: De wedergeboorte van ju-jitsu

Het eerste contact tussen het Westen en Japan vond plaats in 1552, toen Portugese zeevaarders aanmeerden op het eiland Tanegashima en vuurwapens invoerden. In de daaropvolgende decennia werden handelsakkoorden gesloten met China, Engeland en Nederland. De Japanse isolatiepolitiek begon echter in 1633, toen Shogun Iemitsu het de Japanners verbood om het land te verlaten. Japan sloot zich af van de wereld.

Die geslotenheid eindigde in 1853, toen Commodore Perry met een Amerikaanse vloot Japan onder druk zette om zijn havens open te stellen. In 1854 werd dit afgedwongen, waarmee de westerse invloed definitief zijn intrede deed in Japan. In 1867 kwam er een einde aan het feodale tijdperk met de val van het Tokugawa-shogunaat. Keizer Meiji besteedde de troon en startte een periode van modernisering. De Samurai-klasse werd in 1871 officieel afgeschaft. Veel krijgskunstschoolen (ryu) verdwenen. Sommige meesters pleegden seppuku (rituele zelfmoord), anderen werden bandieten of zochten een nieuw bestaan.

Ju-jitsu leek in verval te raken, tot reacties tegen de modernisering het opnieuw onder de aandacht brachten. Vooral de politie en de marine toonden interesse in deze effectieve vorm van ongewapende gevechtstechniek.

In die context begon de bloei van nieuwe stijlen zoals judo, karate en aikido.



Jigoro Kano (1860–1938), oprichter van de Kodokan en grondlegger van het moderne judo.

Een van de sleutelfiguren in deze wedergeboorte was Jigoro Kano (1860–1938), de grondlegger van het judo en een grote promotor van ju-jitsu. Door de traditionele technieken te systematiseren en veiliger te maken, zorgde hij ervoor dat de essentie van de oude krijgskunst werd bewaard en wereldwijd verspreid.

Jigoro Kano stuurde begin 20ste eeuw enkele van zijn beste leerlingen de wereld in om zijn krijgskunst te verspreiden. Een van hen was Mitsuyo Maeda, een bekwame judoka en ervaringsdeskundige in realistisch gevecht. Via Europa en Noord-Amerika reisde Maeda uiteindelijk naar Brazilië, waar hij in contact kwam met de familie Gracie. Zij namen zijn technieken over, pasten ze aan en ontwikkelden zo hun eigen stijl: Braziliaans jiu-jitsu (BJJ). Deze nieuwe variant legde de nadruk op het grondgevecht en hefboomtechnieken, en zou later via de VS uitgroeien tot een wereldwijd erkende en populaire discipline.

De verdediging tegen wapens binnen het moderne ju-jitsu wordt tegenwoordig sterk beïnvloed door systemen zoals Krav Maga en Kalah, die zich richten op realistische situaties waarin gewapende aanvallen, meerdere tegenstanders en stressfactoren centraal staan. Krav Maga ontstond oorspronkelijk voor militair gebruik en werd later aangepast voor civiele zelfverdediging, terwijl Kalah de nadruk legt op principes boven complexe technieken, met bijzondere aandacht voor gewapende confrontaties en overlevings-situaties. Tegelijkertijd speelt ook HEMA (Historical European Martial Arts) een rol in de manier waarop naar zelfverdediging in gewapende contexten wordt gekeken. Hoewel HEMA vooral gericht is op historische wapen- en dueltechnieken, blijken elementen zoals afstandsbeheer, controle van de wapenlijn en timing eveneens waardevol voor moderne geweldssituaties.



Een demonstratie van een okseltang (*armspit control*) uit een 15e-eeuws Duits zwaardvecht-handboek (Fechtbuch) van Hans Talhoffer, een bekende Duitse schermmeester.

De opkomst van ju-jitsu in Nederland en België

Ju-jitsu in Nederland

Vroege periode (1900–1945)

- Ju-jitsu kwam naar Nederland in het **begin van de 20ste eeuw**, vooral via **Engeland en Frankrijk**, waar Japanse meesters het eerder hadden geïntroduceerd.
- **Yukio Tani** verspreidde ju-jitsu rond 1900 in Londen; via de daar ontstane belangstelling en kennis kwam de vechtkunst enkele jaren later ook naar Nederland.
- Tussen **1906 en 1910** werden de eerste demonstraties en lessen gegeven in Amsterdam, Den Haag en Rotterdam. De heren **Toepoel en Boretius** waren degenen die het eerst in ju-jitsu lesgeven. Het niveau was wisselend en nog niet vergelijkbaar met het latere, gestructureerde ju-jitsu.
- Het waren vooral **Maurice van Nieuwenhuizen en Johan van der Bruggen** die het ju-jitsu in Nederland promootten vlak voor de Tweede Wereldoorlog.
- **Van Nieuwenhuizen** wordt gezien als de Nederlandse pionier van ju-jitsu en had een sportschool in Den Haag waar in de jaren '30 en '40 ju-jitsu werd onderwezen. Op zijn initiatief werd in 1939 de Nederlandse Jiu-Jitsu Bond (NJJB) opgericht. Uiteindelijk ging deze op in de Judo Bond Nederland (JBN).

Na de Tweede Wereldoorlog (1945–1970)

- Aan het eind van de Tweede Wereldoorlog ontstond het eerste Nederlandse leerplan voor ju-jitsu, genaamd het **'Nakoni'-systeem**, ook wel 'Kersenbloesem' systeem genoemd. Deze leergang werd opgezet door de leraren Jaap Nauwelaerts de Agé, Gé Koning en Bob van Nieuwenhuizen.
- Na de oorlog zorgde Anton Geesink, vooral bekend door zijn judoprestaties, indirect voor een groeiende belangstelling voor Japanse krijgskunsten in Nederland.
- In de jaren 1950–1960 kwam er een heropleving van het klassieke ju-jitsu, met leraren die hun kennis uit Japan of via Engeland hadden gehaald.

Moderne periode (1970–heden)

- De **JBN** erkende ju-jitsu als officiële discipline naast judo en aikido.
- In de jaren 1980–1990 groeide de sportieve variant van ju-jitsu (met wedstrijdvormen zoals *fighting system* en *duo system*), vooral via de **Ju-Jitsu International Federation (JJIF)**. Nederland heeft sindsdien meerdere wereldkampioenen voortgebracht en een sterke organisatie op nationaal niveau.

- In de jaren 1980 werd ook het Ebo-No-Kata ontwikkeld door **Mario den Edel** en **Wim Boersma** in samenwerking met leraren in het land. Beide heren hebben een grote invloed gehad op de ontwikkeling van het moderne ju-jitsu in Nederland.
- In 1949 werd de eerste federatie opgericht: de Belgische Federale Judo en Jiu-jitsu Vereniging (BFJJJV), met Ernest Callier als voorzitter en Jean De Herdt als technisch directeur. Vrij snel daarna ontstond de Belgische Amateur Judo Associatie (BELAJA).
- In 1954 werd **Ichiro Abe**, een Japanse judomeester, technisch directeur van de BFJJJV. Hij bleef dat tot 1969.

Ju-jitsu in België

Vroege introductie (begin 20ste eeuw)

- Ju-jitsu bereikte België in het begin van de 20ste eeuw, voornamelijk via **Frankrijk**, waar Japanse meesters zoals **Mikinosuke Kawaishi** en **Yoshio Sugino** lesgaven.
- Franse politie- en legerinstructeurs namen de technieken over als zelf-verdediging ('défense personnelle') en introduceerden ze in België.
- **1902**: De allereerste Belgische ju-jitsuclub werd opgericht in Brussel door **Alexander 'Ito' Minne**, samen met schermleermeester **Julien Mertens**. Daarna zette zijn broer **Maurice 'Okita' Minne** het werk voort.
- Deze vroege inspanningen waren puur gericht op ju-jitsu; judo zou pas later aan bod komen.

Na de Tweede Wereldoorlog: opbouw en federaties

- Geleidelijk begonnen enthousiastelingen zoals Georges Ravinet, Jean-Marie Falise, Jean De Herdt, en anderen judo en ju-jitsu te combineren.
- In **1947** opende Falise de eerste club in

Evolutie federaties en stijlen

- In **1959** fuseerde de BFJJJV tot de Belgische Judo Bond (BJB-LBJ), met Raymond Delforge als voorzitter tot 1979. Daarna splitste deze bond in een Nederlandstalige (VJF) en een Franstalige federatie (LFJ).
- **1975**: Oprichting van de Belgische Ju-Jitsu Federatie (BJJF) door Frans Clessens, Margreet Schölvinc en Hugo Van Os, met François Van Haesendonck als technisch directeur.
- Later groeide dit uit tot gesplitste federaties voor Vlaanderen en Wallonië, en in 2000 werd de **Vlaamse Ju-Jitsu-Federatie (VJJF)** opgericht. In 2002 fuseerde de VJJF met een tak van de BJJF, met behoud van de naam VJJF.

François Van Haesendonck: Pionier van het Belgische ju-jitsu

François Van Haesendonck (1923–2009) was een van de grondleggers van het moderne ju-jitsu in België. Oorspronkelijk actief als judoka, werd hij meerdere keren Belgisch kampioen tot een ongeval zijn wedstrijdcarrière vroegtijdig beëindigde.



Vanaf de jaren '50 legde hij zich toe op zelfverdediging en ontwikkelde hij een eigen stijl van ju-jitsu, gebaseerd op judo, aangevuld met invloeden uit onder meer het karate uit Frankrijk.

Van Haesendonck was medeoprichter van de Belgische Amateur Judo Associatie (BEL.A.J.A.) en stond aan de wieg van de Belgische Ju-Jitsu Federatie (BJJF) in 1975. Later werd hij de eerste technisch directeur van de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie (VJJF). Zijn methodische aanpak en opleidingsprogramma's vormden decennialang de standaard binnen Vlaamse clubs.

Hij liet een blijvende erfenis na in de vorm van de 'Stijl Van Haesendonck', een gestructureerd systeem dat de basis blijft voor de training in vele clubs. François bereikte de 10e dangaad in modern ju-jitsu.

François Van Haesendonck combineerde technische kennis met pedagogisch inzicht en organisatorisch leiderschap. Zijn werk legde de fundamenteen waarop het ju-jitsu in Vlaanderen nog steeds verder bouwt.

Ju-jitsu traditie en etiquette

Ju-jitsu heeft zijn oorsprong in Japan en draagt een lange geschiedenis van discipline en respect met zich mee. Binnen de beoefening van deze krijgskunst spelen traditionele aspecten een belangrijke rol. Zij vormen niet alleen een verbinding met het verleden, maar geven ook richting aan de manier waarop trainingen en omgangsvormen tegenwoordig worden ingevuld. Om die reden wordt binnen de dojo aandacht besteed aan vaste gebruiken en regels van etiquette. Deze tradities bepalen hoe beoefenaars elkaar begroeten, hoe men zich kleedt, en hoe respect wordt getoond tegenover de kunst, de ruimte en de trainingspartners.

Het trainingspak of dogi

Het trainingspak, of *dogi* (afgekort *gi*), is meer dan enkel een uniform. Het geldt als symbool voor de traditie van de discipline en weerspiegelt respect voor de kunst, de dojo en de trainingspartners.

Door iedereen in dezelfde kleding te laten trainen, ontstaat er eenheid en vermindert het belang van hiërarchie buiten de bandkleuren. Dit versterkt het gevoel van saamhorigheid en discipline binnen de groep.

Daarnaast speelt de gi ook een praktische rol: bij bepaalde technieken, zoals wurgingen of controlegrepen, kan de kleding van de tegenstander gebruikt worden. Hoewel we in onze training ernaar streven verdedigingstechnieken zo min mogelijk afhankelijk te laten zijn van kleding, is het belangrijk te beseffen dat stevige kleding van een aanvaller in sommige situaties wél benut kan worden.

Enkele Japanse termen

Dojo: trainingszaal

Hajime: start, begin

Ju-jitsuka: beoefenaar van ju-jitsu

Matte: tijdelijke onderbreking

Obi: gordel

Rei: groet

Sensei: leraar

Soremade: einde van de les

Tatami: matten

Tori: hij die de techniek uitvoert

Uke: hij die de techniek ondergaat

Yame: stop

Etiquette

Ju-jitsu is niet alleen een fysieke kunst, maar ook een discipline waarin respect, zelfbeheersing en beleefdheid centraal staan. Ju-jitsu-etiquette zorgt voor een veilige, respectvolle en leerzame omgeving voor iedereen.

Belangrijke etiquette-punten zijn onder andere:

- **Groeten:** Altijd groeten bij binnenkomst, aanvang en afsluiting van de training, naar je trainingspartner vóór en na de oefening en bij het betreden of verlaten van de mat. Dit toont respect voor de leraar, medestudenten en de kunst zelf. Bij wedstrijden wordt er ook gegroet naar de scheidsrechter.
- **Hygiëne:** Draag altijd een schone en netjes gedragen gi. Verwijder sieraden en zorg voor korte nagels. Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne om infecties te voorkomen.
- **Luisteren en opletten:** Wees geconcentreerd en volg instructies nauwkeurig op. Onderbreek de leraar niet onnodig.
- **Respect voor partner:** Behandel je trainingspartner met zorg en respect. Voorkom onnodig hard of gevaarlijk contact.
- **Veiligheid:** Zorg voor een goede warming-up en gebruik beschermingsmiddelen wanneer nodig. Oefen de nodige controle uit bij het uitvoeren van de technieken zodat niemand onnodig letsel oploopt. Neem op tijd rust bij pijn, vermoeidheid of blessures.
- **Geduld en nederigheid:** Ju-jitsu is een leerproces. Wees geduldig met jezelf en anderen en blijf altijd bescheiden.

Door deze etiquette te volgen, bevordert je niet alleen je eigen ontwikkeling, maar ook die van je trainingspartners.

Belangrijke voetnoot

Het is sterk af te raden om ju-jitsu-technieken te demonstreren of uit te proberen op vrienden of kennissen. Wanneer een techniek niet volledig wordt doorgevoerd, lijkt ze vaak ineffectief en word je uitgelachen. Wordt ze wel correct toegepast, dan kan dit leiden tot ernstig letsel, schade aan relaties of zelfs juridische gevolgen.

Ju-jitsu is een effectieve vorm van zelfverdediging, geen middel om mee te experimenteren buiten de juiste context. **Alleen binnen de club**, onder begeleiding van ervaren lesgevers, kan ju-jitsu veilig en verantwoord worden beoefend.

Het groeten

Groeten (buigen) is meer dan alleen een vorm van begroeting. Het is een **uitdrukking van respect, dankbaarheid en bescheidenheid**. Bij het betreden van de dojo groet je om te tonen dat je je bewust bent van de leeromgeving. Bij het begin en einde van een oefening groet je je partner als teken van vertrouwen en veiligheid.

Ritsurei is een buiging terwijl je staat. Je staat rechtop, met de hielen tegen elkaar en de armen langs het lichaam. Vervolgens buig je het bovenlichaam licht voorover, met rechte rug en neergeslagen blik. Deze vorm wordt meestal gebruikt bij het binnenkomen of verlaten van de dojo.



Zarei is een zittende buiging in de seiza-houding (knielend op de grond). Je plaatst je handen in een driehoek voor je, buigt rustig voorover met een rechte rug, en komt daarna weer omhoog. Dit is gebruikelijk bij het begin en einde van een training of ceremonie.



Het ju-jitsu-systeem

Thema's als bouwstenen van zelfverdediging

Naast basisvaardigheden zoals valtechnieken en ontwijken, kan je ju-jitsu opbouwen rond verschillende **thema's**, elk met hun eigen principes en focus. Door per thema te trainen, ontwikkel je doelgericht vaardigheden en bouw je aan een veelzijdige en flexibele basis.

- **Basisthema's:** bevrijdingen, klemmen, worpen, afstandstechnieken
- **Gevorderde thema's:** controletechnieken, nabijtechnieken, verdediging tegen wapens, grondtechnieken en combinaties

Randori: samenbrengen van theorie en praktijk

In de volgende fase leer je technieken onder druk toepassen via **randori** (sparring/oefengevecht). Dit is waar theorie en praktijk samenkomen. De weerstand wordt stapsgewijs opgebouwd, altijd in een veilige context. Er zijn drie hoofdvormen:

- **Randori afstand:** Omgaan met stoten, trappen en andere lange-afstandsaanvallen
- **Randori contact:** Reageren op grijpen, vasthouden en clinch-situaties
- **Randori grond:** Het gevecht op de grond met controle en overnames

Budogeest en Kata: de weg naar meesterschap

Wie zich verder wil verdiepen, komt vanzelf uit bij de **mentale en spirituele kant van ju-jitsu**. Kata (vormen) leren je structuren ordenen en verdiepen je technische begrip. Daarnaast spelen **zen-meditatie, etiquette, houding en filosofie** een centrale rol. Door deze aspecten te cultiveren groeit je training uit tot een levenswijze – gericht op meesterschap en innerlijke groei. Vanwege hun sterke stijlgebondenheid worden kata's in dit boek niet verder behandeld.

Samengevat

Door het doorlopen van deze drie stadia ontstaat een zeer compleet en doordacht systeem, waarin alle opbouwfasen duidelijk terug te vinden zijn. Deze opbouw zorgt ervoor dat de beoefenaar stap voor stap groeit, van basisvaardigheden tot gevorderde technieken en mentale ontwikkeling. Juist deze integrale aanpak maakt het systeem zo uniek.

- **Thema's:** Gericht leren bewegen en reageren
- **Toepassing via randori:** Ervaring opdoen met weerstand en druk
- **Mentale verdieping en budogeest:** Innerlijke groei, discipline en filosofie

Ju-jitsu als sport

Ju-jitsu is in de eerste plaats een krijgskunst gericht op zelfverdediging. Het doel? Jezelf weerbaar maken in allerlei situaties. Maar effectieve zelfverdediging komt niet vanzelf — het vraagt **tijd, inzet en vooral regelmatige training**.

Daarom beoefenen we ju-jitsu niet enkel als verdedigingssysteem, maar ook als **sport**. Door het sportieve karakter creëren we een veilige, gestructureerde omgeving waarin je stap voor stap sterker wordt — fysiek én mentaal.

In ju-jitsu trainen we alle aspecten van het zogenaamde **CLUKS-model**:

- **Coördinatie** – Leren bewegen met controle en precisie, alleen én in samenwerking met een partner.
- **Lenigheid** – Je lichaam soepel maken om efficiënter te bewegen en blessures te voorkomen.
- **Uithoudingsvermogen** – Lang kunnen doorgaan, ook wanneer het zwaar wordt.
- **Kracht** – Functionele kracht opbouwen om technieken correct en veilig uit te voeren.
- **Snelheid** – Snel kunnen reageren, zowel fysiek als mentaal.

Met het beoefenen van ju-jitsu leer je je hele lichaam gebruiken. Het is een sport waarbij alle spiergroepen aan bod komen. Maar ju-jitsu stopt niet bij het fysieke. Het vraagt ook veel op **mentaal vlak**:

- **Concentratie & focus** – Alert zijn, situaties inschatten en juist reageren.
- **Zelfvertrouwen** – Rustiger en zekerder handelen, ook buiten de dojo.
- **Respect & discipline** – Waarden die diep in de krijgskunst geworteld zijn.
- **Zelfbeheersing** – Niet impulsief handelen, maar gecontroleerd en doordacht reageren.

Ju-jitsu als sport daagt je uit om jezelf voortdurend te verbeteren. Het is duidelijk: door ju-jitsu word je niet alleen fysiek sterker, maar ook mentaal veerkrachtiger.