



FITNESS 22. 04. 2020

Jiu jitsu - nejen sebeobrana

Ačkoli se může zdát, že se v případě jiu jitsu jedná čistě o fyzický „sport“, teprve spolu s ovládním vlastní mysli a emocí může bojovník dosáhnout...

Jiu jitsu ve volném překladi znamená jemné umění nebo jemná technika. Jedná se o bojovou techniku určenou k sebeobraně, která vznikla pro potřeby japonských válečníků - samurajů, kteří se z nějakého důvodu ocitli blízko soupeře a nemohli použít své zbraně. Podobně jako mnoho bojových sportů i jiu jitsu však není čistě o boji či sebeobraně, ale o mistrném ovládním svého těla, své psychiky i svých reakcí. Ačkoli je technika vyvinuta jako sebeobrana, má velký přesah do běžného života.

Jiu jitsu - sebeobrana s filozofií

Ačkoli se může zdát, že se v případě **jiu jitsu** jedná čistě o fyzický „sport“, teprve spolu s ovládním vlastní mysli a emocí může bojovník dosáhnout preciznosti i ve fyzické rovině. [Mezi základní zásady](#)

[bojových sportů](#) patří:

- statečnost a klidná odevzdanost (smíření nikoli rezignace) tváří tvář náročné situaci
- správný postoj a jasná rozhodnutí
- respekt k lidem, včetně protivníka
- upřímnost k sobě i ostatním
- loajalita a oddanost
- sebeovládání (uvědomění si emocí a nejednat pod jejich nátlakem)
- osobní čest

Skrze tyto zásady bojovník jiu jitsu zná své přesné „místo na zemi“, **svou roli a své hodnoty**, což mu dává sílu učinit smysluplné rozhodnutí a bránit to, co miluje nejvíce i **za cenu ztráty vlastního života**.

Principy jiu jitsu

Základní myšlenkou jiu jitsu, v českých zemích nazývané také Ju-jutsu, Ju-jitsu či Džu-džitsu, je využití protivníkovy pohybu, agrese a útoku **ve svůj prospěch**. Nejedná se o útlakovou metodu, jiu jitsu je sebeobrana, která čerpá energii i ze soupeřova pohybu a využívá ji **k posílení vlastní reakce**. Cílem je maximální efektivita samotného pohybu podpořena soustředěným pozorováním soupeře, respektem k němu (nepodceňovat jej a zvolit adekvátní sílu reakce), **správné načasování** a s ním spojené sebeovládání.

4 pilíře jiu jitsu

1. **Správné držení těla**, tzn. vzpřímené postavení s vědomým zapojením svalů připravených rychle reagovat.
2. **Přizpůsobení se protivníkovi**, resp. vcítění se do jeho pohybů.
3. **Porušení soupeřovy rovnováhy**, vychýlení soupeře z pohybu a tím i jeho oslabení, což naruší i jeho soustředění.
4. **Vlastní útok** v okamžiku, kdy je soupeř oslaben (vyveden z rovnováhy).

Jiu jitsu jako výuka soft skills

Ovládání, znalost svých emocí, schopnost učinit rozhodnutí, odvaha, načasování, vcítění se do druhého, soustředění, vědomí vlastního postavení a rychlé vyhodnocení situace. Pokud bychom odhlédli od skutečnosti, že se bavíme o sebeobraně jiu jitsu, všechny tyto schopnosti by se nám **skvěle hodily i v běžném životě**. Vždyť naše pracovní i osobní úspěchy právě na těchto dovednostech často závisí. [Jiu jitsu tyto schopnosti nazývané v manažerském světě](#) jako soft skills vyučuje prostřednictvím těla.



Získáte tedy hned několik benefitů. Zdravé tělo i mysl. A přesně o to bojovníkům šlo. **Najít svůj vnitřní oheň** a ten zapálit přesně v okamžicích, kdy je ho potřeba. Ne dřív, ne později, ne na odiv, ale jako zdravou a kontrolovanou reakci na svou ochranu.

Jiu jitsu jako sport

Jiu jitsu lze samozřejmě považovat i za sport, neboť naše tělo zpevňuje a posiluje, čímž přispívá k udržitelné dobré kondici. Navíc zapojuje i řadu svalových celků, které udržují i náš **vzpřímený**

postoj. Přispívá tak ke snížení bolesti zad způsobené špatným držením těla. Pracuje hodně s různými údery, páčením a úchopy, díky čemuž aktivujete i méně používané svaly a šlachy a klouby udržuje v rytmu. Samotný „boj“ probíhá buď v postoji a nebo na zemi. Existuje několik verzí zápasu. **Soupeři jsou oblečeni v kimonu,** mají pásek a chrániče.

1. **Bojová verze** (bojové ju-jitsu) - v první fázi se bojuje prostřednictvím kopů a úderů, jakmile se zápasníci dostanou do sevření, snaží se jeden druhého dostat na zem a poté „na lopatky“. Za provedení jednotlivých pohybů se udělují body. Při přerušení souboje se vše vrací do první fáze.
2. **Brazílské jiu jitsu** - soupeři se snaží dostat jeden druhého na zem, kde využívají submisivních technik jako držení, škrčení či páčení, aby soupeře dostali na záda (submise). Nejde však o sílu, ale spíše o dynamiku procesu a využití akce a reakce soupeře. V této verzi se nepoužívají kopy ani údery.