

TATAMI CENTRUM

*Harcművészeti Központ
50. félév*

柔術

Ismertető

Beiratkozás

A versenyekről

A modern Ju Jitsu

Ezer éves harcművészet

A klub története, alapelvei

Edzésfelszerelés, tatami

Szakmai kisszótár

Jubileumok



www.tatamicentrum.hu

30/2067078

Ju Jitsu az ezer éves harcművészet

Szó szerint '**lágyszer**'-t, 'lágyszer művészet'-t jelent. A lágyszer megnevezés a kitérő, elvezető filozófiára utal. Kiejtése 'dzsudzsicu'. Írják ju jutsu, jiu-jitsu, jiujitsu, dzsiudzsicu formában is. Technikai gyűjtemény, amely a több száz éve távol keleten, elsősorban Japánban kialakult önvédelmi és megelőző fogásokból áll. A pusztakezes védekezésre kényszerült földművesek által használt technikákat és az egyszerű házkörüli fegyverek használatát (bot, kés, kötél stb.) tartalmazza. 2009 óta ju jitsu formában írjuk, a korábbi forrásokban előfordul a kötőjeles írásmód.

Kelemen István: Ju-jitsu nemcsak nőknek /Sportpropaganda 1984/

A Magyar Ju Jitsu Szövetség alapító elnöke, **soke Kelemen István** 9. dan így ír a ju jitsu-ról a 'Ju-jitsu nemcsak nőknek' című könyvében:

'A pusztakezes képzés mellett a fegyverek használata rendkívül kifinomította a fogás-módszereket. A Ju-Jitsuban **az ember** megtanulta, **megismerte korlátait** és kétszer is meggondolta, hogy lefegyverezzen egy katonát, aki kardot vagy dárdát használt, hacsak élete nem volt komoly veszélyben és az ellenállás elutasítása nyilvánvalóan halálához vezetett volna. Többek között itt találjuk a különbséget a Ju-Jitsu és a modern Budo önvédelmi formák között.

A **Ju-Jitsu állandó útkeresés**, nyitott rendszer, amely alkalmazkodik a mai ember megváltozott testkultúrájához. A Ju-Jitsu hasznosítani igyekszik a modernkor új, tudományos ismereteit, vívmányait nem ragaszkodik feltétlenül a tradicionális formákhoz, technikákhoz.

Ha a mostani Ju-Jitsu módszernek egy tartalmi kivonatát készítenénk el, az nagy vonalakban így festene:

- eséstechnika
- ütés, rúgástechnikák
- dobások és levitelek
- fogások háritása
- elvezetések
- lezárások
- különböző álló-, földharc küzdelmi technikák,
- eszközös támadás elleni védekezés,
- eszközzel történő támadás és védekezés,
- több támadó elleni védekezés,
- gyakorlatok életszerű helyzetekben
- elsősegély és élesztési eljárások.'



100 éve van Magyarországon a ju jitsu és a judo

1906 április végén Magyarországra érkezett Sasaki Kichisaburo japán mester, hogy a magyarokat megismertesse a ju jitsu-val, illetve annak modernizált formájával, a judo-val. Utazását Szemere Miklós kezdeményezte és a költségeket állta. Sasaki Kichisaburo a judo megalapítójának Jigoro Kano-nak közvetlen tanítványa volt, Szemere a japán nagyköveten keresztül Kano-hoz fordult a kérésével, Kano pedig Kichisaburo-t küldte. Kichisaburo a kérésnek megfelelően három hónapos tanfolyamot tartott, amelyet kb. hatvanan kezdtek el, de csak négyen fejeztek be. A judo további fejlődését segítő, 1907-ben írt egy könyvet a magyaroknak *'Djudo a japán dzsiu-dzsiu tökéletesített módszere'* címmel, amelyet természetesen lefordítottak és ki is adtak. A fordító, dr. Speidl Zoltán, és a szerző is írt előszót a könyvhöz, amelyekből kiderül, hogy mi is vezetett ehhez a 100 évvel ezelőtti utazáshoz.

A század eleji orosz-japán háborúban az oroszok veresége hirtelen a japánokra irányította a figyelmet. A fordító megfogalmazásában:

„A csodálkozástól igencsak meregettük a szemünket, a mikor a kicsiny japánok az otromba muszka medvét lekapták a tíz körmétől. Ámulatból-ámulatba estünk a mikor az orosz-japán háború nagy idején a japánok mesébe illő hadi tetteiről, ügyességéről, erejéről, szívósságáról és halálmegvetéséről igaz legendákat röpitett világgá a táviró.”

Korábban az európai embernek egészen más elképzelése volt a japánokról.

„...azt hittük, hogy a kicsiny sárga emberkének egyéb gondjuk sincs, mint az, hogy legyezőiket, ernyőiket, paravent-jeiket színes, fantasztikus vonalaikkal és alakjaikkal benépesítsék, exotikus virágaikat öntözzessék és gésákkal enyelegjenek a virágzó cseresznyefák alatt...De arcunkon a becézgető mosoly bezzeg a meglepődés kifejezésévé, jóakarató vállveregetésünk a megdöbbenés gesztusává merevedett, a midőn láttuk, hogy a japánok groteszk mozdulataiban erő van, tipegő lépésük dobban, parányi kezük gyilkos golyót röpit, mandulavágású szemükben önérzet, elszántság és halálmegvetés villog.”

Természetes volt tehát, hogy a figyelem a japánok felé fordult, de miként jöttek a képbe a harcművészetek, konkrétan a ju jitsu és a judo?

„...kutatni kezdtük, hogy mi is lehet az oka-foka a japánok félelmetes erejének, csodálatos ügyességének és szívósságának, honnan sarjadzik fegyelmezettségük, nyugodtságuk, lelkierejük és megannyi más erényük? És kutatóknak rájöttünk arra, hogy a japán erő forrása: a jiujitsu (dzsiu-dzsiu), illetve annak tökéletesített módszere: a judo (djudo)...”



Sasaki Kichisaburo

Jigoro Kano csinált a jitsu-ból do-t

A könyvet olvasva rájöhethetünk arra, hogy abban az időben (Kano eredeti elképzelése szerint) a judo más volt, mint ma, akkor valóban az volt, ami a neve, a ju jitsu do változata. Mind a jitsu, mind a do egy módszert, egy harcművészeti utat jelent, azonban amíg a **jitsu** a harci hatékonyságot, az ellenfél legyőzésének a képességét helyezi előtérbe, addig a **do** a harcművészet művelőjének a személyiségét (akkori megfogalmazásban a karakterét) kívánja fejleszteni. A mai ember igényének megfelelően a modern harcművészetek általában do szemléletűek. A mai **modern ju jitsu paradoxona, hogy szintén do szemléletű** (persze régi ju jitsu iskolák is vannak eredeti jitsu szemlélettel), de mégsem nevezhetjük judo-nak, hiszen az már foglalt az olimpiai versenysport részére, mindenki azt érti alatta. A mai modern ju jitsu jórészt azt a szerepet tölti be, amit az eredeti judo. Természetesen sokan vannak, akik az eredeti judo-val foglalkoznak, ők is érzik annak igényét, hogy a modern judo-tól megkülönböztessék, más néven is nevezik: judo-do, jiudo, Kodokan judo stb. A do és jitsu kettősség más japán harcművészetekben is megvan: aiki jitsu és aikido, iai jutsu és iaido, kenjutsu és kendo, stb általában bujutsu és budo.

Kano volt az, aki a ju jitsu-t átvezette a do vonalára. Ő csinált belőle az ifjúság nevelésére alkalmas eszközt, ez után vált általánossá az iskolai oktatásban. Ez tette lehetővé, hogy a világ felfigyeljen rá. Kichisaburo így ír erről:

„Japánban csaknem minden középiskolai növendék, a ki közepes testalkattal bír, már 14-15 éves korában tanulja e művészetet, és a kiképzésük 4-5 évig, de sok esetben 10 évig is eltart. Nemcsak, hogy minden áldott nap gyakorlatoznak, hanem azonkívül még a hideg tűrésére, bátorságuk növelésére szolgáló gyakorlatokat, vizsga-gyakorlatokat tartanak.”

„December hó végétől kezdve, január havában, tehát az év leghidegebb szakában, a legnagyobb fagyban és hidegben már hajnali négykor felkelnek Nippon kicsiny fiai s a gyakorló-teremben összegyűlnek; egy-egy gyerek egymásután tíz elenfelével gyakorolja magát; gyakorlat után hideg vízben megfürdenek, virradatkor elhagyják a termet és ki-ki a maga iskolájába siet. Ez a training harminc napon át tart és a megkezdésénél mindegyikük megesküszik arra, hogy hiányozni nem fog soha.”

„Ezeket a gyakorlatokat 3, 5, de gyakran 10 éven át is folytatják és a megszokás idővel második természetükké válik. Türelmet, bátorságot, hidegvérűséget, baráti érzést és egyéb erényeket sajátítanak így el és felnőtt korukban bármily ellenségtől sem félnek, nyugodt egykedvűséggel haladnak az élet útjain a halálig és ugyanoly nyugalommal látják a szerencsétlenségben a szerencsét és mindenekfölött élvezik a kitűnő egészség örömeit.”



Jigoro Kano

100 év tapasztalata

Mint a száz évvel ezelőtti tanfolyamon a résztvevők és a befejezők arányából (60 kezdte / 4 befejezte) látszik, a magyarok kicsit másképp viszonyultak az edzésekhez, mint ahogy azt a mester Japánban megszokta. Természetesen tisztában volt a japánok és az európaiak kulturális, neveltetési, személyiségbeli különbségeivel.

„Ilyképpen összehasonlítva a magyar viszonyokat a hazámbeliekkel, megállapíthatom, hogy az itteni állapotok a judo tökéletes kifejlődéséhez bizony nem igen alkalmasak. Állandó érdeklődést és megkívánt odaadást e téren nem igen remélhetünk. Igaz ugyan hogy a rendelkezéseimre állott helyiség (a Budapesti Egyetemi Athletikai Club lágymányosi telepének clubháza) szűk volt arra, hogy a tanulni vágyók tömegét befogadhatta volna. De erre nem akarok sok szót vesztegetni. Egyetlen kívánságom az, hogy egykor nemcsak Magyarországon, hanem Európa valamennyi országában a jellemképzés terén a judo, mint komoly pedagógiai eszköz ismertessék el.”

Mi, akik e nemes harcművészetekkel ma foglalkozunk szintén meg vagyunk győződve arról, hogy e célra kitűnően alkalmasak, és mindent megteszünk annak érdekében, hogy Sasaki Kichisaburo kívánsága teljesüljön és minél több embert megismertessünk pozitív hatásaikkal. Sajnos, azt mi – 100 évvel később – is elmondhatjuk, hogy a mai viszonyok nem igazán alkalmasak a művelésére. Erre ugyanis sok időt és nem kevés pénzt kell áldozni és sajnos kevesen vannak, akik ezt hosszú éveken keresztül biztosítani akarják és tudják.

Vörösök és Fehérek csatája

Sasaki Kichisaburo írja le a magyaroknak írt könyvében. 2006 óta, azaz a ju jitsu magyarországi jelenlétének 100. évfordulója óta rendszeresen lejátszuk: nagyság szerint felsorakozunk egy vonalba. Felváltva soroljuk őket két csapatba, az első Vörös, a második a Fehér, a harmadik megint a Vörös és így tovább.

A legkisebb Vörös és a legkisebb Fehér kezdi egymás ellen a csatát. Aki győz, a tatamin marad, ellenfele helyére pedig az utána következő nagyobb csapattársa lép. Az a csapat veszít, ahol a legnagyobb csapattag is kikap. Akkor győz valaki, ha az ellenfele a talpán kívül más testrészével is érinti a tatamit.

Demonstrációs Edzés

Hagyományos rendezvényeink egyike, félévente rendezzük meg a verseny hetében. Megy körbe a dojo-inkban, kötelező rajta a részvétel, demonstrálja az alapelveinket, a klub nagyságát és egységességét. Kicsi és nagy, kezdő és haladó, azaz mindenki együtt edz, így lesz maradandó élmény.

Itt adjuk át a hímezett edzőruhákat az Év Embereinek, az okleveleket azoknak, akik az előző Demonstrációs Edzés óta lettek a Hónap emberei, a Hűség emlékplakettek azoknak, akik már hét éve tagok. Itt készülnek a falinaptárhoz és a klublistához a fényképek. Az elkészült következő évi falinaptárakat is itt osztjuk ki.

A modern Ju Jitsu

A Ju Jitsu hatékony önvédelmi rendszer, amely az egész világon elterjedt. A támadó technikákat elsősorban a fegyveres testületek képviselői gyakorolják, a modern Ju Jitsu több országban a rendvédelmi szervek kiképzésének szerves része. Hazánkban a nyugati kiképzési rendszer átvételével a Ju Jitsu szerepe várhatóan mind a katonai közelharc, mind a civil önvédelem területén nőni fog. A mi syllabusunk (technikai gyűjteményünk) a világszövetség (WJJKO) vizsgaanyaga alapján lett kialakítva. A Magyar Ju Jitsu Szövetség tagjai e vizsgaanyag alapján vizsgázhatnak az övvizsgákon.

Mit ad nekünk a Ju Jitsu ?

- Mint minden sport, mozgás **javítja a fizikai állapotot**, erősebbé, gyorsabbá, hajlékonyabbá válik a gyakorlója, nő az állóképessége.
- A küzdő, konfliktusos helyzetek gyakorlásával levezeti az agressziót, növeli a magabiztosságot, **erkölcsi tartást ad**.
- **Hatékony önvédelem**, mely hozzájárulhat önmagunk, családjunk megvédéséhez.
- **Megköveteli a pontos és kitartó munkát**, ugyanakkor az eredménye jól mérhető. Sok tanítványnak ez a felkészülés az első példa a több évig tartó, tervezett és számonkért munkára, erőfeszítésre.
- Kiváló alapokat ad **Grappling, MMA** versenyekre.

A Ju Jitsu elsajátításához szükséges tulajdonságok és képességek

A legfontosabb, amit a japánoktól ma is tanulhatunk, az a tökéletességre törekvés. Bármivel is foglalkoznak, azt hosszasan és alaposan tanulmányozzák, igyekeznek a végsőkig tökéletesíteni. Legyen szó bármiről; tea szertartásról, virágkötészetről vagy harcművészetről. A ju jitsu művelésében az jut igazán messzire, akiben meg van a tökéletességre törekvés.

A ju jitsu-t mindenki képes megtanulni, különösebb fizikai képességeket nem kíván, ami azonban feltétlenül szükséges, az az **elhivatottság**, azaz a **tudatosság** és a **rendszeresség**.

- **Tudatosság:** e tulajdonság feltételezi azt, hogy a tanuló önként, határozott szándékkal jön edzésre, "elhivatott". Feltételezzük, hogy amikor edzésen van, akkor az edzésanyaggal foglalkozik, arra koncentrálni. Az edzés veszélyes üzemi, dekoncentrált állapot akár sérülést is okozhat a jitsukának vagy a társának.
- **Rendszeresség:** A képzés tematikája az előzőleg elsajátított anyagra épít, a lépcsőhöz hasonlóan fokként haladunk előre. Habár a haladás egyénre szabott, feltételezi, hogy a korábbi fokokat elsajátítottuk. Ezért fontos, hogy lehetőleg minden edzésen részt vegyünk, ne hagyjunk ki egyetlen 'lépcsőfokot' sem.

E két képesség megléte lehetővé teszi azt, csak a ju jitsu elsajátításával, az edzésen oktatóval foglalkozzunk, folyamatosan fejlődünk. A tapasztalat azt mutatja, hogy gyermekeknél 7-10 éves kortól várható el ilyen hozzáállás.

A legkeményebb ember, aki valaha élt

Kevesen tudják, de a ju jitsu-nak is volt egy olyan legyőzhetetlen harcosa, mint a kyokushin karate-nak. Ő volt **Mitsuyo Maeda**, aki életében kétezernél is több küzdelmet vívott és néhánytól eltekintve mindet győztesen fejezte be. 1878 november 18-án született Aomori prefektúrában Hirosaki városában, 50 km-re Aomori-tól, Kecskemét testvérvárosától és a Hakkoda hegylánctól, amelyről egyik dojo-nk kapta a nevét.

Kortársai úgy nevezték: "**A legkeményebb ember, aki valaha élt**". (*"The toughest man who ever lived"*)



Akár *Masutatsu Oyama* a kyokushin karate megalapítója, ő is járta a világot (volt az USA-ban, Európában, Kubában, Közép- és Dél-Amerikában), hogy harcművészetét propagálja és ő sem tért ki a kihívások elől. Ami viszont komoly különbség, hogy **Maeda mindössze 166 cm magas és kevesebb, mint 70 kg súlyú** volt. És ez még nem minden, ennek a különleges embernek köszönhetjük a brazil ju jitsu-t. Élete második felét Brazíliában töltötte, az ő 1917-es bemutatói hatására kezdett el Carlos Gracie és Helio Gracie ju jitsu-t tanulni természetesen magától Meada-tól.

17 éves korában beiratkozott a Kodokan-ra judo-t tanulni. **Jigoro Kano** rögtön *Tsunejiro Tomitá*-hoz irányította, a ki a négy vezető tanár közül a legkisebb volt - ezzel is akarta mutatni, hogy a judo-ban a méret nem számít.

Maeda a kemény munkájának köszönhetően 1900-ra a Kodokan második generációjának vezetője lett 3. dan fokozattal (*Soishiro Satake-vel együtt*). 1903 júliusában csatlakozott a Kodokan-hoz **Kyuzo Mifune** (*Jigoro Kano után ő minden idők legnagyobb judo mestere*) és rögtön felkeltette Maeda figyelmét és biztatta őt. Mifune később, már mint a legmagasabb fokozatú judoka, úgy nyilatkozott róla, hogy csodálta Maeda-t, és szavai nagymértékben ösztönözték a fejlődésre. Szerinte Maeda volt a **judo legnagyobb képviselője**, propagálója a világban, aki nem a tanításaival, hanem a győzelmeivel bizonyította stílusa erejét. Maeda, miután egy tornán nyolc ellenfelét győzte le egymás után, 1904-ben megkapta a 4. dan fokozatot.

(Érdekes látni a kezdeti időszakban Maeda rendkívül gyors emelkedését a ranglétrán - kevesebb, mint 10 év alatt negyedik dan - különösen annak tükrében, hogy később ez mennyire megváltozott, ugyanis 25 évvel később kapta meg a hatodik dant, 37 évvel később pedig gyakorlatilag a halála napján /egy nappal előtte/ a hetediket, amelyről a világ másik felén már nem szerezhett tudomást. A gyors emelkedés a kivételes tulajdonságainak köszönhető, a későbbi változás pedig a Tomitá-val, majd Kano-val való konfliktusának, ugyanis küzdelmeiben használta azokat a technikákat, melyeket Kano direkt kihagyott a judo alapításakor és többször is hangsúlyozta, hogy ő a ju jitsu és nem a judo nagykövete.)

Maeda a gyakorlott és gyakorlatlan tanítványokkal is úgy bánt, úgy dobta meg őket, mintha valódi küzdelemről lenne szó. Saját felfogása szerint ő mindig élesben dolgozott, akár harcról, akár edzésről volt szó. Ezzel egyébként a tanítványokkal szembeni tiszteletét kívánta kifejezni, de ők általában nem értették ezt meg, nem respektálták, inkább más mestert választottak.

Az 1900-a évek elején Jigoro Kano szétküldte a tanítványait a világba, hogy népszerűsítsék a judo-t (*így került 1906-ban Magyarországra **Sasaki Kichisaburo***), 1904 novemberében tehát **New York**-ba ment Tomita, Satake valamint Maeda. Folyamatosan bemutatókat tartottak és küzdöttek a kihívóikkal. Tomita inkább tanára volt a judo-nak, mintsem harcosa, így a küzdelmekben nem volt olyan sikeres, Maeda viszont inkább azokat preferálta. Egy év után ezért elváltak útjaik.

Maeda belement "*nemhivatalos*" küzdelmekbe is, hogy fenntartsa magát. Egyik ellenfele harminc centivel volt magasabb, beceneve a "*Mészáros*" és Maeda többször is leütötte őt, mielőtt egy karkulccsal végleg feladásra kényszerítette. Később kihívta a nehézsúlyú boksz világbajnokot Jack Johnson-t. (*Ezzel megkezdett egy hagyományt, melyet a Gracie család folytatott, Helio Gracie szintén az akkori nehézsúlyú boksz világbajnokot Joe Louis-t, míg Rickson Gracie Mike Tyson-t hívta ki. A boksz világbajnokok pedig hagyományosan egyszer sem válaszoltak ezekre a kihívásokra.*)

Maeda és Satake, valamint a hozzájuk csatlakozott harcosok előbb **Kubába** majd Európába utaztak. Kubában mindannyian küzdöttek, Maeda legyőzte az első számú kubai harcost Abodamond-ot. 1907 februárban Angliába utaztak, **Londonba**. Itt a hivatásos küzdelmekből tartották fenn magukat.

Maeda 1908 márciusában **Belgiumba**, majd júniusban **Spanyolországba** utazott. Itteni győzelmei hatására a "*Conde Koma*" becenevet kapta. Maeda-nak tetszett a név, később így propagálta saját magát és művészetét. Tanárától különválása után művészetét egyre inkább **ju jitsu**-nak nevezte, nem pedig judo-nak. Küzdelmeiben használta a Kano által tiltott ju jitsu technikákat, kihívásai és illegális küzdelmei pedig ellentmondtak a Kodokan szigorú elveinek, így nem is használhatta a judo nevet.

A kövekező több, mint tíz évben egyfolytában járták Közép- és Dél-Amerikát, Európát. Folyamatosan küzdöttek, egyes források szerint Maeda-nak csak Kubában több, mint 400 nem hivatalos utcai küzdelme volt. 1912 elején előléptették Maeda-t **ötödik dan** fokozatra. Némi hezitálás után hozták meg ezt a döntést, ugyanis többen elleneztek a részvételét a hivatásos küzdelmekben is. Többször volt Mexico-ban, Brazíliában, majd ismét Európában, Angliában, Portugáliában, Spanyolországban, Franciaországban. Végül különváltak és 1917 elején Maeda már egyedül tért vissza Brazíliába, ahol hamarosan megházasodott.

Egyik 1917-es bemutatóját látta egy befolyásos skót származású brazil, Gastao **Gracie** és gyermekei, akiknek nagyon megtetszett, ezért kérték, hogy fogadja el őket tanítványuknak és ennek Maeda eleget is tett. A későbbiekben **Carlos Gracie** és **Helio Gracie** a brazil ju jitsu megalapítói lettek. Maeda elismert nagy harcos volt Brazíliában, bár a visszatérte után már ritkábban harcolt. 1918-ban elfogadta Pé de Bola egy híres capoeira harcos kihívását. Pé de Bola 190 cm magas volt és 100 kg-ra mérlegelték. Maeda megengedte, hogy a küzdelem közben kést használjon ellenfele, de így is gyorsan legyőzte.

1921-ben alapította meg az első judo akadémiáját. Élete utolsó 20 évében tanított, jobbra japán bevándorlók gyerekeit. 1929-ben a Kodokan hatodik danra, majd 1941 november 27-én hetedik danra léptette elő. Az utóbbiról azonban már nem értesült, mert másnap, **1941 november 28-án** Brazíliában, Belém-ben veseelégtelenségben elhunyt. 63 éves volt. 1956 májusában szülővárosában, Hirosaki-ban emléket állítottak neki. A ceremóniát Risei Kano, a Kodokan akkori vezetője, Jigoro Kano fia vezette.

A hazai ju jitsu fejlődése a nyolcvanas évekig

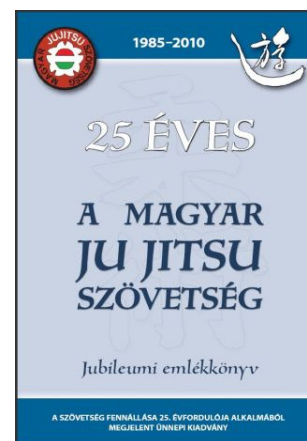
- A kezdeti viszonylagos sikertelenség következtében mind a judo, mind a ju jitsu fejlődése megakadt. Csak az 1920-as évek végén, a 30-as években erősödött meg a judo hazánkban elsősorban Vincze Tibor munkájának köszönhetően. A ju jitsu élet feléledéséről nem tudunk adatot egészen a hetvenes évekig.
- 1976-ban Giacomo Spartaco Bertoletti mester jött Magyarországra ju jitsu bemutatót tartani.
- 1979-ben három angol mester Robert Clark, Richard Morris, Tony Andropus látogatott hazánkba, tartott edzéseket és nagyhatású bemutatót. A Magyar Televízió is filmet mutatott be róluk, így nagy ismertségre tettek szert.
- A hivatalos ju jitsu oktatás kezdetét 1980-tól számítjuk, ekkor kezdték a már meglévő klubokban a ju jitsu oktatását bevezetni. Ilyen volt például a Haditorna Klub is, ahol Kelemen István kezdte harcművészeti tanulmányait.
- Az első önálló ju jitsu klubok hazánkban 1982-ben alakultak. Legelőször is a Madách téren Kelemen István önálló klubja, itt már csak ju jitsu-t oktattak.
- Abban az időben a harcművészeteknek nem volt még olyan kultúrája Magyarországon, mint manapság. Sokan a legnagyobb jószándékkal állították, hogy ju jitsu-val, vagy aikido-val foglalkoznak; azt hitték, amit csinálnak az az, bár ma már tudjuk, hogy nem az volt.

Magyar Ju Jitsu Szövetség

- A Magyar Ju Jitsu Szövetség 1985 áprilisában alakult. Elnöke Kelemen István (akkor) 2. danos mester lett. Berkes László a Szövetségnek is alapítója.
- Ekkortól indult fejlődésnek a magyar ju jitsu, összefogottan, profi módon tanította Kelemen sensei. Az azóta már megszűnt és legendássá vált Madách utcai pince dojo-ban tartotta az edzéseket. Aki ott tanulhatott, büszke rá. Szakmailag magas színvonalon nagyon sokat követelt az instruktoroktól.
- Ekkor alakult ki az a 20-25 klub országsherte, amelyek (utódai) ma is alkotják a szövetséget. A kecskeméti klub 1987-ben alakult.
- Kelemen sensei 1996-ban lemondott a szövetségben betöltött elnöki posztjáról, azóta, mint a legmagasabb fokozatú magyar ju jitsu mester, a dankollégium elnöke. Jelenleg 9. dan fokozatú soke.
- 1992-ben Berkes László a szövetség titkára lett.
- 1996-ban az elnöki székben Kelemen István utóda Kovács Attila sensei lett, őt 2000-ben is és 2004-ben is újra választotta a Szövetség közgyűlése. Kovács Attila mester ma 6. dan fokozatú shihan.
- 2000-ben Berkes László a Szövetség elnökhelyettese lett.
- A szövetség honlapjának a címe: **www.jujitsu.hu**.
- 2008 decemberében a Szövetség hatodik vezetőségválasztó közgyűlése klubunk vezetőjét Berkes Lászlót választotta meg a Szövetség elnökének.
- 2009 júliusában Kelemen István megkapta a soke címet, 2010-ben a 9. dan-t.
- 2010-ben Japánban bejegyezték az önálló Hungary Ju Jitsu Kelemen Ryu iskolát.
- 2010-ben új emblémázási rendszert vezettünk be.

A Szövetség 25 éves évfordulója

2010 júliusában Jubileumi Tábort rendeztünk a Szövetség megalakulásának 25. évfordulója alkalmából. Július 30-án pénteken, a Jubileumi Napon pedig egy nagyszabású ünnepséggel, bemutatóval, bankettel ünnepeltünk. Kiadtuk a **Jubileumi Emlékkönyvet**, melyben összefoglaltuk a Szövetség megalakulásához vezető utat, a 25 év történetét, bemutatkoztak a Szövetség klubjai, részletesen leírtuk a Kelemen Ryu önálló ju jitsu iskola kialakulását, történetét, a 2009-2010-es formális megalakítását, a bejegyzését Japánban **soke Kozo Kuniba és shike G.S. Bertoletti** segítségével.



A Kelemen Ryu

Nagyon kevés Japánon kívüli ju jitsu Ryu (iskola) került bejegyzésre Japánban. Ezek egyike a Hangari Ju Jitsu Kelemen Ryu, vagy rövid nevén a Kelemen Ryu (*nevében a Hangari magyart jelent*). Shike Giacomo Spartaco Bertoletti, a WJKO elnöke tájékoztatta soke Kozo Kuniba-t – aki elismert harcművész és a Japan Bu-do Kuniba Kai International vezetője – a magyarországon 1980 óta folyó ju jitsu oktatásról, az itteni iskoláról. 2009-ben a Ryu-t bejegyezték Japánban és az alapító Kelemen István megkapta a soke címet. 2010-ben, a Szövetség Jubileumi Táborában itt járt soke Kozo Kuniba, megbizonyosodott a Kelemen Ryu kiválóságáról és előléptette soke Kelemen Istvánt a 9. dan fokozatra.

A YUH szimbólum

Japánban az új Ryu megalapításakor az a szokás, hogy a bejegyző szervezethez tartozó templomban a főpap napokon át meditál és a meditáció végén egy lendülettel lerajzolja a fejében összállt kanjit, szimbólumot. Ehhez szüksége van bizonyos információkra arról az iskoláról, amelyet be fognak jegyezni. Ezt az információt Bertoletti mester közölte vele, hiszen ő több, mint 30 éve ismer minket. Ennek a meditációnak a végén készült a YUH szimbólum. Ez szimbolizálja a Kelemen Ryu-t, benne van minden emblémájában, egyedi és más által nem használható.



Jelentése: öröm / türelem.



Fontos, hogy képes legyél életed minden pillanatát élvezni, meglátni benne a jót. Amit teszel, azt tedd teljes odafigyeléssel, éld az életed türelemmel, alázattal és találd meg minden pillanatában a szépet, a jót. Hidd, hogy az az út, amit jársz az egyetlen igaz út, ez a hit tesz Téged erőssé és bölccsé!

A Kelemen Ryu minden emblémája tartalmazza a YUH szimbólumot!

TATAMI CENTRUM Harcművészeti Központ

A Harcművészeti Központot 1987-ben Kecskeméten alapította Berkes László. Az eltelt 25 év alatt kétezren ismerkedtek meg a ju jitsu alapjaival. Eredeti neve Kecskeméti Ju-Jitsu Klub volt, a mai nevét 1996-ban vette fel.

Edzőtermeink (dojo-ink) ma:

- **Bányai dojo:** A központi edzőterem a Bányai Júlia Gimnáziumban van
- **Orgoványi dojo:** 2004 szeptemberétől Orgoványon a helyi Általános Iskolában
- **Hakkoda dojo:** 2009 szeptembertől ide költöztek a Rákóczi dojo-beli csoportok
- **Hírös dojo:** 2011 júliustól itt vannak a brazil jiu jitsu és a küzdő edzések

Önállóvá vált dojo-ink:

- **Hetényi dojo:** 1999 október - 2011 augusztusig
- **Tápiószelei dojo:** 2008 szeptember – 2011 augusztusig

Korábbi megszűnt dojo-ink:

- 1996 szeptemberétől 2000 februárjáig 9 féléven keresztül saját edzőtermet üzemeltettünk, ez volt az '**eredeti**' **Tatami Centrum**.
- **Szegletkő dojo:** 2006 februárjától két féléven át Alsónémediben a Szegletkő Gyermekotthonban a fiatalok rehabilitációjához hozzájárult a ju jitsu edzés.
- **Hűvösvölgyi dojo:** 2007 első felétől három féléven át szintén egy gyermekvédelmi intézményben tartottunk edzést.
- **Rákóczi dojo:** 2005 őszén indult a Manócska csoport Kecskeméten a Rákóczi úti edzőteremben, majd rá egy évre a felnőtt csoport is. 2009 augusztusig volt.

1995 óta minden év novemberében megrendezzük az Országos Ju Jitsu Versenyt, 2000 óta minden áprilisban a Hetény Kupa Országos Ju Jitsu Versenyt, 2005 óta májusban Orgoványban a Ju Jitsu Csapatversenyt.

A TATAMI CENTRUM Harcművészeti Központ oktatói

A klub vezetője sensei Berkes László az alapítás óta vezeti az edzéseket. 1979-ben kezdte az ismerkedését a harcművészetekkel a Kecskeméti SC Judo klubjában. 1982 óta foglalkozik ju jitsu-val, 1984 óta oktatja is. Első klubja szerepel soke Kelemen István 1986-ban kiadott Bo-jitsu című könyve 40. oldalán, ahol felsorolja a Magyar Ju Jitsu Szövetség alapítóit. 1992-ben vizsgázott az első, 1995-ben második, 1998-ban harmadik dan fokozatra. 2005-ben kapta meg a 4. dan fokozatot, 2009-ben az 5. dan fokozatot és a shihan címet. A Magyar Ju Jitsu Szövetségnek 1992 óta titkára, 2000 óta alelnöke is. 2008-ban a szövetség elnökének választották.

Instruktorok:	shihan Berkes László 5. dan	Bányai dojo vezetője
	sensei Cseri József 1. dan	Orgoványi dojo vezetője
	sensei Fekete Sándor 1. dan	Hakkoda dojo vezetője

A Tatami Centrum mesterei, oktatói megfelelnek a sporttörvény által előírt feltételeknek: elvégezték a Testnevelési Egyetem kétéves középfokú edzői szaktanfolyamát és rendelkeznek a Magyar Ju Jitsu Szövetség által előírt oktatói képesítéssel és övfokozattal.

A Tatami Centrum 20 és 25 éves jubileuma

2007 november 8-10 között ünnepeltük a Tatami Centrum megalapításának 20. évfordulóját az Angolkisasszonyok csarnokában.

Az első napon a IX. Demonstrációs edzésen kapta meg öt dojo-nk a zászlóit. Másnap tartottuk a klub eddigi legnagyobb bemutatóját. Bő két óra hosszat tartott, hatvanan vettünk részt rajta. Ide meghívtuk a klub régi tagjait, utána velük közös vacsorán vettünk részt. Köszöntöttük a régi harcosokat, emlékeztünk az eltelt évekre.

Jubileumi Emlékplakettet kapott a klub első instruktora Szabó Tibor, és a klub első danos tanítványa, Mócza Lajos. Itt adtuk át a II. Évtized Embere díjakat Papp Évának és Cseri Józsefnek.

A harmadik napon rendeztük a XIII. KÉSZ Kupát, melyen 15 csapat vett részt. A hat kupából négyet a Tatami Centrum versenyzői vihettek haza.

A 25 éves évfordulót 2012 októberében fogjuk megrendezni.

Dojo zászló

Minden dojo-nkban minden edzésen kinn van a dojo zászló, amely a terem szentélyét jelképezi. A ju jitsu ezer éves történetét, az elődök munkáját, a Tatami Centrum alapelveit, a klubban folyó munkát testesíti meg.

Az edzés elején és végén a shomen-ni rei vezényszóra mindannyian egy irányba nézve együtt köszönünk a zászló felé. Ezenkívül a terembe be- és kilépve valamin a tatamira fel- és lelépve szintén a zászló felé fordulva hajolunk meg.

A TATAMI CENTRUM Harcművészeti Központ alapelvei

- Egyenlőség és átjárhatóság:** Az összes edzőtermünkben egységes a tematika. Minden tagunk az előmenetelének megfelelő képzést kapja, ugyanannyit fizet, bármelyik edzőterembe jár. Mindegyik dojo mindegyik edzésére mehet. A tagsági díjáért jogosult az összes csoport összes edzésére járni. Mindenki egyenlő, a tagok között semmilyen a ju jitsu-s képzettségen kívüli szempont szerinti (politikai, faji, nemi stb.) megkülönböztetés nincs.
- Egyszerűség és átláthatóság:** minden tudás megismerhető, nincsenek titkos technikák, amelyeket a kezdők, kívülállók elől el kell dugni. Egyszerű, könnyen átlátható rendszerben van minden tudnivaló, amelyet mindenki megismerhet. Természetesen ez a megismerés fokozatos, mindig a korábban már megtanult anyagra épít. A kívülállóknak, hozzátartozóknak sem titkos semmi, minden edzésünket, rendezvényünket meg lehet nézni. Fényképezni és videózni is általában korlátozás nélkül szabad, de előtte be kell jelenteni a szervezőknek.
- Hagyományok ápolása:** Ez alatt értjük a ragaszkodást a hagyományos értékekhez, fontosnak tartjuk a tiszteletet (különösen a szülők iránt), az udvariasságot, segítőkészséget, a becsületet, szerénységet, példamutatást, az alázatot. Értjük ez alatt a stílus és a klub régi és új hagyományainak ápolását. Fontosnak tartjuk a hosszú távú folyamatos tökéletesítést, a tökéletességre törekvést, a múló divatok, változó trendek fenntartással fogadását. Hisszük hogy komoly érték csak hosszú távon, kemény munkával hozható létre.

www.tatamicentrum.hu

Klubunk honlapja a **www.tatamicentrum.hu** címen érhető el. Itt rendszeresen közlünk híreket programjainkról, eseményekről. Olvashatsz a klub és a Magyar Ju Jitsu Szövetség történetéről, a ju jitsu-ról, lezajlott és eljövendő rendezvényeinkről. Megismerheted a magyar és a nemzetközi ju jitsu élet vezető mestereit.

A Galériában több ezer fényképet és több száz filmet találsz versenyekről, bemutatókról, vizsgákról stb. Ugyancsak itt találsz meg a rólunk szóló újságcikkek másolatát. Letölthető háttérkép és éves naptár színesíti a kínálatot.

Felsoroltuk az eddigi bemutatóinkat, versenyeket, azok eredményeit. Megtalálható a versenyek kírása, végeredménye, jegyzőkönyve. Leírjuk a versenyszámok szabályait, kapcsolódó oldalakon megnézhető az eddigi versenyeken hogyan teljesítettek ezekben a versenyszámokban. Jurandori összeállításához, Quattro technikák beépítéséhez akár ötlet is szerezhető.

A jobb oldali keretben látható a havi naptár a rendezvényeinkkel, a hónap embere, képe, videója, koanja, mondása. A megválasztott hónap embereinek a következő Demonstrációs edzésen adjuk át az igazoló oklevelet.

Csak a klubtagoknak szóló Klubélet menüpontban elolvashatod eddigi **hírleveleinket (nézd meg, sok érdekes cikk van bennük!)**, megtalálod a klubtagok fényképét és szakmai életrajzát, eljövendő eseményeink beharangozóját.

Honlapunkon rendszeresen beszámolunk szövetségünk rendezvényeiről, klubjai életéről. Pontosan és naprakészen közöljük más dojo-k és az oktatók elérhetőségét, linkeken keresztül át is léphetsz az oldalukra.

Beindult a Fórumunk, rendszeresen elektronikus hírleveleket küldünk ki, tervezzük a Klubéleten belül tagjaink részére személyre szabott oldalak létrehozását, a blogolási lehetőséget stb.

Szövetségi tagság

A TATAMI CENTRUM a Magyar Ju Jitsu Szövetség (MJJSZ) egyik legnagyobb létszámú klubja.

A Magyar Ju Jitsu Szövetség tagja a következő szövetségeknek:

- Nemzetközi Budo Akadémia (IBA, International Budo Academy)
- Világszövetségnek (WJJKO World Ju-Jitsu Kobudo Organization)
- Nemzetközi Szövetségnek (JJIF, Ju Jitsu International Federation)
- JJIF tagja az Sportaccord / AGFIS-nak (nem olimpiai sportágak világ-verseny szervezete)

A TATAMI CENTRUM felügyelő mesterei

- Soke Vlado Schmidt 10. Dan
- Soke Robert Clark 9. Dan. (WJJKO technikai igazgatója)
- Shike G.S. Bertolotti 9. Dan (WJJKO elnöke)
- Soke Kelemen István 9. Dan (MJJSZ dankollégiumának elnöke, alapító)
- Shihan Kovács Attila 6. Dan (MJJSZ Technikai Igazgatója)

Beiratkozás

A Manócska csoport kivételével **beiratkozni csak szeptember és február hónapban lehetséges**. Ez a kezdők megfelelő felkészítése érdekében van így, a tapasztalat azt mutatja, hogy a többiek után egy-két hónappal később beiratkozót nem sikerül megfelelően felzárkóztatni, nem tudja az alapokat rendesen megtanulni. A Manócska csoportba folyamatos a tagfelvétel.

Ha a tanuló be szeretne iratkozni, **Adatlapot** és **Nyilatkozatot** kell kitöltenie. Adatlap, ez a részletes Ismertető és a Tatami Centrum szabályzata a Beiratkozási borítékban az instruktoroknál átvehető. Az Adatlapot ki kell tölteni, a Nyilatkozatot a jelentkezőnek, ill. 13 éves kor alatt a szülőnek alá kell írni.

Beiratkozáskor az oktatónak a Beiratkozási borítékban le kell adni a kitöltött és aláírt Adatlapot, két igazolvány képet, az éves szövetségi tagsági díjat (teljes díj februárban, fele szeptemberben), az első két havi (+ regisztrációs díj) vagy féléves tagsági díjat. Ha egy háztartásból többen iratkoznak be, csak az elsőnek kell teljes díjat fizetni, a többiek 50% kedvezményt kapnak, egyszerre kell beiratkozniuk. Ugyancsak 50% kedvezményben részesülnek az orgoványi gyerekcsoport tagjai.

A 50. félévben elengedjük a regisztrációs díjat!

A Tatami Centrum dokumentumai

A beiratkozást követően a jitsuka a következő dokumentumokat kapja meg (és az átvételt az adatlapon igazolja):

- TATAMI CENTRUM **tagsági könyvet**,
- **Budo Pass**-t (Harcművészeti Igazolvány), amely a szövetség tagsági könyve,
- a felnőttek TATAMI CENTRUM **Bizonyítványt**,
- Tagnyilvántartó Lapot (aláírásra, a lap a központban marad),
- sportorvosi **beutalót** hat éves kor felett,
- honlap **belépési azonosítót** és kezdeti jelszót.

A fényképek közül az egyik a Budo Pass-ba, a másik a Tagnyilvántartó Lapra kerül. A Tagnyilvántartó Lap minden adatot tartalmaz, így a Budo Pass elvesztése esetén az pótolható.

A Tagsági Könyvet minden edzésre magával kell hoznia, a Budo Pass-t csak vizsgára, edzőtáborba és versenyre, illetve külön kérésre. A Budo Pass-ba ezen események kerülnek bejegyzésre, illetve az érvényesítés, a sportorvosi igazolás és az oktatói kinevezések, egyéb megjegyzések. A felnőttek Bizonyítványába a szakmai előmenetel részletei kerülnek, azt is csak kérésre kell behozni.

Beiratkozáskor megkapott belépési azonosítóval és kezdeti jelszóval **jelentkezz be minél hamarabb és írd át a jelszavad olyanra, amit könnyen megjegyzel!**

Sportorvosi beutaló és igazolás

1. A beiratkozás után a sportorvosi beutalóval és a Budo Pass-szal együtt menjen el a sportorvoshoz a '**Sportolhat**' engedélyért az igazolásra és a Budo Pass-ba. A lepecsételt beutalót 30 napon belül le kell adni az instruktornak.
2. Fél év múlva ismét elmegy a Budo Pass-szal és '**Versenyezhet**' engedélyt kap (indulhat versenyen).
3. A '**Versenyezhet**' engedélyt a Budo Pass-ba **évente meg kell újítani!**
4. Minden megújítást **be kell mutatni** az instruktornak vagy a pénztárban, hogy a megújítás a központi nyilvántartásba is bekerüljön.

Az első övvizsgáig

Az első övvizsgáig terjedő időszak alatt kiderül, mennyire felel meg a Ju Jitsu mint harcművészeti stílus, illetőleg az edzések metodikája a jitsuka elképzeléseinek. Ezt az időszakot a következő szakaszokra bonthatjuk:

1. **Próbaedzések**
2. **Beiratkozás.** Részletesen leírva ebben a füzetben is, de pontosan szabályozza a Beiratkozási rend.
3. **Beilleszkedés,** hozzászokás az edzések légköréhez.
4. **Manó Jitsu edzések** a nagyon fiataloknak (kicsit szabadabb légkör, nincs övvizsga), majd hétéves kor után átkerülnek a kezdő gyerek csoportba
5. Az **alap tudnivalók** elsajátítása az első fél évben a **kezdő** gyerek vagy kezdő felnőtt csoportban (egy vagy két félév után tanulmányok folytatása a **haladó** csoportban).
6. **Edzőruha** megvásárlása, **hímzés.** Az első félév hímzéséig, de legkésőbb a póthímzésig meg kell venni az edzőruhát és akkortól kezdve csak hímzett edzőruhában lehet edzeni.
7. A kezdő technikák elsajátítása, **felkészülés** az első övvizsgára gyermekeknek egy féléven, felnőtteknek két féléven át.
8. **Próbavizsga** felnőtteknek. A felnőtteknek három hónappal a vizsga előtt próbavizsgán kell bemutatniuk, hol tartanak a felkészülésben.
9. **Első övvizsga** a gyermekeknek fél év után, a felnőtteknek két félév után. Részletes szabályozás a Vizsgarend-ben.

Próbaedzések

A TATAMI CENTRUM Harcművészeti Központ lehetővé teszi az érdeklődők számára, hogy elkötelezettség nélkül megismerkedhessenek az edzésekkel. Beiratkozni csak a próbaedzések után kell, és aki úgy dönt, hogy tovább nem kívánja folytatni, nem kell fizetnie. Aki beiratkozik, az első próbaedzésétől számítjuk a tagságát.

A próbaedzések maximális számát nem akarjuk konkrétan megmondani, hiszen komoly döntésről van szó. Különösen Manócska csoportban lehet ez hosszú idő. A tapasztalat azt mutatja, hogy egy-két hét elegendő eldönteni, Manócskánál is belefér egy hónapba.

Alap tudnivalók

- **Etikett** (szabályosan meghajolva kell a terembe bejönni stb.)
- **Köszönés** módja állásban és ülésben, mokuso (meditáció).
- **Rend** (papucs lerakása a fal mellé, rend az öltözőben stb.)
- **Higiénia** (körmök levágva, tiszta test és ruha, hosszú haj összefogva stb.)
- **Öv megkötése, edzőruha összehajtása**
- Bemelegítő gyakorlatsor (**Jitsu taiso**) elvégzése
- **Számolás japánul** 10-ig, szakkifejezések és **szakszótár** alapok
- Alap **tudnivalók** a Ju Jitsu-ról

Köszönés

Meghajlással köszönni kell a következő alkalmakkor:

- A dojoba való belépéskor, illetve annak elhagyásakor.
- Az edzés megkezdésekor és befejezésekor.
- A tatamira való első rálépéskor, illetve utoljára elhagyásakor.
- A mesterek, instruktorok, magasabb övfokozatúak megszólításakor.
- Partnerrel történő edzés megkezdésekor és befejezésekor.
- Miután a mester, oktató velünk külön foglalkozott az edzésen.
- A vizsga megkezdésekor és befejezésekor.
- A küzdelem megkezdésekor és befejezésekor.

Mokuso (meditáció)

Az edzés elején seiza ülésben a köszönés után, a végén pedig a köszönés előtt hajtjuk végre. Vezényszava: [ni rei] Mokuso! ([nirej] mokszo), majd a befejezéskor Mokuso yame! (mokszo jame) (ni rei előtag nem kötelező, azt jelenti, hogy a köszönés pozíciójában, ahhoz kapcsolódva).

A meditáció lényege, hogy segít bennünket abban, hogy sikeresek legyenek a ju jitsu tanulmányaink, megvalósítsuk rövid és hosszú távú céljainkat.

- **Rövid távú cél:** hasznos legyen, jól sikerüljön az edzés. Segít kikapcsolni a külső hatásokat, mintha a dojon kívül hagynánk a gondjainkat, bajainkat. Segít az edzésen csak a ju jitsu-ra figyelni. Próbáljuk a tudatunkat lenyugtatni és a külső gondolatokat kirekeszteni. Az edzés végén azon meditálunk, hogy az edzés pozitív hatásai megmaradjanak, jókedvűen, felfrissülve hagyjuk el a dojt. Ugyanakkor hagyjuk, hogy a kint hagyott gondolataink visszatérjenek, annak érdekében, hogy a dojo-n kívüli életünket ott folytathassuk, ahol az edzés előtt abba hagytuk.
- **Hosszú távú cél:** A ju jitsu rögzös útján minél távolabbra jutni, személyiségünket, szellemi és fizikai képességeinket pozitív irányba változtatni. Segít abban, hogy eltökéltek legyünk, eltántoríthatatlanok attól a céltől, amit kitűztünk magunk elé. A ju jitsu egyik paradoxona, hogy do szemléletű jitsu, azaz a fő feladata a személyiségfejlesztés, ennek érdekében edzünk.

Manócska csoport

Sokan szeretnék gyermeküket már hét éves kora előtt edzésekre járatni, illetve a kicsiknek is hasznos a hasonló játékos edzés. Nekik kis létszámú csoportot szervezünk max. 10 - 12 fővel. Itt nincs a hagyományos értelemben vett tananyag, amit meg kell tanulnunk. Játszunk és jól érezzük magunkat, és észre sem vesszük, hogy közben megtanultuk az alapokat. Természetesen vizsga és kötelező edzőruha sincsen.

A Manócskák egyszerűsítve iratkoznak be, csak az Adatlapot kell kitölteniük és a többiekhez képest 50%-kal csökkentett havidíjat fizetnek.

Általában elmondhatjuk, hogy nem direktben, rákényszerítve, tanmenet szerint zajlik az edzés, ez játék és ennek megteremtjük a megfelelő körülményeit:

- Mint a többi csoportban, a Manócskáknál is van természetesen a bemelegítés, de náluk fogócska is van, állatok utánzása, hempergés, bukfenc, pattogás stb.
- Az edzés egyik legfontosabb része az oktatóval való birkózás. A birkó több menetes, természetesen a Manócskák győznek, bár arra vigyázunk, hogy ne 'lógjon ki a lóláb'. Nagy felelősség és sok tapasztalat szükséges ahhoz, hogy valaki mondjuk 6-8-10 kisgyerekkel birkózzon. Nem engedjük a gyerekeket egymással birkózni, bár rendszeresen próbálkoznak.
- A birkózáshoz hasonlóan van bunyó is, ekkor három-négy Manócska egyszerre 'bunyózik' (ütik-rúgják) az oktatójukkal.
- A 'szakmai' anyaghoz tartoznak az ütő-rúgó, blokkoló gyakorlatok, természetesen nem így direkt kijelentve, hanem 'Adok egy pofont, te kivéded és fenékbe rúgsz' stb. Nagyon szeretik, ha jól elbánnak az oktatóval, főleg, ha ennek egy jó nagy esés is az eredménye. Ennek sok-sok módját dolgozzuk ki, a Manócskák is segítenek, ők is ki tudnak ilyeneket találni.
- Sok-sok bukfenc, gurulás, golyócska, hempergés van az edzésen. Észrevétlenül, hosszú idő alatt, de lassan közelítenek a szabályos guruláshoz. Ez is tetszik, bár vannak, akiknek eleinte nem igazán megy, de a többiek példája motiválja őket. Gurulásból, pofon védésből, ütésekkel és rúgásokból komoly jeleneteket tudunk összerakni, ezt is élvezik.
- Nagy a népszerűsége a 'veszélyes' gyakorlatoknak. Az egyikben az óriásmajom, King-Kong kergeti a gyerekeket és akit elkap azt jó magasra felemeli. A másik gyakorlat az, amikor ő ad pofont, én védem, és egy fejenátdobás-szerű gyakorlattal átdobom. Ide sorolható a forgató gyakorlat, a két csuklóját vagy bátrabbaknak a két bokáját megfogva a levegőben forgatom őket.
- Vannak még a képességfejlesztő játékok. Ilyen pl. a nyakba mászás, ennek egyik változata, amikor terpeszben áll az edző és az edzőruhába kapaszkodva felmásznak és a nyakába ülnek, vagy állnak. Az ügyesebbek öt-hat másodperc alatt felérnek. Ide tartozik a repülő is, itt az oktató a hátára fekszik, a felfelé nyújtott két talpára fekszik a manócska, ő a repülő és a két kezét két oldalt felemeli.



Az edzőruha (gi)

- Az edzőruha három részből áll, öv, kabát és nadrág. A kabát fehér, a nadrág a mestereknek fekete, a tanulóknak fehér.
- A kabát viselésekor a bal szárát hajtjuk a jobb szálra.
- A kabát bal karján a szövetség emblémája, mellette a kerek, hátul a téglalap, bal lábon a kis Kelemen Ryu embléma van.
- Vizsgázni, bemutatón, versenyen részt venni csak az előírásnak megfelelő emblémázott edzőruhában lehet.
- A pénztárban lehet megvenni az Embléma csomagot 2.000 Ft-ért.
- Az emblémák felvarrásáról a tagok maguk gondoskodnak.
- Edzeni is csak így lehet két kivétellel: Manó Jitsu csoport és kezdőknek az első két hónap, amíg az edzőruhát beszerezik. Ott és addig jó a jogging ruha is, azaz olyan hosszúszerű, hosszúujjú melegítő, amiben nincs gomb, zippzár.
- Az edzőruhát összehajtva hordjuk az edzésre. Az első félévben gyakoroljuk az edzőruha behajtását és az öv megkötését. Lásd a következő oldalakat.
- Az edzőruhát az edzés után vállfán szárítsuk meg, összehajtva csak a teljesen száraz edzőruhát tároljuk. Célszerű több granitúra edzőruhát tartani.
- Figyeljünk az edzőruha tisztaságára! Az edzőruhát szükség esetén minden edzés után, de legalább hetente mosni kell. Az edzőruhát vasalni nem kell.
- Az edzőruha jelzi a jitsuka stílusát, azt, hogy a Magyar Ju Jitsu Szövetség tagja. Viselje büszkén, de alázattal, méltón a közösséghez amelyhez tartozik, méltón ahhoz a szemlélethez, amelyet a ju jitsu és a szövetségünk képvisel.

Az öv (obi)

- Az öv a ruha összefogására szolgál, illetve a jitsuka által elért fokozatot jelzi.
- Az öv szélessége gyermek és tanuló fokozatoknál 4 cm, mester fokozatoknál 5-6 cm, hossza 200 cm és 360 cm között.
- Övet soha nem mosunk, ne tegyük be a mosásba a kabát mellé! (kivéve fehér öv)
- Kétféle övkötési mód van; az egyiknél a háton keresztezi egymást a két kör öv, a másiknál nincs keresztezés. Mi a második variációt használjuk (lásd köv. oldal).
- Az öv jelképezi a személyiséget. Az edzőkabát és a nadrág elhasználódik, az öv viszont nem, a következő tanuló fokozat elérésénél cserélődik. A mester fokozatok három övét (fekete, piros-fehér, piros) pedig évtizedeken és több ezer edzésen keresztül viselik.



Kiegészítő ruházat és tisztálkodó szerek

- Az edzésen használjunk másik alsóruházatot, mint egyébként napközben. Lányok a kabát alatt fehér pólót hordhatnak.
- Az edzőruhát kiegészíti a papucs. Az edzőtermen kívül papucsban közlekedjünk, ezzel is minimálisra csökkenve az edzőterembe, a tatamira vitt kosz mennyiségét.
- Télen elégtelen fűtés vagy egyéb érzékenység esetén fekete színű tatami cipő használható. Ez vászon cipő, amelynek a talpa gumi, hajlékony, nem károsítja a tatamit. Természetesen a tatamin kívül nem használjuk.
- A papucsot és tatami cipőt is rendszeresen mossuk, tisztítsuk, az edzésre tisztán, megszáritva hozzuk.
- Edzésre mindig hozzunk magunkkal szappant, törülközőt, dezodort.
- Az edzés előtt szükség esetén mossunk lábat, vagy mosdjunk meg, esetleg fürödjünk meg. Ezt mindenkinek saját magának kell felmérni, attól függően, hogy az edzés előtt milyen tevékenységet folytatott.
- Edzés után fürödjünk meg! Izzadt testünkre ne vegyük fel a napi ruházatunkat.
- Az otthoni tárolásnál, az edzőruhához hasonlóan a törülközőt is kiterítve szárítsuk meg, összehajtva csak a teljesen száraz törülközőt tároljuk.

Az övvizsgákról

A ju jitsu övfokozatokat három csoportba lehet sorolni:

1. **gyermek fokozatok** (11 db): fehér öv egy és kettő narancs csíkkal, narancssárga öv, egy és kettő lila csíkkal, lila öv, egy és kettő szürke csíkkal, szürke öv, egy és kettő fehér csíkkal.
2. **felőtt tanuló fokozatok** (6 db): fehér öv sárga csíkkal, sárga öv, zöld öv, kék öv, barna öv, barna öv fekete csíkkal
3. **mester fokozatok** (10 db): fekete öv, fekete öv kettő-négy arany csíkkal, piros fehér öv öt-hét fekete csíkkal, piros öv nyolc-tíz fehér csíkkal

Szabályzatunk alapján azok vizsgázhatnak, akik legalább **négy** (gyerekek), illetve **nyolc hónapja** (felőtttek) a szövetség tagjai, ezért kell, hogy a kezdők a beiratkozáskor befizessék az éves szövetségi tagsági díjat. Az övvizsgák helye:

- Gyermek fokozatok: klub övvizsga
- Zöld övig felőtt tanuló fokozatok: klub övvizsga
- Kék övtől felőtt tanuló fokozatok: országos övvizsga
- Mester fokozatok: Nyári Tábor

A helyi övvizsgák időpontja a félév utolsó vagy utolsó előtti szombatja. A júniusi vizsga előtt edzőtábort tartunk. Tipikus esetek a vizsga gyakorisága szempontjából:

- 4-7 éves, Manó Jitsu csoportba jár és nincs vizsga
- 8-11 éves, akkor a gyermek övfokozatok alapján évente vizsgázik,
- 12-13 éves, akkor a gyermek fokozatok alapján félévente vizsgázik,
- 14 éves vagy idősebb a felőtt fokozatok alapján egy-kétévente vizsgázik.

Alapvető különbség a versenysport és a harcművészet között

- **Versenysport**nál általában a cél a versenyen a győzelem, ennek érdekében folynak az edzések, a versenyen alkalmazható technikákat gyakorolják és tökéletesítik a maximumig. A győztes versenyzők az igazán 'értékesek'.
- **Harcművészet** esetében az edzéseken nem csak a sportkörülmények közötti (teremben, tatamin, azonos súlycsoportú és nemű ellenfél) küzdelemre készülünk, hanem a különböző időjárási és talajviszonyok között, különböző ellenfelekkel szemben lezajlott küzdelemre. Mindenki a saját képességei és lehetőségei szerint halad előre az úton. Mindenki egyformán értékes, hiszen nem egymáshoz, hanem mindig önmagához képest kell fejlődnie a tanulónak.

Kijelenthetjük, hogy a Ju Jitsu **harcművészet és nem versenysport**.

Miért indulunk mégis versenyeken?

- Állítjuk hogy a Ju Jitsu hatékony és jól alkalmazható az önvédelemben is és a közelharcban is, így kötelességünk versenyeken indulni és ezt megmutatni.
- Fialatok, gyermekek esetében nagy a motiváló ereje a versenyzésnek. Rendkívül lelkesek és szívesebben edzenek, ha versenyre készülünk.
- A vereség és a győzelem elviselésével hozzájárul az erkölcsi tartáshoz.
- Olyan versenyeken indulunk, amelyen megmutatkozhat a Ju Jitsu sokszínűsége. Mind küzdő mind technikai versenyszámokban indulunk.

Versenyszámok

Küzdő versenyszámok:

- **Grappling**: pusztakezes küzdelem, ahol az összekapaszkodáson, a földrevitelen és a földharcon van a hangsúly. Van olyan változata is, ahol lehet ütni, rúgni.
- **Randori** egyéni küzdelem, amely 3 x 1 perc küzdelemből áll, 1 perc ütő-rúgó állásharc védőfelszerelésben, 1 perc dobás és földrevitel, 1 perc földharc.
- **Double Couple** párok küzdelme, az ellenfél páros bármelyik tagját ki kell tenni a küzdőtéren kívülre.
- **Felnőtteknél a full-kontakt kempo** szabályrendszer ilyen. Megközelítőleg olyan bokszmérkőzésre hasonlít, ahol rúgni és dobni is lehet.

Technikai versenyszámok:

- **Jurandori**: egyéni szakmai szám, többen támadják a versenyzőt előre koreografált és begyakorolt módon legfeljebb 1 perc időtartamban.
- **Quattro**: Párok technikai küzdelme. Kisorsolt támadási formákra kell védekezéseket bemutatni a pároknak. Gyerekeknél 4 vagy 8, felnőtteknél övfokozattól függően 8, 16, 32, vagy 64 támadási forma közül sorsolunk. Általában egy védekezést kell bemutatni, 32-nél kettőt, 64-nél négyet.
- **Gyo**: Páros technikai versenyszám, önvédelmi technikák bemutatása. A pár tagjai felváltva támadnak, legalább 6 támadás, legfeljebb 1 perc.
- **Jitsu show**: Látványos kosztümös jelenetek versenye, a közönség szavaz.

FILA Grappling

A FILA (Nemzetközi Birkózó Szövetség) a birkózásban világszerte bekövetkezett népszerűség csökkenés, a média elfordulása, csökkenő érdeklődése miatt keletkezett nehéz helyzetében a megoldást a Grappling-ben látja. NoGi és Gi versenyszámot egyaránt rendeznek, a Gi számban ju jitsu edzőruhában, a NoGi-ben paszos pólóban és nadrágban küzdenek. Valamelyik következő Olimpián az egyik fogásnemet (valószínűleg a kötöttfogást) le akarja váltani a Grappling-gel. **A NoGi Grappling hamarosan Olimpiai sportág lesz!**

A FILA a Grappling versenyrendszerét a hagyományai alapján alakította ki, e szerint pedig úgy tűnik, mintha a Grappling a birkózásból eredne, holott tudjuk, hogy ugyanilyen fontos a ju jitsu-s gyökere is. Ez az eredményeken is meglátszik, a birkózó szemléletű versenyzőknél nem kevésbé sikeresek a ju jitsu-sok. A FILA teljes mell-szélességgel mellette áll, úgy gondolja, hogy jót tesz a vérfrissítés, ha új versenyzők, új szemléletű klubok csatlakoznak be.

Grappling Magyar Bajnokaink

2010-ben a FILA Grappling Magyar Bajnokságon 14 versenyzővel indultunk, akik a két versenyszámban összesen 14 aranyérmel, 7 ezüstérmel, 5 bronzérmel szereztek, valamint volt még 4 negyedik helyezésünk is. A Gi versenyszám volt az erősebb – természetesen – ebben a Kecskeméti Judo Klub öt versenyzőjével együtt a versenyzőink elhozták a kiadott 26 aranyérem 50%-át, 13-at.

Magyar Bajnokaink 2010-ben: **Steigler Alida, Göbolyös Márk, Lakatos „ebihal” Sándor, Németh Soma, Orosz Máté, Szűcs András, Szűcs Kristóf „Ironman”**.

2010-ben a **FILA Grappling NoGi Csapatbajnokságon** 10 csapat közül a Tatami Centrum ötfős csapata **Lakatos „ebihal” Sándor, Kelemen Attila, Szűcs Kristóf „Ironman”, Tóth Zoltán, Fekete Sándor** összeállításban nagy csatában **ezüstérmes** a GracieBarra Hungary mögött!

2011-ben a Magyar Bajnokságon szintén 14 aranyérmel szerezünk, mellette 3 ezüst- és 1 bronzérmel. Magyar Bajnokaink 2011-ben: **Jéga-Szabó Áron, Pataki Botond, Szűcs András, Göbolyös Márk, Szűcs Kristóf „Ironman”, Lakatos „ebihal” Sándor, Szűcs Sándor**.

Global Grappling

2009-ben Berkes László, Fekete Sándor és Kovács Gábor létrehozta a Global Grappling versenyrendszert a FILA Grappling mellett a ju jitsu-s gyökerek hangsúlyozására. A két rendszer kompatibilis egymással, az egyikben felkészülő versenyző tud indulni a másikban. Alternatívát ad, kiegészítő versenyeket rendeznek, segít a felkészülésben. 2010-ben beindultak az ingyenes Gyakorló Versenyek és a pénzdíjas Global Grappling Open Championship, 2011-ben pedig a Gi Csapatbajnokság.

Három Grappling Világbajnokunk van

2010-ben a Horvátországban, Dakovo-ban rendezte meg a FILA a Grappling Junior és Veterán Világbajnokságot, ahol 10 versenyzőnk indult, közülük heten elsők lettek! Szűcs András 2 x 1., Szűcs Kristóf „IronMan” 2 x 2. és 2 x 3.(!). Seigler Alida 1. és 2., Dér István 1. és 2., Orosz Máté 1. és 2., Péli Árpád 1. és 2., Németh Soma 2. és 3., Göbolyös Márk 4. és 5.. A Kadet, Junior és Veterán korosztálynak van csak Világbajnokság, Világbajnokaink:

Lakatos „ebihal” Sándor (3x Gi két kategóriában is, és NoGi is)

Fekete Sándor (2x Gi és NoGi egyaránt)

2011-ben a Magyarországon, Tamásiban rendezte meg a FILA ezt a VB-t, mi 9 versenyzővel indultunk, helyezések: Szűcs András 2 x 1., Göbolyös Márk 2. és 3., Turányi Bence 2. és 3., Pataki Botond 3. és 5., Lakatos „ebihal” Sándor 3. és 5., Bus András 4., Ditzendy Arisztid 5., Fehér Donát 5. Sikerült Világbajnoki címet szerezni:

Szűcs Kristóf „Ironman” (Gi Világbajnok, emellett két ezüst és egy bronz)

Fekete Sándor háromszoros Brazil Jiu Jitsu Európa Bajnok

2011 január végén Lisszabonban a VIII. Brazil Jiu Jitsu Európa Bajnokságon a Gracie Barra Hungary színeiben indult Fekete Sándor. A hétfős saját csoportját (Blue Belt Senior 1 Heavy) és a 37 (!) fős Abszolútot (Blue Belt Senior 1 Open) is megnyerte. Ő volt az első magyar, aki duplázott Európa Bajnokságon. Egy évvel később, 2012 január végén ismét megnyerte a saját súlycsoportját!

Versenyszerkészülés

- Általában külön versenyszerkészítő edzéseket szoktunk tartani azok részére, akik versenyeznek, de edzéseken is gyakorolunk a versenyre. A Hírös dojo-ban tartott küzdő edzéseink kifejezetten a versenyre készítének fel.
- Versenyzőinknek 9 hónapja tagoknak kell lenniük. Szeptemberi beiratkozók először az áprilisi, a februári beiratkozók a novemberi versenyen indulhatnak.
- A versenyszerzéshez évente megújított '**Versenyszerzhet**' sportorvosi igazolás szükséges. A versenyzők a szövetség által elfogadott hivatalos edzőruhában vehetnek részt a versenyen.
- A Randori versenyszámhoz saját **védőfelszerelés** szükséges: fogvédő, fejevédő, kesztyű, herevédő, lábszárvédő, lábfejevédő, nagylányoknak testvédő.
- Különleges felkészülést igényel a **csapatversenyen** indulás, ehhez az ötfős csapat mindentagjának mindenki mással fel kell készülni a Quattro (16 támadásos) és Gyo páros technikai számokban és Randoriban is.
- A technikák bemutatása, tökéletes elsajátítása alapkövetelmény és vizsgafeltétel jitsukánk számára, ezért **ösztönözzük** őket a **technikai versenyszámokban indulásra**, ez lehetőséget ad a vizsga modellezésére is.
- Amikor mások által rendezett versenyre is utazunk, a költségek: **Nevezési díj kb. 2-4 ezer Ft.** Vidéki (általában budapesti) versenyre az **utazási költség** a távolság függvényében kb. **3-5 ezer Ft.** Ehhez jön a költőpénz (büfé, stb.).

Küzdő védőfelszerelés

- **Fogvédő:** rugalmas védőeszköz, amelyet a jitsuka a felső fogsorára illeszt a küzdelem közben. Megakadályozza, hogy a két fogsor összeütközzön.
- **Fejvédő:** a fejet ért ütések tompítására szolgál. 21 éves kor felett nem kötelező. Van arcvédős változata is, ekkor nem kell fogvédő.
- **Kesztyű:** 10 vagy 12 unciás. Gyermek csak kesztüben üthetik egymást, felnőtteknél van kesztyűs és pusztakezes fogásnem is.
- **Bandázs:** kb. 200-300 cm hosszú rugalmas szalag, amelyet a kézfejre tekerünk, nagyobb biztonságot ad azáltal, hogy segít a kézfej csontjait összetartani. Pusztakezes és kesztyűs küzdelemben is használható.
- **Mellvédő:** 13 év feletti lányoknak illetve nőknek. Nekik egyébként nem kötelező a küzdelem, de ha küzdenek, a mellvédő kötelező!
- **Lágyékvédő:** szoros, vagy kemény védőeszköz, amely megakadályozza, hogy megsérüljön a küzdő.
- **Lábszárvédő:** tömör, belül szivacsot tartalmazó (nem lehet kemény) védőeszköz, a küzdő jitsuka lábszárán. Kettős hatása van; egyrészt védi a sípcsontot, másrészt (a kesztyűhöz hasonlóan) védi az ellenfelet is.
- **Lábfejjvédő:** a lábszárvédőhöz hasonló anyagú és funkciójú védőeszköz a lábfejen. Van amikor egyben van a lábszárvédővel.

Az edzésen előforduló küzdelmi fogásnemek

Név	Gyermek /Felnőtt	Használható technikák	Védőfelszerelés
Pusztakezes ütő-rúgó	Felnőtt	ütés, rúgás	fogvédő, bandázs, lágyékvédő, lábszárvédő
Kesztyűs ütő-rúgó	Gyermek /Felnőtt	ütés, rúgás (felnőtteknek dobás)	fogvédő, fejvédő, lágyékvédő, kesztyű, lábszárvédő, lábfejj.
Földharc és grappling	Gyermek /Felnőtt	Leszorítás (felnőttek fojtás, feszítés)	-
Ütés-rúgás nélküli küzdelem	Gyermek /Felnőtt	dobás, leszorítás (felnőtteknek fojtás, karfeszítés)	-
Komplex küzdelem	Felnőtt	Ütés-rúgás, dobás, fojtás, leszorítás, karfeszítés	fogvédő, bandázs, lágyékvédő, lábszárvédő

Edzésfelszerelés

A felszerelésünk egy részét minden edzésre magunkkal hozzuk, más részét csak időnként, az edzés jellegétől függően. Az edzésfelszerelés csoportjai:

- edzőruha (minden edzésre)
- kiegészítő ruházat és tisztálkodó szerek (minden edzésre)
- fegyverek (időnként)
- küzdő védőfelszerelés (időnként)

Kötelező felszerelés

Időszak, fokozat után	Kötelező felszerelés
Beiratkozás után	Jogging ruha, szappan, törülköző, papucs
Két hónap után	Hímzett edzőruha
Lila öv szürke csík után	Randori védőfelszerelés garnitúra (fejvédő, fogvédő, kesztyű, lágyékvédő, sípcsontvédő, lábfejjvédő)
Fehér öv sárga csík után	Zsákoló kesztyű, bandázs, rövidbot
Sárga öv vizsga után	Fogvédő, lágyékvédő, kesztyű, sípcsontvédő (nőknek testvédő is), 18 év alatt fejvédő
Zöld öv vizsga után	Gyakorló kés, kötél
Kék öv vizsga után	Félbot (hanbo), gyakorló pisztoly
Barna öv vizsga után	Egészbót (bo)
Fekete öv vizsga után	Fekete nadrág

Alap fegyverek

- **Félbot:** kb. 90-100 cm hosszú bot (a talajtól az álló jitsuka könyökéig ér). A vastagsága olyan legyen, hogy a jitsuka azt rendesen meg tudja fogni, használni tudja.
- **Rövidbot:** kb. 45-55 cm (a jitsuka ujjá hegyétől a könyökén túl ér egy tenyérrel).
- **Kötél:** az eszközös fojtások, végtagra hurkolások és a kötözések gyakorlására szolgál. Akkor megfelelő, ha nem merev, a bőrön nem hagy sérülést akkor sem, ha megcsúszik rajta. Általában megfelel gyakorló kötél pótlására az öv (obi).
- **Kés:** gyakorló kést használunk, igazi éles és hegyes kést csak magas övfokozatú mesterek (4., 5. dantól felfelé) használnak. Tatamin éles kést sosem használunk. Legjobb a tompa fémkés műanyag nyéllel, szükség esetén megfelelő lehet a fakés, legvégső esetben a gumikés.
- **Kiegészítő fegyverek:** Gyakorló pisztoly, Egészbót, Kampósbot, Lánc, Párosbot, Hurkosbot (rendőr bot), Fogósbot (tonfa), Tüskebot.

Tatami

Legfontosabb edzéseszközünk a tatami, ezért tudnunk kell használni.

- Szabványos mérete 2 m x 1 m x 4 cm.
- Kemény, nem süpped be, ha rálépünk, viszont elegendően tompítja a ráeső emberi testet, nem okoz fájdalmat.
- Lehet csúszásgátló az alján. Ha nincs csúszásgátló, akkor is általában ugyanazt a felületet tesszük a földre.
- A tatamit rögzíteni lehet ragasztással és kitámasztókkal.
- Súlya anyagától függően 5 kg. és 25 kg. között. A klubban a könnyebb szőnyegek vannak rendszeresítve, hogy gyerekek is tudják pakolni.

Szótár - Rangok, fokozatok

Kyu	Tanuló fokozat	Sensei	Mester
Dan	Mester fokozat	Shihan	Nagymester (mester mestere)
Otagai	Társ	Soke	A stílus vezető nagymestere
Senpai	Oktató (idősebb társ, aki hamarabb kezdte a gyakorlást)		
Kohai	Fiatalabb társ (aki később kezdte a gyakorlást)		
Renshi, Kyoshi, Hanshi	Magas tanítói fokozatok, 1., 2. és 3. szintű, távolról hasonlít az egyetemi oktatói adjunktus, docens, egyetemi tanár fokozatokhoz		

Szótár - Vezényszavak

Seiza!	Térdelő ülésbe	Shomen ni rei!	Köszönés a szentély felé
Rei!	Köszönés	Sensei ni rei!	Köszönés a mesternek
Kiritsu!	Állj fel!	Otagai ni rei!	Köszönés a társaknak
Yame!	Azonnal megállni	Senpai ni rei!	Köszönés az oktatónak
Matte!	Gyakorlat vége	Kamaette!	Pozícióba!
Hajime!	Rajta		Vedd fel az állást!
Mawatte!	Fordulj meg	Mokuso!	Meditáció
Hantai!	Ellenkező oldal	Mokuso yame!	Meditáció vége
Yoi!	Figyelem! Vigyázz!	Kime!	Összpontosítás
Osu!	Köszönés, elnézést	Kiai!	Kiáltás
Nogare!	Légzőgyakorlat	Gokai!	Párcsere
Yasume!	Pihenj		

Szótár - Testrészek

Atama	Homlok, fej	Koshi	Csípő
Ganmen	Arc	Ude, te	Kar, kéz
Ago	Áll	Hara	Ki központja (köldök)
Kubi	Nyak	Ashi	Láb
Kata	Váll		

Szótár - Karok, kéz részei és ütőfelületei

Te	Kéz	Seiken	Ököl két bütyke (mutató és középső ujj)
Hikite	Felhúzott ököl		
Karate	Üres kéz	Uraken	Seiken kézhát felőli része
Ude	Alkar	Tettsui	Ököl kézel felőli része
Kote	Alkar	Shuto	Külső kézel
Yubi	Ujj	Haito	Belső kézel
Empi	Könyök alkar felőli rész	Toho	Hüvelykujj és mutatóujj közötti rész
Hiji	Könyök felkar felőli rész		
Shotei	Tenyérpárna	Koken	Csuklólát

Szótár - Láb és lábfej részei és rúgófelületei

Hiza	Térd	Kakato	Sarok
Sune	Sípcsont	Sokuto	Külső talpél
Chusoku	Talppárna, ujjak alatt	Teisoku	Talp
Haisoku	Rüsz, lábfej felső rész		

Szótár - Felszerelés, környezet, eszközök

Ki	Életerő, energia	Keiko	Edzés
Gi	Edzőruha	Hanbo	3 egység hosszú bot (90 cm)
Obi	Öv	Bo	6 egység hosszú bot (180 cm)
Katana	kard	Tanbo	1.5-2 egység h. bot (45-60cm)
Ken	kard	Jitsuka	Ju jitsu-val foglalkozó ember
Dojo	Edzőterem	Ne	Föld
Kamiza	Szentély a dojo-ban, most csak a zászló	Ryu	Harcművészeti iskola
Tanto	Rövid kard, tör	Uke	Támadó, edzőtárs
Tatami	Edzőszőnyeg	Tori	Technikát végrehajtó

Szótár - Számok

Ichi	Egy	Ju	Tíz
Ni	Kettő	Ju-ichi	Tizenegy
San	Három	Ju-roku	Tizenhat
Shi	Négy	Niju	Húsz
Go	Öt	Sanju-ni	Harminckettő
Roku	Hat	Yonju	Negyven
Hichi	Hét	Goju	Ötven
Hachi	Nyolc	Hyaku	Száz
Kyu	Kilenc	Sen	Ezer

Szótár – Technika csoportok

Waza	Technika	Randori	Szabad küzdelem
Atemi waza	Bázistechnika	Kumite	Küzdelem
Ate waza	Ütés technika	Osae waza	Leszorítástechnika
Geru waza	Rúgás technika	Katame waza	Leszorítástechnika
Uke waza	Blokk, háritás	Renraku waza	Kontra technika
Kihon waza	Alaptechnika	Gonosen waza	Megelőzés technika
Nage waza	Dobástechnika	Ne waza	Föld(harc) technika
Shime waza	Fojtástechnika	Ukemi waza	Guruláseséstechnika
Kuzushi	Egyensúlyvesztés	Tameshiwari	Töréstechnika

Szótár - Irányok, oldalak, magasságok, végrehajtás

Hantai	Oldalcseré	Maai	Távolság a küzdő felek között
Hidari	Bal	Soto	Külső
Migi	Jobb	Uchi	Belső
Gedan	Alsó magasság	Age	Felfelé
Chudan	Középső magasság	Oroshi	Lefelé
Jodan	Felső magasság	Ura	Fordított
Mawashi	Köríves	Juji	Keresztezett
Kizami	Elöl lévő	Morote	Kétkezes
Gyaku	Hátul lévő, ellentétes	Tobi	Ugró
Oi	Azonos oldali	Tsoku	Váltott oldali
Yoko	Oldalra	Nihon	Kettős
Mae	Előre, elülső	Sanbon	Hármas
Ushiro	Hátra, hátsó		

Szótár - Ütések

Tsuki	Ütés	Tate tsuki	Fordítás nélküli ütés
Ate	Ütés	Haito uchi	Belső kézél ütés
Atama ate	Fejelés	Shuto uchi	Külső kézél ütés
Uchi	Ütés, csapás	Seiken ago uchi	Állra ütés
Seiken tsuki	Ütés ököllel	Koken uchi	Csapás csuklólóháttal
Tsoku tsuki	Váltott kezes ütés	Uraken uchi	Csapás uraken-nel
Nihon tsuki	Kettős ütés	Uraken shomen-ganmen uchi	
Sanbon tsuki	Hármas ütés		Függőleges csapás uraken-nel
Shita tsuki	Alsó egyenes ütés	Hiji ate	Könyök ütés
Toho uchi	Csapás torokra	Empi uchi	Könyök ütés
Mawashi tsuki	Köríves ütés	Empi oroshi uchi	Könyök ütés lefele

Szótár - Rúgások

Geri	Rúgás	Kansetsu geri	Térdhajlatba taposás
Keage	Lendülő rúgás	Kakato geri	Rúgás sarokkal
Kekomi	Csapódó rúgás	Kake geri	Kampózó rúgás
Mae geri	Egyenes rúgás	Uchi keage	Belső talpél lendítés
Mawashi geri	Köríves rúgás	Soto keage	Külső talpél lendítés
Hiza geri	Térdrúgás	Kizami mae geri	Egy.r. elöl lévő láb
Yoko geri	Oldalra rúgás	Gyaku mae geri	Egy.r. hátul lévő láb
Ushiro geri	Rúgás hátra	Oi mae geri	Egy.r. h.l.l. rálépés
Kin geri	Here rúgás		

Szótár - Védések

Uke	Védés, blokk	Oi soto uke	Ellentétes blokk
Ude uke	Alkaros védés	Gyaku tensho uke	Külső blokk
Age uke	Védés felfelé	Mawashi uke	Köríves védés
Barai	Söprés	Juji uke	Keresztezett blokk
Gedan barai	Alsó söprés	Morote uke	Kétkezes blokk
Tensho uke	'S' blokk	Tai sabaki	Kitérés

Szótár - Állások

Dachi	Állás	Fudo dachi	Küzdő állás
Kamae	Állás (tartás)	Kiba dachi	Ló állás
Yoi dachi	Alapállás alsó kt	Sanshin dachi	Háromszög állás
Gerinni yoi	Alapá. felső kt.	Zenkutsu dachi	Mély küzdőállás
Kumite dachi	Küzdőállás		

Szótár - Harcművészeti irányzatok

Budo	Japán harcművészetek	Kyudo	Japán íjászat
Do	Modern, a szellem fejlesztését hangsúlyozó módszer	Karate	Japán eredetű ütéseken és rúgásokon alapuló módszer
Jitsu	Önmagunkat kell legyőzni	Kyokushin karate	(Masutatsu Oyama)
	Régi, a harci hatékonyságot hangsúlyozó módszer	Shotokan karate	(Gichin Funakoshi)
	Az ellenfelet kell legyőzni	Shito ryu	(Kenwa Mabuni)
Ju	Lágy	Goju ryu	(Chojun Miyagi)
Ko	Kemény	Wado ryu	(Hironori Otsuka)
Ju jitsu	Lágy módszer	Ashihara karate	(Hideyuki Ashihara)
Judo	Cselgáncs, (Jigoro Kano)	Nanbudo	(Yoshinao Nanbu)
Kobudo	Fegyveres (kemény) budo	Kempo	Japán harcművészet
Bo-jitsu	Bothasználat módszere	Zen Bu Kan Kempo	(Harnos Imre)
Szumo	Japán harcművészet	Thai Boks	Thaiföldi boks
Ken-jitsu	Régi kardvívás, célja az ellenfél megölése	Kick-box	Modern küzdősport
Kendo	Modern kardvívás, sport	Capoeira	Brazil harcművészet
Iaido	Kard kirántásának módja	Kung-fu	Kínai harcművészetek egy részének összefoglaló neve
Battodo	A vágás művészete	Shaolin Kung-Fu	
Aikijitsu	Ki-n alapuló régi stílus	Wing Chun Kung Fu	
Aikido	Morihei Ueshiba irányzata	Tae-kwon-do	Modern koreai stílus
Ninja	Középkori kém,bérgyilkos		alapítója Choi Hong Hi
Nin-jutsu	A ninják módszere	Tae Kyon	Régi koreai harcművészet
Tai Chi	Kínai harcművészet	Hap Ki Do	Koreai harcművészet, 'a koreai ju jitsu'

Fitness Sport üzlet speciális ajánlata jitsukáknak 10% kedvezménnyel:

Megnevezés	Bolti ár	Tatami Centrum tagoknak Kedvezményes ár
Öv bármilyen színben és méretben	2.300 Ft.-	2.070 Ft.-
Vékony gyermek edzőruha fehér övvel	8.000 Ft.-	7.200 Ft.-
Ju Jitsu edzőruha fehér övvel 130 cm	14.500 Ft.	13.050 Ft.
Ju Jitsu edzőruha fehér övvel 140 cm	15.300 Ft.	13.770 Ft.
Ju Jitsu edzőruha fehér övvel 150 cm	16.100 Ft.	14.490 Ft.
Ju Jitsu edzőruha fehér övvel 160 cm	16.800 Ft.	15.120 Ft.
Ju Jitsu edzőruha fehér övvel 170 cm	17.500 Ft.	15.750 Ft.
Ju Jitsu edzőruha fehér övvel 180 cm	18.200 Ft.	16.380 Ft.
Randori kesztyű (pár) többféle	4.000 Ft.-	3.600 Ft.-
Randori fejevédő többféle	5.000 Ft.-	4.500 Ft.-
Randori herevédő	2.800 Ft.-	2.520 Ft.
Randori lábszárvédő (pár)	2.700 Ft.-	2.430 Ft.-
Randori lábfejevédő (pár) többféle	6.000 Ft.-	5.400 Ft.-
Randori fogvédő többféle	1.000 Ft.-	900 Ft.-

Tájékoztató árak!

Az üzlet címe: Kecskemét, Hornyik János krt. 4. (Itália Pizzéria mellett)
Telefonszáma 76/418-015. Nyitva: hétfő-péntek: 9-12, 12.30-18 szombat: 9-12

Ajánlott irodalom

Kelemen István: Ju-jutsu a modern önvédelem útja

Kelemen István: Ju-jitsu nemcsak nőknek

Kelemen István: Bo-jitsu

Vlado Schmidt: Az önvédelem magasiskolája I., II., III., IV., V.

Adámy István: Kyokushin karate I., II., III.

John Stevens: Három budo mester

Dr. Újvári Miklós: A Délkelet-Ázsiai harci művészetek

Dr. Újvári Miklós: Szamuráj harci szellem és küzdésművészet

Dr. Galla Ferenc, Horváth István: Judo övvizsgák

Ueshiba Kisshomaru: Az aikido szellemisége

Harmat László: Taekwon-do

Sasaki Kichisaburo: Djudo a japán dzsiu-dzsicu tökéletesített módszere

Masutatsu Oyama: A karate alapjai

Masutatsu Oyama: A kyokushin módszer

