

## Motto

---

Wer kämpft kann  
einen Kampf  
verlieren, wer  
aber nicht kämpft  
hat bereits  
verloren



Wenn sie Interesse an einem  
kostenlosen und unverbindlichen  
Probetraining haben, können sie  
jederzeit einen Termin  
vereinbaren

## Schule für professionelle Selbstverteidigung

---

Martin Jurak  
Karchgässlein 4  
74850 Schefflenz

Telefon: 06293 / 8916  
Mobil: 0176 / 51801370  
E-Mail: [info@kampfsportschule-jurak.de](mailto:info@kampfsportschule-jurak.de)

Die Schule befindet sich im Obergeschoss der Fa.  
„Körper Wärmetechnik“



## Schule für professionelle Selbstverteidigung

---



Martin Jurak



## Jiu Jitsu

Die Schule für professionelle Selbstverteidigung von Martin Jurak hat es sich zur Aufgabe gemacht, das traditionelle Nippon Jiu-Jitsu zu lehren. Außerdem wird in der japanischen Waffenkampfkunst Yaku-Kobu-Jitsu ausgebildet

## Nippon Jiu Jitsu

Nippon = Japan;

Jiu = sanft, biegsam, anpassungsfähig, geschmeidig;

Jitsu = Kunst, Kunstfertigkeit;

Jiu Jitsu "die sanfte / nachgebende Kunst" ist eine von den japanischen Samurai stammende Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Jiu Jitsu kann unabhängig von Alter und Geschlecht trainiert werden und bietet ein breites Spektrum von Möglichkeiten zur Selbstverteidigung und - unter anderem durch Stärkung des Charakters und Selbstbewusstseins - auch zur friedlichen Lösung von Konflikten. Jiu Jitsu wurde von Samurai praktiziert, um bei einem Verlust oder Verbot der Hauptwaffen (Japanisches Schwert (Katana), Speer, Schwertlanze, Bogen) waffenlos oder mit Zweitwaffen weiterkämpfen zu können. Es wurde zunächst als geheime Kunst nur innerhalb des Adels weitergegeben, im Laufe der Zeit wurde es aber auch von nicht adeligen Japanern ausgeübt.

Ziel des Jiu Jitsu ist es, einen Angreifer - ungeachtet dessen, ob er bewaffnet ist oder nicht - möglichst effizient unschädlich zu machen. Dies kann durch Schlag-, Tritt-, Stoß-, Wurf-, Hebel- und Würgetechniken geschehen, indem der Angreifer unter Kontrolle gebracht oder kampfunfähig gemacht wird. Dabei soll beim Jiu Jitsu nicht Kraft gegen Kraft aufgewendet werden, sondern - nach dem Prinzip "Siegen durch Nachgeben" - so viel wie möglich der Kraft des Angreifers gegen ihn selbst verwendet werden.

## Trainingszeiten

Dienstags und Donnerstags von 18:00–20:00 Uhr



## Jaku Kobu Jitsu

Ein japanischer Polizist braucht nur einen Stock und einen Strick...

Erstaunlich, daß die trainierten und bewaffneten Samurai vor diesen schlecht ausgerüsteten, einfachen Männern ziemlichen Respekt hatten. Ein Flackern der Angst war in ihren Augen zu sehen, wenn sie einen dieser Vertreter der öffentlichen Ordnung zu Gesicht bekamen. Diese Männer hatten sich im Umgang mit ihrem metallenen Stab und mit der Kordel, die sie sich um die Hüfte gebunden hatten, gut trainiert. Unauffällig, und ohne viel Aufhebens zu machen, gingen sie zu Werk. Auch die heutige Polizei in Japan wird noch in Yaku-Kobu-Jitsu ausgebildet. Die besten und wirkungsvollsten Techniken dieser Kampfkunst stehen den Ordnungshütern heute zur Verfügung. Lediglich der Name hat sich geändert: Taiho-Jitsu. Allerdings setzt sich diese Kampfform aus den verschiedensten Richtungen zusammen, Jiu-Jitsu, Kendo, Judo, Aikido, Karate und Hojo-Jitsu. Anstatt des Bo-Jitsu trainieren sie heute Keijo-Jitsu. Das Tanbo wurde durch den modernen Keibo ersetzt, auch die alte Form des metallenen Stabes ist verschwunden. Statt dessen benutzen die Polizisten heute den Tobi-Dashi-Jutte. Diese Waffe kann wie ein Fernrohr zusammengeschoben werden, im Fall eines Kampfes jedoch kann sie bis auf eine Länge von 50cm verlängert werden. Dieses Stahlrohr ist zwar nicht mehr mit einem Zacken versehen, kann aber in einer trainierten Hand zur tödlichen Waffe werden. Welche Formen die Waffen und die Kampfmethoden im Laufe der Zeit auch annehmen, sie alle sind Teil des Yaku-Kobu-Jitsu.

