

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ JU-JITSU

Ιστορία

Το Ju-Jitsu (Ζίου-Ζίτσου), αποτελεί την πιο πολύπλευρη πολεμική τέχνη που υπάρχει σήμερα. Κάποιος που γνωρίζει καλά αυτή την πολεμική τέχνη, είναι ικανός να αυτοαμυνθεί ενάντια σε κάθε είδος αντιπάλου (δυνατότερο, βαρύτερο κλπ.). Πρωτοεμφανίστηκε στα μοναστήρια του Θιβέτ και καθιερώθηκε σαν πρώτη μορφή πολεμικής τέχνης στην Ιαπωνία. Ήταν η πολεμική τέχνη που γνώριζαν οι ονομαστοί σε όλους πολεμιστές της Ιαπωνίας, Σαμουράι, οι οποίοι δραστηριοποιήθηκαν στην Ιαπωνία τον 12ο αιώνα. Οι ρίζες της βρίσκονται μέχρι και 2.500 χρόνια πίσω.



Η λέξη Ju-Jitsu είναι σύνθετη και αποτελείται από το Ju (Ζίου) που σημαίνει απαλή και το Jitsu (Ζίτσου) που σημαίνει τεχνική. Είναι δηλαδή, η τέχνη της απαλότητας, η οποία βασίζεται στην εκμετάλλευση της δύναμης του αντιπάλου. Τέλος, ανάλογα με την χώρα ή την ήπειρο που βρισκόμαστε, ίσως το δούμε να γράφεται με διάφορους τρόπους. Όμως, το Ju-Jutsu, το Jiu-Jitsu, το Jiu-Jutsu κλπ. είναι όλα ένα: **το Ju-Jitsu**.

Η μορφή του Ju-Jitsu σήμερα

Το Ju-Jitsu είναι όχι μόνο μια παραδοσιακή πολεμική τέχνη αυτοάμυνας, αλλά και ένα δυναμικό και ευγενικό άθλημα με πλήρη γκάμα τεχνικών, τόσο στην όρθια μάχη όσο και στη μάχη εδάφους. Το κάθε παιδί, ανεξάρτητα από το φύλο του, από την ηλικία των 5 ετών και πάνω μπορεί να επιδοθεί στο Ju-Jitsu έχοντας διαφορετικούς στόχους, που ξεκινούν από την απόκτηση καλής φυσικής κατάστασης και φτάνουν στην ολοκλήρωση του χαρακτήρα του. Είναι από τους πιο επιστημονικούς τρόπους αξιοποίησης των ανθρώπινων δυνατοτήτων στο αδιάσπαστο σύνολο πνεύματος-σώματος.

Συνεπώς, μπορούμε να πούμε ότι σήμερα το Ju-Jitsu αντιπροσωπεύει δύο πράγματα. Από τη μία πλευρά είναι μία τέλεια μορφή αυτοάμυνας και από την άλλη ένα άθλημα με εξαιρετικό ενδιαφέρον. Το Ju-Jitsu διακρίνεται για την δυναμικότητα, την

ευγένεια, τον σεβασμό και την πολύπλευρη γνώση με την οποία είναι καταρτισμένοι όλοι όσοι ασχολούνται με αυτό.

Χαρακτηρίζεται ως η τέλεια μορφή αυτοάμυνας, καθώς περιέχει τα πάντα:

- αποκρούσεις
- χτυπήματα
- όρθια πάλη με ρίψεις
- κλειδώματα
- μάχη εδάφους με λαβές
- πλήρη έλεγχο του αντιπάλου

Η αρχή πάνω στην οποία στηρίζεται το Ju-Jitsu δεν είναι η δύναμη.



Ο αθλητής του Ju-Jitsu αποφεύγει τα χτυπήματα και εκμεταλλεύεται τη δύναμη του αντιπάλου προς όφελός του. Με άλλα λόγια, φεύγει από το σημείο στο οποίο κατευθύνεται η δύναμη του αντιπάλου του και τοποθετώντας ανάλογα το σώμα του, του "σπάει" την ισορροπία και τον φέρνει σε μειονεκτική θέση. Για το λόγο αυτό, το Ju-Jitsu είναι μία τέχνη που για να την τελειοποιήσει κάποιος χρειάζεται να αποκτήσει πολύ καλή ισορροπία ο ίδιος και πολύ καλή αίσθηση συγχρονισμού της κάθε κίνησης, είτε αυτή είναι κάποιο χτύπημα, είτε απλά η σωστή τοποθέτηση του σώματός του για να πραγματοποιήσει μία ρίψη.

Πέρα όμως από την αυτοάμυνα και την αυτοπροστασία, το Ju-Jitsu αποτελεί ένα συναρπαστικό άθλημα, που έχει πολλούς και πιστούς θαυμαστές σε όλο τον κόσμο. Αυτό φαίνεται όχι μόνο από τον αριθμό των αθλητών που το εξασκούν, αλλά και από τον αριθμό των θεατών που βρίσκονται στις εξέδρες κατά την διάρκεια Βαλκανικών, Ευρωπαϊκών και Παγκοσμίων Πρωταθλημάτων στα οποία συμμετέχει και η Ελλάδα εδώ και 15 χρόνια, με σημαντικές διακρίσεις.

Βλέποντας το Ju-Jitsu από την αθλητική του πλευρά, μπορούμε να το χωρίσουμε σε 4 αγωνιστικά συστήματα:

- Το καθαρά αγωνιστικό σύστημα (Fighting System)
- Το σύστημα τεχνικών αυτοάμυνας (Duo System)
- Το σύστημα πάλης εδάφους (Brazilian Jiu-Jitsu)
- Το αγωνιστικό σύστημα ενόπλων δυνάμεων (Self Defence System)

Εθνική και Παγκόσμια αντιπροσώπευση

Το Ju-Jitsu ως άθλημα, αντιπροσωπεύεται σε παγκόσμιο επίπεδο από την **Παγκόσμια Ομοσπονδία Ju-Jitsu (J.J.I.F.)** και σε εθνικό επίπεδο από την **Ελληνική Φίλαθλο Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Ζίου-Ζίτσου (Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ.-Ζ.)**. Αποτελεί προ-ολυμπιακό άθλημα και είναι αναγνωρισμένο από την **Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ)**, την **Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (ΕΟΕ)** και την **Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ)**.

Επίσης, ως μέλος της **IWGA (International World Games Association)** λαμβάνει μέρος στα **World Games**, την **ολυμπιάδα** των προ-ολυμπιακών αθλημάτων κάθε 4 χρόνια.

Τέλος, ως μέλος της **SportAccord (τέως GAISF - General Association of International Sports Federations)** λαμβάνει μέρος κάθε 4 χρόνια στα **Sport Accord Combat Games**, την **ολυμπιάδα** των πολεμικών τεχνών και των μαχητικών αθλημάτων.