

# Jiu Jitsu „Fusegi“ e.V .Kröv informiert



## Was ist Brazilian Jiu Jitsu?

Das **Brasilianische Jiu-Jitsu** (kurz **BJJ** oder auch **Gracie Jiu Jitsu**), ist die südamerikanische Variante, Abwandlung und Weiterentwicklung der japanischen Kampfkunst Jiu Jitsu und wurde von den Brüdern Carlos und Helio Gracie entwickelt. Die Graciebrüder erlernten dies von Mitsuyo Maeda, einem Schüler von Jiu Jitsu Großmeister Jigoro Kano und Gründer des Judo. Brazilian Jiu Jitsu legt den Schwerpunkt auf Bodenkampf, wobei im Training trotzdem Wurftechniken im Stand unterrichtet werden.



Schläge und Tritte, die beim BJJ nicht den Schwerpunkt bilden, werden in erster Linie taktisch benutzt, um den Gegner zu veranlassen, als Schutzreaktion einen Arm oder ein Bein zu bewegen, welches dann ergriffen werden kann, um eine finale Hebel- oder Würfetechnik einzusetzen. Im Standkampf wird vor allem die Meidung der gegnerischen Schläge und Tritte geübt.



Die Distanz zum Gegner so schnell wie möglich zu überbrücken, um ihn in den Bodenkampf zu verwickeln, ist ebenfalls BJJ typisch. Die Erfahrung mit regellosen Kämpfen (MMA) zeigt, dass das eigene Verletzungsrisiko durch ein solches Kampfverhalten minimiert werden kann, da es durch die geringe Distanz in der Bodenlage nur wenige Positionen gibt, in denen harte Schläge ausgeführt werden können. Es ist jedoch falsch, BJJ mit Valetudo, Free Fight oder MMA gleichzusetzen.

Das Brazilian Jiu Jitsu konzentriert sich auf den sportlichen Bodenkampf und Wettkampf ohne Schläge und Tritte. Die Komponenten wie Schlagen und Treten wurden herausgenommen um Verletzungen zu vermindern bzw. ganz zu verhindern. Die Wettkämpfe ähneln einem Judo-Wettkampf jedoch ist die Kampfform viel realitätsbezogener. Die Kampfdauer beträgt zwischen 5 und 10 Minuten, abhängig von der Gürtelfarbe. Es werden Punkte verteilt, jedoch wird nicht wie im Judo unterbrochen.

Wie auch im Judo sind diese Kampfkomponenten enthalten: Würfe, Armhebel, Würfetechniken und als Übergang Haltetechniken. Zusätzlich erlaubt das BJJ und Jiu Jitsu alle Arten von Bein- und Fußhebel, Handgelenk- und Genickhebel.

Ein dem BJJ sehr ähnlicher Stil ist das brasilianische Luta Livre (Freies Kämpfen) – im Gegensatz zum BJJ oder japanischen Jiu Jitsu wird beim Luta Livre kein Gi getragen. Das Brazilian Jiu-Jitsu kennt für Erwachsene bis einschließlich des schwarzen Gürtels nur 4 Graduierungsstufen (weiß, blau, violett und braun, sowie den Meistergrad in schwarz) Es gibt innerhalb der Gürtel Unterstufen, die durch 0 bis 4 bzw. 5 Streifen ab dem Blaugurt am Ende des Gürtels angezeigt werden und den Fortschritt des Kampfsportlers dokumentieren.



BJJ ist u.a. Grundlage für die Nahkampfausbildung von US-Spezialeinheiten wie Green Berets und Delta Force.



Weitere Infos zum Training des BJJ beim Jiu Jitsu „Fusegi“ Kröv/Mosel e.V. erhalten Sie unter, E-Mail: [info@jiujitsu-fusegi.de](mailto:info@jiujitsu-fusegi.de) Internet: [www.jiujitsu-fusegi.de](http://www.jiujitsu-fusegi.de) oder beim Vorsitzenden des Vereins: Juan de la Fuente, 54516 Wittlich, Tel.: 06571-148503