

ZGODOVINA BORILNIH VEŠČIN

Borilne veščine (razen boksa in rokoborbe) izhajajo pretežno iz Daljnega Vzhoda. Seveda so tu mišljene predvsem veščine borbe brez uporabe različnega orožja. Borci v stari Japonski so se najpogosteje borili z rokami, predvsem v obdobju, ko so različni vladarji prepovedovali nošenje orožja določenim slojem ljudi (običajno najrevnejšim, pa tudi najštevilnejšim t.j. revnim podložnim kmetom), saj so se bali upora zoper najpogosteje nasilne fevdalne gospodarje. Tako se je postopoma razvijala nova tehnika borbe izključno z rokami, imenovana "KOMIUČI". Iz njenih najpopolnejših oblik se je skozi stoletja, v drugi polovici 16. stoletja razvil JU-JITSU (v prostem prevodu iz Japonsčine:"mehka pot"). Različne šole ju-jitsa so se močno razširile v 17. , predvsem pa v 18. stoletju. Proti koncu stoletja pa so začele zaradi različnih političnih pretresov in družbenih sprememb, predvsem pa zaradi naravnosti v medsebojno tekmovalnost oz. dokazovanje kdo je naj, naj, najboljši, pri tem pa so pozabile na svoje duhovno izročilo in samoobrambno naravnost, usihati. Iz ju-jitsa so se sčasoma razvile "specializirane" borilne tehnike in veščine. Tako je ju-jitsu postal osnova za moderni judo (uporaba metov, vzvodov in davljenj), ki mu je temelje postavil sensei Jigoro Kano (1882) Razvil se je tudi karate (uporaba udarcev z rokami ter brc z nogami ter borba na kratki razdalji) ter sumo rokoborba. Ta je ostala zgolj na tekmovalnem nivoju in postala zabava višjim družbenim slojem (tudi danes služi temu), njena praktična uporabnost v pravi borbi pa je bila vseskozi zanemarljiva. Iz ju-jitsa se je "specializirala" tudi izredno zanimiva veščina aikido. (ustanovitelj sensei Morahei Uješiba živel 1883-1969), ki poudarja predvsem gibanje in izkorišča silo in moč napadalca v lastno obrambo. V stari Kitajski, ki je znana kot zibelka mnogih civilizacij na Daljnem Vzhodu se je iz opazovanja napadalnih in obrambnih kretenj živali razvila borilna veščina kung-fu. Razvijali in prenašali so jo predvsem menihi budistične vere (shaolin), ki so mnogo potovali in bili izpostavljeni različnim roparskim tolpom. Največjo popularnost (predvsem na Zahodu) pa sta ji gotovo prinesla mojstra Bruce Lee (Umrli 1973) in David Caradine, ki sta dodobra izkoristila moč filma in TV za njeno popularnost. Prav skozi kung-fu in karate na filmu in kasneje TV so se borilne veščine množično prenesle tudi na Zahod.

Ob teh "komiučii" veščinah pa so se seveda sočasno razvijale tudi veščine uporabe različnih tradicionalnih orožij (sai-nož, nunčaku-kratki palici, povezani z vrstico, bo-kratka palica, katana-samurajska sablja, šuriken-metalne "zvezdice", streljanje z lokom, itd...) Te so odlično uporabljali tudi mojstri "neoboroženih" borilnih veščin. Vrhunec uporabnosti borilnih veščin obeh zvrsti ("oborožene" in "neoborožene") oz. zbir naj ekstremnejših elementov, katerih cilj je bil najpogosteje prizadejati smrt, pa je združen v veščini Ninjitsu , v katero so bili "posvečeni" izredno redki posamezniki in posameznice, ki so preživeli izredno strogo šolanje. Na žalost se je ta veščina izrodila v najstrašnejše orožje kriminalnega podzemlja stare Japonske in služila šogunom (najvišjim vojaškim poglavarjem) za likvidacijo političnih nasprotnikov. Dokazano se je delovanje ninj zasledilo še v drugi svetovni vojni (Okinawa, Filipini, Iwo Jima), ko so jih uporabljali za zastraševanje Japonskih vojakov (različne oblike strahotnega mučenja in smrti v bolečinah), da se ti ne bi živi predali Američanom. Danes je ta veščina filmsko popačena, javno njenih "pravih" šol ni zaslediti, na Zahodu (tudi pri nas in na Hrvaškem) pa so poskusi oživitve te veščine na povsem novih osnovah, ki pa so spet zlorabljene za nasilje (npr. organizirane kriminalne japonske združbe-yakuze, itd...).

Na zahod so se vzhodnjaške borilne veščine prenesle razmeroma zelo pozno. Japonska in Kitajska so bile dolgo nezaupljive (upravičeno) do zahodnjakov, njihove lakomnosti po bogastvu, verolomnosti, lažnivosti, nagnjenosti k prevaram in nasilju brez razloga in nasploh vsemu negativnemu, kar so prinesli s seboj, vključno z krščansko vero, ki so jo različni (predvsem španski, nizozemski in angleški ter portugalski) misionarji na silo uvajali. Predvsem pa je bila (in je še danes) največja ovira zahodnjaška miselnost. Vprašaj se sam! Na kaj najprej pomisliš, ko slišiš nekaj o katerikoli borilni veščini?, Če si iskren, bo odgovor: udarci, kri, pretep, poškodovani, mrtvi, skratka: nasilje! Pri vzhodnjakih ni tako: pri njih borilne veščine služijo predvsem za iskanje poti za sožitje telesa in duha.

Torej ni osnovni namen borilnih veščin napad ali obramba ampak z urjenjem, razmišljanjem in načinom življenja, uskladiti dejavnost posameznikovega telesa in duha, ki s tem telesom upravlja. To je to!! Verjeli ali ne! Kdor vsaj malo pozna filozofijo Daljnega Vzhoda ali pa vsaj poskuša razumeti ga, bo to hitro dojel! Kdor tega noče, ne more ali ne zna dojeti, ta naj takoj opusti urjenje borilnih veščin, predvsem ju-jitsa v KATANI. Padci , meti, udarci, prijemi, vzvodi, davljenja, so le **zunanja prepoznavna oblike** tega. Tekmovanja, zmage, porazi, rezultati, medalje,

Razmnoževanje programa je dovoljeno v okviru DBV Katana Globoko, avtorske pravice so pridržane!



so le način, kako izraziti našo trenutno pripravljenost. So na žalost edini način, kako privabiti sponzorje, medije in javnost, da se bo za nas vedelo, in da bodo k nam prišli tudi drugi, ki tega še ne znajo in da bomo ekonomsko lahko

"preživeli". Izpiti, pasovi take in drugačne barve so nekoliko več. Skozi program so tudi odraz razmišljanja slehernega senseia, mojstra, trenerja in učenca o tem, kaj želimo, h čemur težimo.

In kaj potem sploh je JU-JITSU? (Ju- Mehka -Jitsu -POT oz. način življenja) Hudo poenostavljeno in za zahodnjaško razmišljanje oz. prevod lahko rečemo, da je **praoče sodobnih borilnih veščin in zbir najbolj uporabnih samo obrambnih tehnik, katerih cilj je predvsem samoobramba ali obramba koga, ki se sam ne more ali zna braniti. Je pa tudi način razmišljanja in življenja, je nenehen napor uskladiti um in dejavnost lastnega bitja!** Nekateri najmlajši tega še ne boste razumeli. Nič hudega. Zapomniti pa si to morate! Vsako besedo! Prišel bo čas, ko boste razumeli! In takrat boste LJUDJE!

V KATANI ne želimo iz Tebe narediti le odličnega borca, tekmovalca ali svetovnega prvaka!

Iz Tebe želimo narediti predvsem **DOBREGA IN POSTENEGA ČLOVEKA** ! Če se boš naučil/a in znal/a razmišljati v skladu z izvirno filozofijo borilnih veščin, boš postal/a dober človek in ob tem tudi dober in uspešen športnik.

Naše ime **KATANA** ne pomeni le tradicionalnega orožja samurajev, (teh vitezov Vzhoda, pripadnikov najvišje kaste oz. razreda vojščakov), ki so živeli po strogih zapovedih svojega zakonika Bušida. Pomeni to, v kar so ti izjemno častni moške in žene verjeli in kar je poosebljala njihova katana: neomajno osebno čast in poštenost, lojalnost in zvestobo gospodarju in domovini, vero v resnico -na eni strani , pa tudi brez kompromisnost, ostrost, neomajnost, trdnost, ledeno hladno in mimo zbranost, nepojmljivo hitrost pri ocenjevanju situacije, odločanju in delovanju, hrabrost in osebni pogum, skromnost ter tihem in vdanem sprejemanju osebne karme oz. usode, pa kakršnakoli že ta je.



NAČELA SAMOBRAMBE

Vsaka veščina ali šport, vsaka dejavnost ima nekatera pravila oz. načela po katerih se ravna. Ta načela izražajo njeno bistvo, so pravila vedenja in ravnanja vsakega, ki se s to dejavnostjo ukvarja. Tudi v ju-jitsu jih poznamo. So povzetek različnih borilnih veščin (saj je ju-jitsu njihov praoče) in različnih avtorjev, izoblikovala pa so se v stoletjih razvoja in uporabe borilnih veščin. V društvu jih ločimo na:

A/ NAČELA RAVNANJA:

1. **Nikoli ne prekorači nujno samoobrambo** (posledica tvoje obrambe mora biti v sorazmerju z načinom napada. Primer: če ti nekdo hoče primazati klofuto, nikoli ne izvajaj smrtnih udarcev ali metov!)
2. **Izogibaj se neposrednega spopada, naredi vse da do njega ne pride, uporaba tehnik ju-jitsa je skrajna rešitev** (Tudi beg je boljša rešitev, kot spopad v katerem boš moral uporabiti vse svoje znanje in uporabiti skrajne oblike, zaradi katerih bo nekdo hudo poškodovan, ostal invalid ali celo umrl)
3. **Uporabi tehniko, ki čim manj škoduje zdravju in življenju** (zavedaj se, da poseduješ strašno znanje in moč, da si boljši/a od večine navadnih "smrtnikov" na ulici. Nikoli ne izkoriščaj svojega znanja za nasilje nad drugimi, kajti vedno se bo našel nekdo, ki bo boljši od tebe. Samoobrambna tehnika, ki jo uporabiš naj bo hitra, učinkovita in čim manj "krvava". Hipno naj onemogoči napadalca, ki naj ostane čimbolj "cel"! Praviloma ga bo od ponovnega napada odvrnila tvoja mirnost in znanje. Pa tudi drugim bo v poduk, da te je bolje pustiti pri miru. Prav v tem je skrivnost uspeha!)
4. **V ju-jitsu ni dopustno kriviti nikogar (tudi sebe ne) če pride do nesreče (bodisi lažje kot tudi najhujše), kar velja tako za trening, tekmovanje kot za stvarno rabo** (jasno naj ti bo, da se ukvarjaš z nevarno dejavnostjo, kjer so **napor, znoj, bolečina, nevarnost poškodbe pa tudi smrtna nevarnost nekaj povsem vsakdanjega**. Naučiti se moraš živeti s tem! Tudi v življenju Te čaka veliko hudega in malo dobrega. Čimprej se sprijazni s tem! Za večino odločitev v življenju si kriv sam/a! Tudi za to, ker jih nisi pravočasno vzel/a v svoje roke. Ker nisi bil zbran, odločen, ker se nisi zadosti in pravilno učil oz. naučil ter pravilno in pravočasno ukrepal/a. Kriviti druge za lastne napake, je najlažje, pa tudi najbolj neumno. Nikoli ne bodi neumna/a!!!)
5. **Življenje in delovanje poznavalca borilnih veščin mora biti v skladu tako z etičnimi načeli veščine kot družbene skupnosti, ki ji pripadaš in v kateri deluješ. Učenje borilnih veščin NI IN NE SME POSTATI šola za nasilneže in kriminalce.** (Vedno izhajaj iz naslednjega življenjskega nauka: delaj dobro in dobro se ti bo povrnilo! Skoraj vedno je tako! Bori se za resnico in pravico! Ščiti slabotnejše, pomagaj tistim in takrat ko so pomoči potrebni! Bodi prijatelj in tovariš! Razmišljaj mimo, trezno! Deluj premišljeno in pravočasno! Sprijazni se z realnostjo! Beg pred realnostjo v **ALKOHOL, MAMILA, CIGARETE 1N BREZPLODNO SANJARJENJE so stvar SLABIČEV IN ČLOVEŠKIH ZGUB! TO ŽIVLJENJE NI ZATE!!! TO NI TVOJA IZBIRA!!!**



B/ NAČELA DELOVANJA:

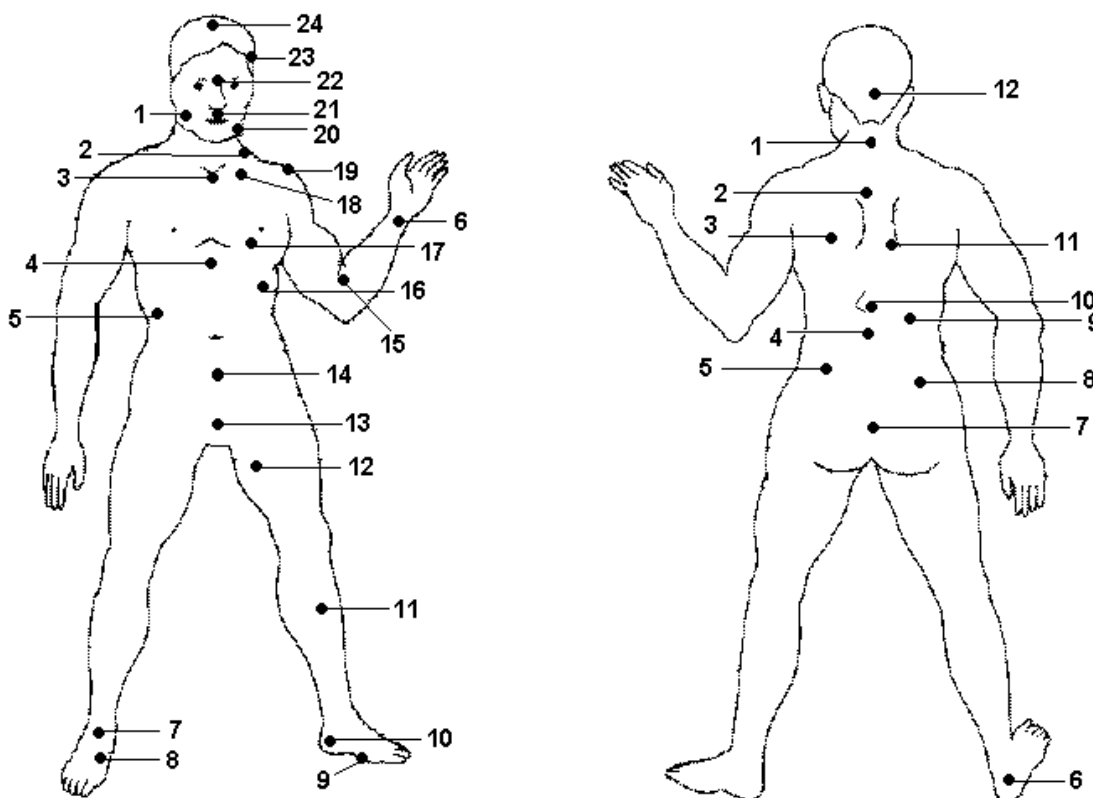
1. **Načelo največjega učinka (popuščanja-upiranja)** Vedno teži k ravnanju (akciji), ki doseže največji in zaželeni končni efekt. Včasih je treba popustiti ali pa se navidezno upreti, da nasprotnik naredi napako in ker veš kaj se bo zgodilo, izvedeš svojo proti tehniko.
2. **Načelo akcije in reakcije** Če te nekdo potiska, ga povleci! Če te vleče, ga potisni! Poznaš tehniko za delovanje naprej in nazaj. Uporabi jo!
3. **Načelo pravega trenutka** (Ne prehituj s ravnanjem! Ne razkazuj svojega znanja in moči po nepotrebem. Čakaj trenutek, ko je nasprotnik najmanj zbran! Odvrni mu pozornost nase ali jo preusmeri drugam -pogled drugam, slepilni zamah z roko ali z nogo! Ti izberi, kdaj boš večino oz. katero tehniko boš uporabil! Uporabi jo samo takrat, ko bo dala rezultat! Vse ostalo je zate nevarno!
4. **Načelo koncentracije energije** (Ko določiš pravi trenutek-prejšnje načelo- se zberi in usmeri vso svojo energijo v izvedbo tehnike. Zapomni si: uporabi eno tehniko, ki naj onesposobi napadalca in ta naj bo učinkovita! Slaba koncentracija pripelje do zgrešene tehnike, ta do neustreznega učinka, ki se nujno nadaljuje v ponavljanje in stopnjevanje uporabe hujših in nevarnejših tehnik, kar vedno pripelje do nepotrebnih poškodb.
5. **Načelo vzvoda** Deluj po pameti! Skrbno premisli, preden se nečesa lotiš! "Ne dvigaj skale z rokami, če si lahko pomagaš z dvigalom" Ne udarjaj in ne meči nasprotnika kot vrečo, če lahko z uporabo pritiska ali vzvoda dosežeš, da njegov napad oz. upiranje preneha. Odobravanje ljudi si pridobiš, če z uporabo male sile dosežeš učinek. Hujše tehnike imej za skrajno rezervo! Vzvod na katerem koli delu telesa, posebej okončinah, v pravem trenutku in na pravem mestu dela čudeže! Nauči se jih!

VITALNE TOČKE ČLOVEŠKEGA TELESA

Tudi "moderna" medicina je potrdila dognanja, do katerih so se dokopali zdravniki Daljnega Vzhoda in civilizacij, ki so se tam tisočletja razvijale. Za borilne veščine so to vsekakor spoznanja o **vitalnih točkah** človeškega telesa (kjer se prepletajo energetske poti v obvladovanju telesa). Različni avtorji različnih borilnih veščin v različnih časovnih obdobjih, jih različno razvrščajo tako po položaju na telesu, kot po številu. Število točk je variralo od 763 navzdol. Borci daleč najbolj znanega stila kung fua "menihi reda Šaolin ("shaolin"- shorindži kempo) so iz 365 točk specializirali 36 vitalnih točk na sprednji strani in 24 točk na zadnji strani telesa.

Mi povzemamo samo najvažnejše in oglejte si jih na sliki.

Vedeti pa moramo, da vsak pritisk ali udarec v vitalno točko ne daje isti efekt. Posledice (močna bolečina, paraliza, nezavest, smrt) so odvisne od kota pod katerim je udarec zadan, njegove moči, celo dobe dneva in letnega časa. Če boš kdaj študiral/a literaturo zdravega življenja daljnega vzhoda, ugotoviš, da se nekatere najbolj vitalne točke (kjer udarci praviloma povzročajo najhujše posledice, tudi trenutno smrt) pokrivajo s "čakrami" oz. "studenci življenja", kjer so združena energetska žarišča našega telesa. Čakre so locirane na žlezah z notranjim izločanjem (spolne žleze, trebušna slinavka, nadledvična žleza, ščitnica, hipofiza,...) Dobro si zapomni lokacije vitalnih točk. Kadar moraš uporabiti silo za samoobrambo, jo usmeri prav v te točke!



PRVA POMOČ PRI POŠKODBAH

Pri urjenju ju-jitsa tako kot pri športu nasploh, pogosto prihaja do poškodb zaradi različnih vzrokov. Najpogosteje pa prav gotovo zaradi nezadostnega ali/in nepravilnega ogrevanja ali nepravilne koordinacije mišične kontrakcije (raztezanja in krčenja mišic). Prav tu je poudarjena velika odgovornost vaditeljev. Vadba mora biti koncipirana tako, da si na začetku sodelujoči zares temeljito ogrejejo vse mišične sklope, jih nato optimalno dozirano obremenijo in na kocu vadbe postopoma privedejo v stanje sprostitve in mirovanja.

NAJPOGOSTEJŠE POŠKODBE IN PRVA POMOČ:

BOLEČINA V MIŠICAH nastane zaradi tvorjenja mlečne kisline pri večjih fizičnih naporih. Pomagamo si z blagim raztegovanjem mišic, lažjim ogrevanjem in masažo. Svetujemo uporabo finske savne. Pomagajo tudi razne blažilne maže (mio sprej, quick...) Izogibamo pa se sunkom, ponavljanjem istih gibov v daljšem zaporedju ali kakršnih koli hitrih reakcij mišic.

KOLAPS nastane zaradi prehitrega izliva krvi v okončine (nenadno prenehanje hudih naporov). Znak je hitro in globoko dihanje in nezavest. Onesveščenega pustimo ležati in mu hitro dvignemo noge in roke, da se kri zlije nazaj proti srcu in nezavest mine. Pustimo ga ležati v tem položaju nekaj minut. Kolaps preprečimo s pravilnih vodenjem treninga (postopnim zmanjševanjem naporov)

POŠKODBA MIŠICE nastane zaradi udarca, padca ali drugega delovanja neke sile na mišico. Običajno na tem mestu opazimo otekline, zatrdline, celo hematome (potpludbo). V tem primeru celotno mišico (ne samo poškodovano mesto) povežemo z elastičnim povojem, še prej pa temeljito ohladimo z mrzlo vodo ali ledom. Ne dovolimo segrevanja poškodovanega mesta (masaža, topla voda,...)! Mišico oz. telo namestimo v položaj, ki je najmanj boleč in poskrbimo za mirovanje. Še naprej boleče mesto masiramo z ledom. Ob pojavu večjih hematomev obiščemo zdravnika.

KRVAVITVE IZ NOSU nastanejo praviloma zaradi direktnega delovanja sile na nos. Krvavitev zaustavimo z digitalno kompresijo nosnic s pomočjo gaze. Ne dvigujemo glave, ker se bo kri zlivala v požiralnik in povzročila bruhanje. Če gre za obsežnejšo krvavitev, ki je dalj časa ne moremo ustaviti, osebo v sedečem položaju transportiramo v bolnišnico.

POŠKODBE GLAVE je potrebno vselej vzeti skrajno resno tudi pri navidez manjši poškodbi. Opazovati je potrebno obnašanje poškodovanega in paziti na pojav znakov preloma lobanjskega dna (krvavitve iz ušes in nosu, nezavest) in pretresa možganov (nezavest, zmedenost, nestabilna hoja, ne spominja se dogodka) Osebo takoj v spremstvo transportiramo k zdravniku ali poskrbimo za prihod zdravnika na kraj poškodbe (posebej če gre za nezavest).

IZVINI IN IZPAHI so dokaj pogosta poškodba sklepov. Manjši izvini (pri katerih ni takoj videti hematomev in močne otekline, ki kažejo na hujšo poškodbo ligamentov) temeljito ohlajamo z mrzlo vodo in ledom ter povijemo z elastičnim povojem. Hujše primere immobiliziramo in odpeljemo k zdravniku. Pri izpahih poškodovani sklep previdno immobiliziramo ter poškodovanega takoj odpeljemo k zdravniku **Sami ne nameščamo izpahnjene okončine!**



OSNOVNA ZNANJA O NAŠIH OBLAČILIH, PASOVIH, POZDRAVLJANJU IN HIGIENI

Pri vadbi Ju-jitsa pa tudi nekaterih drugih borilnih veščin (judo, karate) uporabljamo kimono ali "Gi". Kimono mora biti vedno bele barve, čist in iz dobrega materiala ter cel.

Sestavljajo ga:

- suknjič, ki mora biti zadosti dolg, da prekriva boke, rokavi pa morajo segati do zapestij
- hlače, ki morajo biti zadosti široke, da omogočajo gibanje in segati najmanj do polovice goleni
- pas ("obi"), ki mora biti dovolj dolg, da 2 x obseže okoli telesa in na sprednji strani zavezan s kvadratnim vozlom. Kraka pasu po vozlu morata biti dolga vsaj še 15 cm.

Po treningu kimono vedno najprej posušimo in prezračimo ter po potrebi operemo na največ 60 stopinj. Kimono mora biti vedno zložen na enega od 2. načinov (potovalni ali transportni) in prevezan s pasom.

Pas ali obi služi za:

- vezanje kimone
- razpoznavanje stopnje znanja tistega, ki ga nosi

Poznamo dve vrsti pasov: ŠOLSKE (mudansha-kyu) in mojstrske (yudansha-dan), ki jih označujemo z barvami in stopnjami KYU in DAN.

Šolski so:

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| - Beli pas z rumenim trakom | 8.kyu (hači) |
| - Beli pas z oranžnim trakom | 7.kyu (šiči) |
| - Beli pas z zelenim trakom | 6.kyu (roku) |
| - Rumeni pas | 5.kyu (go) |
| - Oranžni pas | 4.kyu (ši) |
| - Zeleni pas | 3.kyu (san) |
| - Moder pas | 2.kyu (ni) |
| - Rjavi pas | 1.kyu (ik ali iči) |

Mojstrski so:

- | | |
|--------------|---------------------------|
| 1.DAN (iči) | - črni pas |
| 2.DAN (ni) | - črni pas |
| 3.DAN (san) | - črni pas |
| 4.DAN (ši) | - črni pas |
| 5.DAN (go) | - črni pas |
| 6.DAN (roku) | - rdeče-beli ali črni pas |
| 7.DAN (šiči) | - rdeče-beli ali črni pas |
| 8.DAN (hači) | - rdeče-beli ali črni pas |
| 9.DAN (ku) | - rdeče-beli ali črni pas |
| 10.DAN (ju) | - rdeče-beli ali črni pas |

OSEBNA HIGIENA IN HIGIENA PROSTORA

Glede na to, da veliko vadimo in smo v tesnem kontaktu med sabo vedno poskrbimo za **osebno čistočo, redno umivanje in tuširanje telesa, las, rok in nog**. Vedno se po treningu ali tekmi, če je le možno takoj tuširamo, in preoblečemo v suho in čisto perilo. Nohte na rokah in nogah moramo imeti kratko pristrižene, da med treningom ne poškodujemo partnerja ali v borbi nasprotnika. Uporaba močnih parfumov in dišav ni dovoljena saj moti naše zaznave in koncentracijo. Ličila pri dekletih med treningom ali tekmo ni! Prav tako ne nosimo osebne nakita ali lasnih okraskov.

Dekleta morajo med urjenjem nositi pod kimono belo majico s kratkimi rokavi (T -shirt), fantje majic praviloma ne nosijo, posebej še med tekmovanjem ne. Praviloma vadimo bosi, zato mora biti prostor predvsem čist. Poleg tega mora biti tudi zračen in svetel oz. pravilno osvetljen ter dovolj velik in visok, da lahko izvajamo vse potrebne vaje varno. Za sabo ga vedno pospravimo in zložimo rekvizite, ki smo jih uporabljali. Vedno moramo biti urejeni in disciplinirani ! To je pogoj za varno in zdravo vadbo! To je pogoj da najdeš POT in jo pokončno in ponosno prehodiš do svojega neizogibnega konca!



POZDRAVLJANJE

Je eden najpomembnejših ritualnih obredov, ki izhaja iz tradicionalne šole samurajev. Pomeni globoko in iskreno spoštovanje do nas samih, do drugega in do vsega okoli nas. Poznamo dva tipa pozdrava: **TAČI REI** (pozdrav stoje) in **ZA REI** (pozdrav kleče). Vedno najprej pozdravimo **DOJO** (dodžo -prostor v katerem se urimo in je naš drugi dom), preden vstopimo vanj in preden ga zapustimo nato **SENSEIA** (učitelja oz. najstarejšega trenerja), nato trenerja in inštruktorje ter nazadnje soborce in tudi nasprotnika ne tekmovanju. Poseben pozdrav velja tudi **TATAMI**-ju t.j. borilni površini na kateri vadimo, ki jo pozdravimo vsakič preden stopimo nanjo in preden jo zapustimo.

Na tekmovanju pozdravimo nasprotnika in glavnega sodnika (tudi takrat kot Ti podeli kazen zaradi tvoje napake, kajti tudi s tem te je nekaj naučil in pokazati moraš hvaležnost za to). Do svojih učiteljev in trenerjev ter članov kluba se vedno vedi skrajno spoštljivo! Ne delaj jim tistega, kar ne želiš, da bi kdo počel tebi! Senseia in trenerje poslušaj zbrano in ne postavljal neumestnih vprašanj. Običajno se trenerja posluša v začetnem položaju **ZA REI** na tatmiju, razen če ta ne odredi drugače.

NEKAJ IZ PRAVILNIKA O POLAGANJU PASOV

Izpiti za šolske pasove do 1.kyu se opravljajo v matičnem klubu pred komisijo kluba ali JJZS. Od 8. do 5.kyu se lahko ob posebno dobrem znanju opravlja po 2 stopnji skupaj v razmaku najmanj 6 mesecev, oz. 3 mesece na posamezni kyu. Od 4. kyu dalje se polagajo izpiti enkrat letno. Za 1. kyu mora imeti kandidat opravljen tečaj, ki ga organizira JJZS. Mojstrski izpiti se opravljajo po posebnem programu.

Napredovanje za šolske pasove poteka po Pravilniku in Izpitnem programu JJZS za šolske pasove, upoštevajoč starostne in časovne omejitve. Za napredovanje pri vseh stopnjah pasov morata biti izpolnjena oba pogoja.

časovna in starostna omejitvev:

Pas	Starostna omejitvev	Časovna omejitvev
8. kyu	7 let	3. mesece
7. kyu	8 let	6. mesecev
6. kyu	9 let	6. mesecev
5. kyu	10 let	6. mesecev
4. kyu	11 let	6. mesecev
3. kyu	12 let	6. mesecev
2. kyu	13 let	9. mesecev
1. kyu	15 let	1. leto

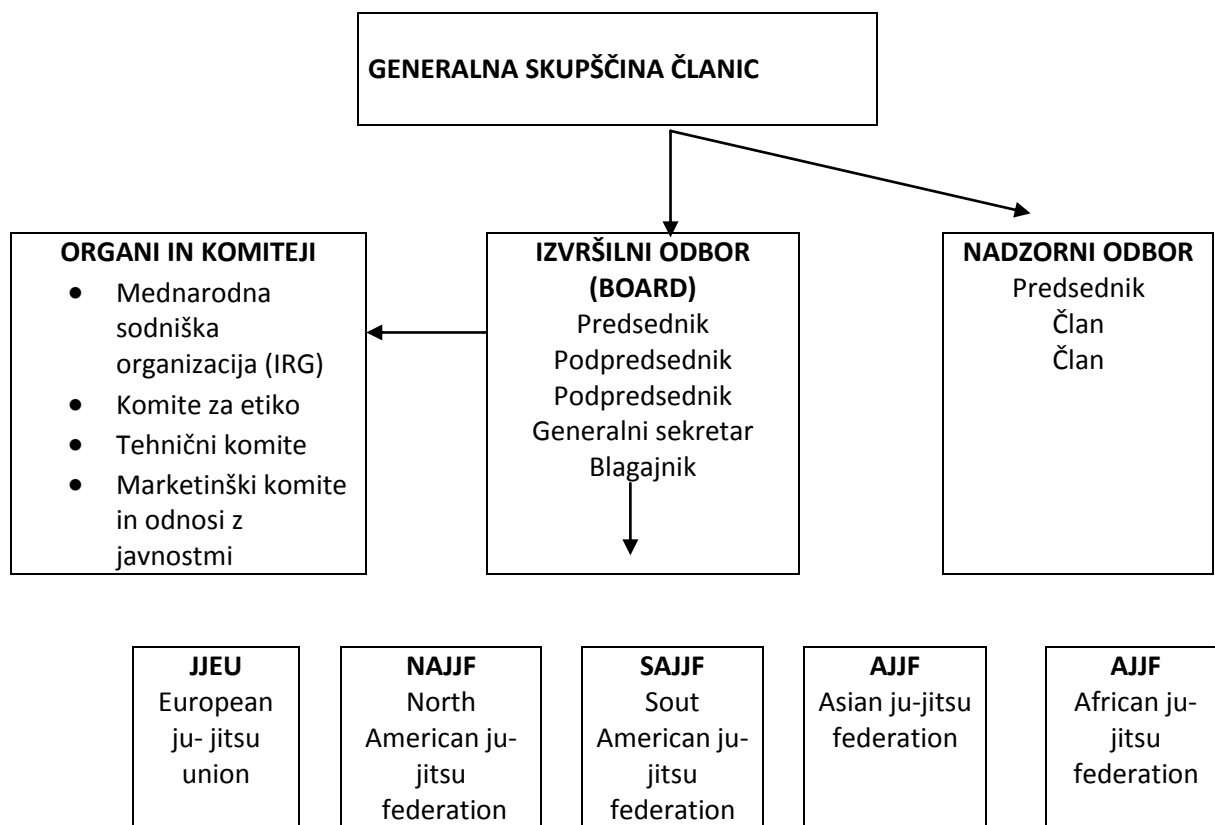
Iz stopnje v stopnjo se napreduje: redno z izpiti ter izredno s podelitvijo (za posebne dosežke na tekmovalnem področju-medalje z evropskih prvenstev, svetovnih prvenstev in svetovnih iger ter za posebne življenjske dosežke na področju sojenja, treniranja ali organizacijskega dela v organih kluba ali JJZS).

Vsak izpit se sestoji iz teoretičnega (pismenega ali/in ustnega dela) in praktičnega prikaza. Za izpit se kandidat prijavi sam in z dovoljenjem trenerja, ki ga je pripravljaj na izpit. Pred izpitom se plača taksa JJZS (za vsako stopnjo pasu različno po ceniku, ki ga določi JJZS), ne glede na izhod izpita. Opravljen teoretični del izpita velja 6. mesecev. Opravljen teoretični del je pogoj za pristop k praktičnem delu. Teoretični in praktični del izpita ponavljaš v celoti, če si padel na kateremkoli njegovem delu oz. vprašanju.



ORGANIZIRANOST JU-JITSA V SVETU IN DOMA

Iz različnih oblik organiziranosti v vojski in policiji (predvsem Zahodne Evrope), se je z ekspanzijo ekonomije v 20.st. po končani 2.svetovni vojni in v obdobju hladne vojne ju-jitsu razširil skoraj po vseh celinah. Težnja po organiziranosti in želja po primerjavi znanja različnih tehnik je leta 1972 privedla do formiranja Evropske in Svetovne ju-jitsu federacije. Skromni začetki so pripeljali do moderno zasnovane športne federacije, ki danes vključuje 81 držav z vseh kontinentov, razen Avstralije. Tudi tam sicer deluje sorodna ju-jitsu organizacija, ki pa vključuje le države Comonwelta in ima drugačen tekmovalni program kot »naša«. Ju- jitsu International Federation (JJIF) je »uradna« ju-jitsu organizacija, ki je vključena v najpomembnejše vrhovne športne asociacije na svetu : GAISF in WGA, ter preko njih sodeluje v Mednarodnem Olimpijskem Komiteju (MOK). Organogram JJIF je naslednji:



Organiziranost v Evropi

Evropska organizacija je , če pogledamo njene zametke, še nekaj let starejša od svetovne. Ima podobno organizacijsko shemo kot svetovna, le da nima toliko organov oz. komitejev (samo Evropsko sodniško organizacijo in tekmovalno komisijo ter komisijo za izobraževanje) .



Organiziranost v Sloveniji

Že v uvodu tega poglavja je bilo povedano, da je razvoj ju-jitsa v Sloveniji potekal v Milici oz. po letu 1991 v Policiji. Glede na to, da ni bilo kontakta z JJIF ali EJJU, smo v slovenski Milici oz. Policiji tekmovalni ju-jitsu gojili le v obliki državnih prvenstev v tehnikah. Želja po novi tekmovalni disciplini v ju-jitsu in prenos njene organiziranosti izven vrst Policije pa je tlel že dlje časa.

Letno organizira JJZS državna prvenstva v duo sistemu in borbah za vse starostne kategorije, ekipno državno prvenstvo v borbah oz. Pokal Slovenije in državno prvenstvo v tehnikah za kategorije do 15 let ter še dva do tri državne turnirje v borbah, DUO sistemu in tehnikah. Z DBV Katana je z JJZS soorganizator mednarodnega turnirja Slovenija open-Pokal Brežic.

JJZS je vključena v Olimpijski komite Slovenije (OKS), kjer spada v skupino ne olimpijskih športov. V Ju-jitsu zvezi Slovenije je trenutno 16 klubov oz. društev, v klubih pa je skupno včlanjenih okoli 700 članov.

Organigram Ju-jitsu zveze Slovenije:

