

# Zwei neue Ju Jitsu Meister bei Bushido Frick



Von Alexander Hilsbos, Oeschgen.



Michaela Brühlmeier, Vorstandsmitglied von Bushido Frick, sowie der Präsident Christoph Lüscher haben auf ihrem Weg der asiatischen Kampfkünste eine entscheidende Hürde genommen: Sie absolvierten erfolgreich die Meisterprüfungen zum 1. Dan (Michaela) und zum 2. Dan (Christoph) der Kampfkunst Ju-Jitsu, einer Mischung aus Judo, Karate und Aikido (siehe Kasten). Die Prüfungen wurden vom schweizerischen Judo und Ju-Jitsu Verband (SJV) organisiert und fanden in Bern statt.

### **Christoph, seit wann trainierst Du Ju-Jitsu?**

Als 16-Jähriger bin ich zum ersten Mal in ein Jiu-Training gegangen. Dieser Umstand hat in meinem Leben aus heutiger Sicht einige Weichen gestellt und mich sehr geprägt. Damals wusste ich davon natürlich noch nichts. Ich hatte in diesen jungen Jahren das Elternhaus im Bernbiet verlassen, um in der Großstadt Basel bei CIBA-GEIGY eine Laborantenlehre zu absolvieren. Ein Zimmernachbar von mir besuchte seit kurzer Zeit Ju-Jitsu Lektionen und wusste sich an der Neulingstaupe im Lehrlingsheim sehr geschickt gegen die Peiniger aus den oberen Lehrjahren zu wehren – ganz im Gegensatz zu uns anderen. Dies war wahrscheinlich einer der Hauptgründe dafür, dass ich im selben Verein wie er einen halbjährigen Einführungskurs besucht habe. Und dann bin ich hängen geblieben – bis heute.

### **Wie hast du, Michaela, mit Ju-Jitsu begonnen?**

Ich habe vor ca. 7 Jahren mit Ju Jitsu begonnen. Damals suchte ich eine neue sportliche Herausforderung, bei der ich auch erst im Alter von 30 Jahren noch neu einsteigen konnte. Da war das Ju Jitsu geradezu ideal. Es beinhaltet wichtige Elemente der Selbstverteidigung und ist Sport, Kunst und Charakterbildung gleichermaßen.

### **Was bedeutet Ju-Jitsu für Dich, Christoph?**

Meine Laufbahn in dieser Kampfkunst dauert schon fast zwanzig Jahre und ein Ende ist nicht in Sicht. Ju-Jitsu ist für mich viel mehr als ein Hobby und bedeutet mir unglaublich viel! Ich glaube, dass Ju-Jitsu eine der besten Möglichkeiten darstellt, um Körper und Geist wirklich gemeinsam zu entwickeln. Ju-Jitsu kann sowohl von Kindern, als auch von Senioren betrieben werden – es beinhaltet Techniken und Übungen für jedermann (bei Bushido Frick haben wir 110 Mitglieder im Alter zwischen 6 und 70 Jahren). Diese Kampfkunst beinhaltet das Beste aus den Disziplinen Judo, Karate und Aikido (also z.B. Würfe, Schläge und Tritte sowie Hebeltechniken). Dies macht das Training sehr abwechslungsreich und auch anspruchsvoll – man hat nie ausgelernt. All dies macht Ju-Jitsu zur wahrscheinlich effektivsten Selbstverteidigungsmethode, die es gibt und gehört weltweit bei Polizei und Militär zum Pflichtfach. Ju-Jitsu hat aber nicht nur technische und körperliche Aspekte, sondern auch mentale und psychologische – einer unserer wichtigsten Grundsätze ist zum Beispiel, unseren Trainingspartnern und unseren Lehrern mit Respekt gegenüber zu treten. Ich habe in dieser Zeit sehr viele Leute kennen gelernt und Freundschaften geschlossen, die ich heute auf keinen Fall missen möchte – nicht nur in der Schweiz, sondern während meiner 4-jährigen Zeit in der Nationalmannschaft auch im Ausland.

### **Wie aufwändig muss man sich die Vorbereitung auf eine Schwarzgurt-Prüfung vorstellen und wie läuft eine solche Prüfung ab?**

Die Vorbereitungszeit auf die Prüfung betrug bei uns etwa 2,5 Jahre. Sie beinhaltet eigentlich 4 Bereiche:

- 1) Zuerst wird eine vorgegebene „Kata“ gezeigt. Kata (jap. dt. Form, Stil, Haltung oder seltener für Vorschrift, Muster, Abdruck, Schablone) ist ein Begriff aus den japanischen Kampfkünsten und bezeichnet die stilisierte Form eines Kampfes gegen einen oder mehrere reale oder imaginäre Gegner, bei der Verteidigung, Angriffe und Gegenangriffe in festgelegter Abfolge und Ausführungsart geübt werden. Das Training der Kata zwingt die Übenden, die immer gleiche Situation ohne Abweichung zu wiederholen. So werden bestimmte Grundprinzipien der Kampfkunst über einen langfristigen Prozess verinnerlicht. Kata dienen daher dem Zweck, die Essenz eines Stils zu konservieren und von einer Generation zur nächsten weiterzugeben, auch wenn andere Übungsformen von den Generationen verändert und an neue Anforderungen angepasst werden.
- 2) Danach folgt eine freie Vorführung, bei der der Kandidat all sein bisher Gelerntes in einer mehrminütigen Demonstration aufzeigt.
- 3) In einem dritten Teil wird der Prüfende durch die Experten zu diversen Techniken und Kombinationen aus dem ganzen technischen Programm abgefragt, welche er mit einem Partner vorzeigt und ins Detail zu erklären vermag.
- 4) Der Abschluss der mehrstündigen Prüfung ist eine schriftliche Beantwortung von Fragen rund um das Technikprogramm, den Schweizerischen Judo- und Ju Jitsu Verband und des ethischen, philosophische, kulturellen und moralischen Hintergrunds der Kampfsportart „Ju Jitsu“.

### **Gebt ihr euer Wissen auch an Interessierte weiter?**

Aber ja! Bei Bushido Frick bieten wir für Erwachsene und Kinder eine Ausbildung in Ju Jitsu an. Kinder ab Schulalter haben die Möglichkeit jeweils am Mittwochabend in einem 90-minütigen Training, speziell auf didaktisch-pädagogischem und spielerisch angepasstem Niveau, einen Einblick in die Vielfalt dieser Kampfsportart zu erhalten. Für die Erwachsenen (16-99 Jahre) steht ein Training am Montagabend ab 20 Uhr zur Verfügung. Man kann jederzeit einfach vorbeikommen, um etwas „Ju Jitsu Luft“ zu schnuppern, die einem kaum mehr loslassen wird, das kann ich aus eigener Erfahrung versprechen.

### **Wie finde ich das Clublokal von Bushido Frick?**

Unser Clublokal befindet sich in Frick, zwischen dem Schwimmbad/Fitnesscenter und dem Zeltplatz.

## **Wo findet man weitere Informationen zu Eurer Kampfkunst und zu Bushido Frick?**

Unter unserer Homepage: [www.bushido-frick.ch](http://www.bushido-frick.ch)

Oder bei direkt bei Michaela Brühlmeier (062/ 827 46 73) und Christoph Lüscher (079 693 33 77).

### **Ju-Jitsu (sprich „Tschu Tschitsu“), japanisch ‚sanfte Kunst‘ beinhaltet das Beste aus...**

#### **Judo** (der sanfte Weg)

Sportlicher Zweikampf, bei dem Würfe, Hebel, Festhalte- und Würgetechniken eingesetzt werden.

#### **Karate** (der Weg der leeren/unbewaffneten Hand)

Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfeger.

#### **Aikido** (der Weg der geistigen Harmonie)

Das Ziel beim Aikidō ist es, Aggressionen abzuwehren und die Kraft des Angreifers zu nutzen, um diesen in eine Situation zu bringen, in der er ohne weiteres keinen erneuten Angriff starten kann. Dies geschieht in der Regel durch Würfe und Hebel, welche den Großteil der Aikidō-Techniken ausmachen.

**Ju-Jitsu** kann in jedem Alter durch jedermann erlernt und ausgeübt werden!

Weitere Informationen erhalten sie unter [www.bushido-frick.ch](http://www.bushido-frick.ch).