Jujutsu

více než sebeobrana

komplexní příprava
aplikace technik
sebeobrana ženy

Matěj Novák

GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Matěj Novák

Jujutsu

více než sebeobrana

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2813. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Hrábková
Jazyková úprava Zoja Turková
Sazba Lenka Neumannová
Grafická úprava Jiří Pros
Fotografie archiv autora
Fotografie na obálce Miroslav Šneberger
Návrh obálky Grafické studio Hozák
Počet stran 116
První vydání, Praha 2007
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007

ISBN 978-80-247-1884-2 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6162-6 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Předmluva 7

Co bylo a co je jujutsu 8

Historie 9

Jujutsu jako součást bujutsu a jeho tvůrci 9

Vývoj jujutsu 10

Historie jujutsu v České republice 11

Formy jujutsu 15

Esteticko-kombinační jujutsu 15

Sportovní jujutsu 15

Jujutsu jako sebeobrana 18

Struktura jujutsu 20

Kondiční příprava 21

Technická příprava 24

Taktická příprava 27

Psychologická příprava 30

Filozofie a duchovní nauky v jujutsu 35

Filozofie japonských bojových umění 35

Dojo a etika 39

Příbuzná bojová umění 47

Judo 47

Aikijutsu 48

Aplikace technik jujutsu 49

Vyproštění z úchopu 50

Obrana proti úchopu za obličej 63

Obrana proti škrcení 63

Obrana proti úderu 67
Obrana proti přímému kopu 84
Obrana proti útoku krátkou holí 89
Obrana proti útoku nožem 93
Boj na zemi 98
Jujutsu a sebeobrana ženy 106
Základní kurz sebeobrany pro ženy 107
Ukázka technik sebeobrany pro ženy 108
Poděkování 114
Literatura 115

PIRAN sport

Kvalitní vybavení pro bojová umění

Praha: 776 375 234, tel./fax: 286 888 703
Dobříš: 777 660 112, tel./fax: 318 521 886

E-mail: piransport@piransport.cz

Internetový obchod: www.piransport.cz

Předmluva

Vznik této knihy byl veden snahou vytvořit publikaci o jujutsu nejen pro studenty, ale i pro odbornou a širokou laickou veřejnost, zajímající se o bojová umění. Vzhledem k rozsahu a zaměření této publikace jsou zde uváděny informace obecnějšího charakteru, bez detailů a bližšího popisu tréninkových metod a výuky. V posledních letech se o jujutsu objevovaly jen kusé informace většinou v časopisech a zřídka v publikacích o sebeobraně. Celkovou situaci ještě komplikuje značná nejednotnost výuky a rozdílná prezentace. Pro laika a začátečníka je tedy takřka nemožné získat reálnou ucelenou představu o současném jujutsu.

V minulosti bylo jujutsu prezentováno výhradně jako sebeobrana. V současné době, nejen ve světě, ale i v České republice, je několik forem jujutsu a nezřídka je zaměňována jedna za druhou. Současné jujutsu se tak stává značně nepřehledné a to mu částečně ubírá kredit. Tato kniha má umožnit čtenáři snadnější orientaci v jujutsu a případně vyvolat odbornou diskusi v řadách učitelů, trenérů a studentů. Obsahem knihy je rozsáhlá obrazová část, která doplňuje uvedenou teorii, a umožňuje čtenáři snadněji proniknout do základů jujutsu jako komplexního systému.

Poznámka

V textu se mohou objevovat slova jako ju jitsu, jiu jitsu, džu džucu, džiu-džicu, džiu-džitsu, ju-jucu. Nejedná se o rozličné systémy, ale pouze o nejednotné pojmenování (přepis) původního názvu jujutsu. Uvedené výrazy označují vždy to samé bojové umění.

Proč vlastně cvičit jujutsu? Odpověď je jednoduchá.

„Dává to smysl.“

(Ed Melaugh VIII. Dan Small Circle Jujitsu)

Co bylo a co je jujutsu

Nejčastěji se jujutsu definuje pomocí rozboru samotného názvu, kdy *ju* znamená jemný, poddajný nebo přizpůsobivý a *jutsu* technika, metoda, umění. Jedná se tedy o „jemné umění“. Tímto překladem bývá demonstrován princip, že měkkost může kontrolovat tvrdost. Za vhodnější překlad názvu považuji „přizpůsobivé umění“. To přesněji popisuje podstatu jujutsu jako umění boje, které se svými technikami a postupy adekvátně dokáže snadno přizpůsobit každému druhu a intenzitě útoku.

Stejně jako s nekorektní definicí jujutsu jako „jemného umění“ se také můžeme setkat s výrazem „obranný systém“ (vychází ze snahy zdůraznit sebeobranný charakter), nebo „systém boje beze zbraně“. Přesnější definice vystihující jujutsu feudálního Japonska by proto mohla znít následovně:

Jujutsu je metoda boje z blízka, beze zbraně nebo s využitím minoritní zbraně, která může být použita k obraně nebo útoku za účelem zdolání neozbrojeného nebo ozbrojeného protivníka.

Výše uvedená definice hovoří o tom, že v jujutsu se používají nejen zbraně, ale využívá se i útočných metod boje jak s neozbrojeným, tak s ozbrojeným útočníkem. Jednalo se o umění boje pro potřebu ochrany života a mělo podřadnější charakter v rámci komplexního systému umění boje (*bujutsu*) feudálního Japonska.

Definovat současnou podobu jujutsu už není tak jednoduché. Soudobé jujutsu má mnoho forem a studenti se mu věnují z rozličných důvodů (více v kapitole *Formy jujutsu*). V České republice v současné době začínají vzbuzovat největší zájem nové sportovní formy, přestože již dlouhá léta zde jedna existuje v podobě juda. Ke svému vrcholu směřuje Grappling. Nejvíce propagovanou formou je stále jujutsu cvičené jako sebeobrana.

Jujutsu se naprosto přirozeně přizpůsobilo době a v neposlední řadě i trhu. Vyvíjí se v ucelený tělovýchovný systém pokrývající rozsah od cvičení pro radost z pohybu přes porovnávání sportovních výkonů až po nejnáročnější a vrcholovou formu sebeobrannou.

Poznámka
Minoritní zbraň – zbraň menšího významu, např. krátký meč (*wakizashi*), dýka (*tanto*), vějíř (*tessen*), prsten s hroty (*kakute*), malá ocelová tyčka s prstenem (*suntesu*), „boxer“ (*tekken*) a další.
Majoritní zbraň – zbraní většího významu, např. dlouhý meč (*katana*), kopí (*jari*, *naginata*) atd.

Jujutsu jako součást bujutsu a jeho tvůrci

K hlubšímu pochopení historie japonských bojových umění je nezbytné se seznámit se základy historického vývoje feudálního Japonska, tedy od konce 9., respektive začátku 10. století našeho letopočtu až do reforem Meiji v roce 1868. Zde je oficiálně datován konec feudální éry a dopad těchto reforem na celou japonskou společnost se zákonitě nevyhnul bojovým uměním. Přinesl následnou razantní přeměnu bojových umění (*bujutsu*) na bojovou cestu (*budo*). Podstatu této přeměny výstižně popisují A. Westbrook a O. Ratti: *Název budžucu, tedy v japonské doktríně umění zápasit zahrnuje všechny bojové specializace praktikované japonskými válečníky, jak profesionálními – příslušníky vojenské třídy – tak i příslušníky jiných společenských vrstev, kteří se věnovali disciplínám individuálního boje. Znovu přitom zdůrazňujme, že budžucu je zejména vztaženo k technickým, praktickým a strategickým aspektům těchto umění, jak je zřejmé z použitého znaku pro techniku. Pokud při vyjmenovávání těchto disciplín máme na mysli jejich pojetí se zaměřením spíše výchovným či estetickým, pak se „technika“ mění na „cestu“ (dó), čímž se míní dráha vedoucí spíše k duchovním nežli k praktickým výsledkům.*

Souhrnným názvem bujutsu jsou tedy označovány všechny metody, umění nebo „techniky“ boje, které byly vynalezeny a používány ve feudálním Japonsku. Tato bojová umění byla praktikována nejen profesionálními válečníky, *samuraji*, ale i příslušníky jiných společenských vrstev. A. Westbrook a O. Ratti uvádějí jako jeden z důvodů špatného výkladu historie vliv překladu z japonštiny pomocí anglického „martial arts“, tedy „válečná umění“, kdy může docházet k zavádějícímu předpokladu, že právě a jedině příslušník vojenské třídy je tím, kdo provozoval tato umění. Bez ohledu na důvody je zřejmé, že *samuraj* byl hlavním uživatelem bujutsu, jelikož jej potřeboval ve svém každodenním životě, ale nemůže mu být připisován takový podíl na rozvoji metod boje. To se obzvláště týká metod boje neozbrojeného nebo boje s minoritními a improvizovanými zbraněmi.

Další nepřesností ve výkladu historie je prezentace čínského vlivu. Autoři publikací z padesátých a šedesátých let dokonce uvádějí, že jujutsu má svoje kořeny v Číně. Postata této zásadní nepřesnosti je v záměně pojmů – historie jujutsu jako systému a historie jednotlivých škol. Čínská bojová umění zásadně ovlivnila a ovlivňují jujutsu hlavně v technikách úderů, kopů a tlaků na citlivá místa (*atemi waza*),

a samozřejmě ve filozofii spojované s japonskými bojovými uměními. V technické rovině bylo jujutsu spíše „úchopovým“ bojovým uměním (dnes označovaným jako Grappling od angl. grapple – pevně se držet). Ranou historii má společnou ze zápasem sumo, sumai a kumiachi později z aikijutsu, ze kterého se vyvinulo aikido.

Vývoj jujutsu

Jen několik málo raných záznamů dokumentuje počátek jujutsu až do éry dávné mytologie. Neexistují žádné záznamy, ze kterých bychom mohli s konečnou platností pevně stanovit počátek jujutsu. Jako u většiny bojových umění bylo i to, z čeho se později vyvinulo jujutsu, předáváno pouze ústně z mistra na žáka. Se značnou dávkou jistoty lze předpokládat, že jujutsu není výtvorem jedné osoby. Základem pro toto bojové umění se stala hlavní myšlenka rozvinutí dovedností, kdy lze tělo využít k útokům a obraně. Raná historie jujutsu je spojena se sumai (původní bojová forma sumo), jak již bylo uvedeno.

▶ Vznik – období Muromachi (1338–1573)

Období Muromachi se dá považovat za formální začátek jujutsu, ačkoliv historické záznamy o technikách neozbrojeného boje sahají až do 8. století. V počátečních letech vznikajícího systému bylo jujutsu utajováno a každá rodina nebo provincie tak měla svůj vlastní styl. Techniky se předávaly jen mezi rodinami nebo členy provincie, a proto se jujutsu specializovalo a vyvíjelo odděleně. Tento proces pokračoval i v pozdějších letech 16. století, kdy jujutsu dostává pevnou formu a vzniká již mnoho významných škol (*ryu*). Několik stylů pak pomohlo zformovat to, co dnes považujeme za moderní jujutsu.

▶ Formování – období Edo (1600–1867)

Kyushin ryu přinesla systémy *atemi waza* (úderová technika) a *kappo* (systémy vzkříšení). Kito ryu zlepšila tréninkové metody, které zahrnovaly výuku od začátečníků po pokročilé. Takenouchi ryu zdůrazňovala *hojo* (techniky poutání lanem), které jsou v současné době používány mnoha policejními a vojenskými jednotkami. Daito ryu se zase specializovala na *kansetsu waza* (technika páčení) a *atemi waza* (techniky úderů do citlivých míst na lidském těle). Například dnešní aikido, yamaue aikijutsu a hakkoryu jujutsu jsou založeny právě na tomto stylu pákových technik. *Atemi waza* je skupina technik, která zaznamenává v tomto období největší rozvoj.

▶ Moment změny – období Meiji (1868–1911)

V roce 1868 začal císař Meiji reformy, které měly za cíl přeměnit do té doby izolované Japonsko v moderní stát. I přes odpor několika samurajských rodů se Japonsko přeměnilo z feudálního státu v konstituční monarchii. V krátkém období nabývá platnost mnoho nových zákonů, které naprosto mění tehdejší postavení samurajů. Od roku 1872 začíná být armáda tvořena odvedenci ze všech společenských vrstev a během krátké doby je samurajům odebráno právo nosit meče. Tyto změny značně ovlivňují nejen vývoj jujutsu, ale celého bujutsu. Jujutsu mění svoji formu z bojového provedení na formu estetickou s důrazem na krásu provádění pohybu a filozofii.

▶ Moderní jujutsu (1905 – současnost)

To, co dnes známe jako jujutsu, vzniklo v průběhu minulého století převážně na americkém kontinentu a Evropě. V té době přichází nová forma bojových umění, kdy se z umění boje (*bujutsu*) stává cestou boje (*budo*), která je značně odlišná od původní bojové formy. Posun k filozofickému pojetí boje postihl i jujutsu – ponechává si původní název, ale již se vyučuje v pozměněné „mírovější“ formě. Jujutsu prochází obdobím úpadku a následného znovuvzkříšení. Dostává se mimo Japonsko, nejprve do Ameriky (USA, Havaj, Brazílie) a posléze i do Evropy. Zde se začíná psát novodobá historie jujutsu. Vznikají nové školy a systémy a jsou dány základy různorodé podobě jujutsu, jak je známe dnes.

Historie jujutsu v České republice

▶ Rok 1910 až šedesátá léta minulého století

Jujutsu je chápáno jako sebeobrana. V porovnání s tehdy známými bojovými sporty (box, zápas, francouzský box) je bojem bez pravidel se širokou škálou technik. Obsahuje zápasnické chvaty i údery z boxu neznámé. Je vyučováno jako komplexní systém, kde je kladen důraz na principy jemnosti a poddajnosti. Je kladen důraz na úsporu energie, kdy rychlostí a technikou může být překonán i silnější soupeř. Metody úderů a kopů se vyučují na základě anatomie lidského těla. Jujutsu jako systém je zaveden v policejních a vojenských sborech v USA, Anglii a Francii.

Pro získání konkrétnější představy o počátcích jujutsu u nás uvádím malý přehled událostí v datech:

- Jujutsu se příležitostně cvičí od roku 1910 pod názvem jiu jitsu.
- V roce 1910 je jujutsu zařazeno v rámci vysokoškolského sportu Praha (VŠSP) mezi úpolové sporty (box, řeckořímský zápas a jujutsu). Vzniká oddíl jiu jitsu.
- Vojenská tělovýchovná škola zařazuje do svého programu výuku jujutsu v roce 1922.
- V roce 1925 VŠSP pořádá první samostatný kurz jujutsu a tehdejší Ministerstvo národní obrany vydává „Sebeobranu“ ve Služebních předpisech branné moci.
- V roce 1932 vyšly první příručky sebeobrany jujutsu od českých autorů.
- Od roku 1934 se začíná pod názvem jiu jitsu cvičit judo.
- V dubnu 1935 japonští mistři Dr. Hata a prof. Sugiyama vedli 6 lekcí kurzu jujutsu a judo ve Strakově akademii v Praze.
- V dubnu 1936, přesně o rok později, byl založen Československý Svaz Jiu-jitsu jako nejvyšší organizace tohoto sportu pro území republiky. Předsedou byl zvolen Dr. F. Smotlacha.
- V září 1936 navštívil Prahu v rámci propagačního turné profesor J. Kano, který měl přednášku na téma jujitsu a japonská tělesná výchova.
- V roce 1943 dochází k důležitým změnám v organizaci Českého svazu jiu jitsu, tehdy došlo k přepracování závodního řádu – odstranění všech prvků jujutsu, které nevyhovovaly sportovním pravidlům. Začíná cvičení sportovního juda pod názvem jiu jitsu.

Přestože je z uvedeného přehledu patrné, že přichází nová forma sportovního jujutsu v podobě juda, stále si ale jujutsu udržuje svůj sebeobranný charakter.

▶ Šedesátá léta minulého století – 1989

V popředí zájmu je stále judo a jujutsu je jeho součástí. Tato symbióza má své kladné i záporné stránky. Bezesporu se právě díky judu a jeho učitelům udrželo jujutsu v povědomí, ale bohužel technické a personální propojení se negativně projevilo na jeho dalším rozvoji. V této době bylo těžké sehnat kvalitní studijní materiály, a tak se v praktické výuce logicky čerpalo z technik juda, a to převážně z aplikací závodních technik (osobních) a z technik kata (předepsaný soubor cvičení útoků a obran), které nesou prvky původního jujutsu.

Postupem času se již nejedná o jujutsu v jeho pravé podobě v duchu feudálního pojetí, názvem džiu-džitsu je označována aplikace juda do sebeobrany. A. A. Lebeda nazývá tento systém „sebeobrana judo“. Do doby, než přišlo do tehdejšího Československa karate, byla sebeobrana spojována převážně s judem.

Jistá samostatnost jujutsu přichází až v druhé polovině osmdesátých let, kdy vznikají tři střediska účelové sebeobrany: Plzeň (Z. Honzík), Brno (J. Pokorný), Olomouc (L. Petráš, A. Konečný). V nich se cvičí „česká varianta“ sebeobranného jujutsu pod názvem – jisai jitsu (reálná sebeobrana). V tomto období vyrůstá a tvoří jujutsu druhá generace učitelů, jako je Vladimír Lorenz, František Kolman, na Moravě Ladislav Petráš, Jaromír Pokorný, Alois Konečný a další. Právě jejich žáci dnes udávají ráz současné podobě jujutsu.

V tehdejší ČSSR neexistovalo jen judo a jujutsu, je třeba říci, že zde bylo i karate a neopomenutelný přínos měla česká škola sebeobrany cestou aplikovaného karate známá pod názvem BRANA. Právě autoři posledně jmenované školy, I. Špička a J. Novák, měli významný podíl na teorii sebeobrany.

▶ Období po roce 1989

Společenské změny po roce 1989 se projevily i na scéně bojových umění. Začali k nám přicházet různí učitelé bojových umění a zároveň se objevila možnost začít bez omezení navštěvovat zahraniční semináře.

Po roce 1990 se rozvíjí spolupráce se zahraničními organizacemi, vznikají dvě na sobě nezávislé organizace jujutsu (mimo judo). První je budoucí Federace ju-jitsu Česká republika (FJJČR), jejíž základy byly položeny krátce před rokem 1989. FJJČR je členem World Jujitsu and Kobudo Organization (WJJKO). Hlavním technickým představitelem byl *shihan* Ladislav Petráš, dnes držitel 7. danu (v současné době je technickým garantem nově vzniklé organizace, která je také členem WJJKO). FJJČR působila převážně na Moravě. V Čechách zakládá ve stejném období Martin Matouš, dnes *sensei* a držitel 4. danu, Allkampf Jitsu (Allkampf). Po dlouho dobu byly tyto dvě organizace nejvýznačnějšími školami jujutsu v ČR.

Jujutsu je v této době z hlediska techniky koncepčně vyučováno na pohybových vzorcích juda (FJJČR, Svaz judo) a karate – taekwondo (Allkampf). V širším pohledu je jujutsu prezentováno a vyučováno jako kombinace juda (hody, škrcení, páky, boj na zemi), karate (úderové techniky) a aikido (páky). Mnoho učitelů se snaží navštěvovat různé semináře a v popsaném duchu obohacovat jujutsu o nové techniky.

Mimo uvedené organizace se objevilo mnoho tzv. garážových škol, jejich učitelé však zůstali uzavřeni ve vlastním systému výuky, přestože měli na svou dobu dobré základy. Další skupinu tvořily školy a styly, které z rozličných důvodů nebyly ochotny přiznat, že vyučují aplikace nějakého bojového umění nebo sportu do sebeobrany a použily název „jitsu“ k pojmenování stylu boje (sebeobrany). Vzniká tak nepřehledné množství organizací rozličných velikostí co do počtu studentů, kvality a úrovně výuky. Při pečlivém pohledu lze rozeznat, ke které skupině učitel v minulosti patřil, bez ohledu na to, jakou dnes nosí nášivku na kimonu.

▶ Období od roku 2000

Je těžké přesně určit datum, kdy dochází k diferenciaci a profilaci jednotlivých škol jujutsu. Jisté ale je, že jujutsu v posledních cca pěti letech nabírá na dynamice obzvláště ve sportovní formě, která si získává čím dál více příznivců. Začínají se objevovat i kvalitní školy sebeobranné formy. V několika málo školách začíná být jujutsu vyučováno jako ucelený systém. Studenti bojových umění a cvičenci bojových sportů mají větší povědomí o bojových uměních a jsou schopni kvalifikovaněji posuzovat jednotlivé styly a školy.

Formy jujutsu

Pro lepší základní orientaci a popis současného stavu výuky jujutsu můžeme vytvořit tři základní kategorie – formy. Jednotlivé formy se mohou částečně a okrajově prolínat a doplňovat. Svojí podstatou jsou ale co do metodiky a systému výuky v přímém rozporu. Jsou to:

- esteticko-kombinační jujutsu;
- sportovní jujutsu;
- jujutsu jako sebeobrana.

Esteticko-kombinační jujutsu

Základ této kombinační a estetické formy byl položen v Japonsku v období po reformách Meiji. Následně byla tato forma přivezena i do USA a Evropy, tedy i do ČR. Většina škol jujutsu ji má jako hlavní náplň výuky. Je určena k rozvoji pohybových dovedností a technické variability. Často bývá zaměňována za sebeobranu, což má vliv na špatné jméno jujutsu, obzvláště mezi cvičenci bojových sportů (karate, box…) a následně i u odborné veřejnosti.

Při cvičení této formy jde o souhru mezi útočníkem (*uke*) a obráncem (*tori*). Můžeme říci, že útočník pomáhá obránci provést techniku. Jen tak lze pro vnějšího pozorovatele zachovat atraktivní a přitažlivou podívanou. Techniky jsou prováděny velkými pohyby, nesmí chybět techniky hodů a případně množství kombinací a přechodů mezi jednotlivými technikami. Základním předpokladem je spolupráce mezi uke a tori. Vrcholnou formu tohoto přístupu můžeme vidět ve sportovní formě jujutsu – Duo System. Tento přístup k provádění technik je nezbytný i u sebeobranné formy, ale pouze v první fázi nácviku. Potom se již stává kontraproduktivní. Tato forma je vhodná pro ty, kteří chtějí cvičit jujutsu pro radost z pohybu. Sebeobrana či sportovní výkon zde není to hlavní.

Sportovní jujutsu

V touze po porovnávání výkonů vznikla i nová sportovní podoba jujutsu, která se rozděluje do několik forem. Sportovní formy jujutsu Duo System a Fighting System jsou součástí světových her, Self Defense System a Grappling však nikoliv.

▶ Duo System

Dva závodníci mají předem dané způsoby neozbrojeného i ozbrojeného útoku. Na jejich řešení se předem připravují. Tato do detailu secvičená řešení útoku (technické kombinace) jsou předváděna komisi rozhodčích, která hodnotí technickou náročnost (rychlost, přesnost) provedených technik, nasazení a celkový dojem (zdání reality). Soutěžící jsou rozděleni do kategorií: muži, ženy a smíšené dvojce.

▶ Fighting System

Dva závodníci se spolu utkají v souboji se striktními pravidly. Boj má tři samostatné fáze, které na sebe plynule navazují. Samotný boj začíná v postoji a je rozdělen na dvě části. První je boj v postoji na vzdálenost úderů a kopů do okamžiku, než dojde k uchopení soupeře (druhá fáze). Do té doby se může používat *atemi waza* (úderové techniky rukou i nohou) s omezením místa a intenzity útoku. V okamžiku, kdy jeden ze soupeřů uchopí druhého, je zakázáno použití jakékoliv formy *atemi waza* a používají se jen techniky hodů, škrcení a pák. Třetí fáze je fáze boje na zemi.

Pro použití technik *atemi waza* jsou stanovena značná omezení, například:

- Je zakázaný úder nebo kop pod pás.
- Je zakázaný úder nebo kop ve fázi dvě (po uchopení v postoji) a tři (při boji na zemi).
- Přímý úder do obličeje je povolen pouze bez kontaktu, obloukové údery s lehkým kontaktem.
- Není přípustné použít k úderu loket a hlavu.
- Je zakázaný kop kolenem a kop do rozkroku.
- Je zakázaný přímý kop na hrdlo nebo na hlavu.
- Je zakázaný silný kop do oblasti páteře.

Jakmile jeden ze soupeřů uchopí druhého, je zakázáno (penalizováno) používat *atemi waza* (údery a kopy) a naopak je povoleno používat techniky *nage waza* (hodů), *žime waza* (škrcení) a *kansecu waza* (páčení). Pokud se jeden nebo oba soupeři dostanou na zem, hovoříme o třetí fázi boje. Zde jsou opět zakázány techniky *atemi waza*, ale je možno použít techniky *osekomi waza* (držení). Boj na zemi se podobá boji na zemi v judu.

Omezení pro *kansecu waza*:

- Je zakázané páčení prstů.
- Je zakázané páčení nohou.
- Je zakázané páčení krční páteře.

Omezení pro *žime waza:*

- Není dovoleno škrtit prsty.

Setrvání v boji v jednotlivých fázích může být časově omezeno. Pokud dojde k přerušení boje ve druhé nebo třetí fázi boje, začíná se opět z fáze jedna, tedy z postoje.

Zápas probíhá na vymezeném zápasišti (*tatami*), které je ohraničeno varovnou zónou a navazující bezpečnou zónou, obdobně jako u jiných bojových sportů (judo, zápas). Závodníci musí být oblečeni v čistém a nepoškozeném oblečení (g*i*) předepsané délky, jak u kabátce, tak kalhot. Musí být vybaveni chrániči zubů, holení a nártů, suspenzorem, předepsanými rukavicemi, ve kterých lze uchopit soupeře, ženy chráničem hrudníku. Dále musí mít krátké nehty na nohou a rukou, nejsou dovoleny šperky, spony do vlasů, brýle (pouze kontaktní čočky) a dlouhé vlasy musí být svázány či spleteny. Ke sportu samozřejmě patří systém poměřování výkonu a věkové a váhové kategorie. Nejinak je tomu i ve sportovním jujutsu. Pravidla jednotlivých soutěží včetně bodového ohodnocení a váhových kategorií se mohou lišit podle toho, jak jsou stanovena organizátorem.

▶ Self Defense System

Předvádějí se sebeobranné techniky proti čtyřem útočníkům, a to několikrát za sebou. Hodnotí se koordinace, koncentrace, realita, rychlost, plynulost, bojový duch. V České republice není tato forma sportovního jujutsu provozována.

▶ Grappling

Grappling (z anglického grapple – pevně držet) je populární hlavně za oceánem a v západní Evropě. V současné době nabírá na popularitě i v České republice. Má dvě základní varianty – jestliže jej cvičíme v gi, tak se hovoří o tzv. brazilském jiujitsu, ve zkratce BJJ. Tuto formu nejvíce proslavila rodina Gracie z Brazílie. Obecně pod název Grappling řadíme mnoho stylů, jako je sumo, judo, řeckořímský zápas, sambo, jujutsu. Ve sportovním pojetí je takto označována forma zápasu bez gi, převážně ve speciálních trenýrkách a triku, která se soustředí na boj na zemi. Charakter boje můžeme porovnat například s judem. Pokud závodníci v judu bojují

na zemi a dojde k přerušení boje z důvodu opuštění zápasiště, vrací se boj opět do postoje. V Grapplingu se závodníci přesunou doprostřed zápasiště a pokračují v boji na zemi ze stejné polohy, ve které byl boj přerušen, nevracejí se tedy do postoje, jako v judu nebo při Fightingu. Nezřídka začíná boj přímo z kleku na zemi a nelze například zvítězit tím, že je soupeř po stanovenou dobu na lopatkách. Pro tuto formu boje na zemi bez využití *atemi waza* se užívá i názvu Submission Grappling. Konkrétní pravidla se mohou u jednotlivých organizátorů soutěže v některých detailech lišit.

Jujutsu jako sebeobrana

Jedná se o vrcholnou a nejnáročnější formu jujutsu. Ve své koncepci výuky a nárocích na instruktory a učitele se naprosto liší od předcházejících forem. Zatímco jiné formy jujutsu získávají v současné době své příznivce, tato prožívá značnou krizi. Prvotním důvodem krize je zřejmě chybná prezentace esteticko-kombinačního jujutsu jako sebeobrany. Tím se vytvořil rozkol mezi obecným povědomím veřejnosti a realitou výuky. Jujutsu bylo prezentováno jako sebeobrana, ale většina škol měla základní problém se zvládnutím *atemi waza* (kromě Allkampfu). Odborná veřejnost (zvláště cvičenci bojových sportů jako je karate, box, kickbox či thajský box) se tedy začala dívat na výuku jujutsu s despektem.

Většina mistrů a instruktorů si krizi nepřipouští. Tak se stává, že pokročilí studenti odcházejí k jiným systémům sebeobrany, založeným na aktuálních metodách a konceptech. Potřeba aktualizovat systém a přizpůsobovat techniky a principy moderní době se dá přirovnat k potřebě provádět pravidelný upgrade počítače. Mnoho mistrů tvrdošíjně lpí na zažitých postupech a principech boje, jelikož je pro ně daleko pohodlnější učit něco, čemu se sami naučili (tedy pouze kopírovat znalosti), než systém dále rozvíjet a přizpůsobovat době. Znovu je třeba připomenout, že jujutsu lze cvičit na principu zastaralých technických postupů a metod výuky a mít z takového cvičení uspokojení a radost. Nelze jej ale vydávat za sebeobranu!

Pokud zájemce o jujutsu (jako sebeobranný systém) pečlivě hledá, může najít několik škol, které se snaží pravidelně aktualizovat své metody výuky, propracovávat techniky do hloubky na základě definovaných principů, které pak slouží jako základ kvalitní výuky. Učitelé v těchto školách studují u kvalitních učitelů v zahraničí a mají otevřený přístup ke konzultacím a výměně zkušeností s učiteli i jiných bojových umění a sportů.

Skutečnost, že jujutsu je považováno za jedno z nejefektivnějších sebeobranných bojových umění současné doby, dokazuje i to, že například v Německu a ve Slo-

vinsku je jujutsu oficiálním systémem výuky sebeobrany pro policisty. Svými jednoduchými technikami se dokáže adekvátně vypořádat se všemi typy útoků. Velkou výhodou tohoto druhu sebeobrany je také fakt, že umí na útok zareagovat různými stupni obrany, a to od prostého odvrácení útoku až po způsobení těžkého protivníkova poranění a případnou finální likvidaci. Pokročilí studenti jujutsu získají větší schopnost reagovat na rozličnou intenzitu a způsob útoku. Je zde tedy větší předpoklad, že se dokážou v sebeobranné situaci zachovat dle právní úpravy nutné obrany a krajní nouze. Další velkou výhodou jujutsu je, že nevyžaduje extrémní ohebnost či sílu. Ve skutečném boji nezvítězí vždy ten silnější nebo rychlejší.

V jujutsu jako v moderním bojovém umění můžeme najít cvičení pro radost s dobrou partou lidí, sportovní vyžití i cestu, jak udělat něco pro to, abychom se cítili bezpečněji.