

# 柔術

## Ju-nježan, Jutsu - način, put

Glavni princip je ne koristiti sirovu snagu, već tehniku, okrenuti protivničku energiju napada u svoju korist, biti savitljiv, mobilan.

Inače, tradicionalna vještina vrhunskih japanskih ratnika - samuraja. Ju Jitsu je dinamična, nikad završena vještina borenja, izvorno namjenjena preživljavanju u realnim sukobima. Stara je par tisuća godina, prije poznata pod nazivom Yawara. Obuhvaća borbu u stojećem položaju - sve vrste udaraca (atemija), hvatove, tehnike privođenja, bacanja, poluge u stojećem položaju; Borbu u parteru - poluge(na nogama i rukama), gušenja; obranu i korištenje hladnog oružja (noževa, štapova)... Iz nje su proizašli Judo, Aikido, ruski Sambo, Brazilski Jiu-jitsu

**Judo** je borilačka vještina i Olimpijski sport nastao kao skup probranih tehnika iz Jujutsua. Jujutsu je u to vrijeme u Japanu bilo zajedničko ime za sve borilačke vještine (udaračke i hrvачke). Tada je osnivač Judo - Jigoro Kano, koji je savladao nekoliko stilova Jujutsua, odlučio uzeti ono najbolje od svake i odbaciti nepotrebno.

**Aikido** (合気道 *Aikidō*, također 合気道 koristeći stariji stil kanji pisma), doslovno znači "harmonija energija put" što bi se prevело kao "način harmonije duha" je gendai budo — moderna Japanska borilačka vještina. Ljudi koji treniraju aikido su obično poznati kao aikidoke. Aikido je osmislio Morihei Ueshiba (植芝盛平) (također poznat među aikidokama kao o-sensei (大先生)) tijekom razdoblja od 1930e do 1960e. Tehnički, veliki dio aikida je baziran na Daitō-ryū Aiki-jūjutsu (大東流合気柔術), tipu jujutsu i kenjutsua (剣術) odnosno Japanske tehnike rukovanja mačem (također neki vjeruju da je Yagyū Shinkage Ryū vještina utjecala na razvoj taktike u Aikidu). Aikido posjeduje i jednu značajnu duhovnu komponentu.

[uredi]

## Povijest

Ime aikido nastalo je od 3 japanska znaka, 合気道 : ai, ki i do. Značenje navedenih znakova obično se prevodi kao harmonija, energija i put tako da Aikido može biti preveden kao "način harmonije kroz energiju". Druga uobičajena interpretacija znakova je harmonija, duh i put što bi se moglo prevesti kao "način duhovne harmonije". Oba prijevoda govore o činjenici da su aikido tehnike razvijene tako da kontroliraju napadača kontrolirajući i preusmjeravajući napadačevu energiju umjesto da se blokira. (Korejska borilačka vještina poznata kao hapkido

koristi ista tri znaka: neki misle kako je to povijesna poveznica kroz Daito Ryu, glavni izvor Aikido tehnika).

Morihei Ueshiba razvio je aikido ponajviše bazirajući se na Daito Ryu aikijutsu uključivajući pokrete koristeći yari (koplje), jo (kratak štap), i vjerojatno juken (bajonet). Ali definitivno najveći utjecaj je korištenje katane (mač). U mnogo slučajeva, aikidoka (osoba koja trenira aikido) kreće se poput golorukog mačevaoca. Aikido udarci *shomenuchi* i *yokomenuchi* izvorno dolaze od napada oružjem, i rezultati tehnika su slični tehnikama oduzimanja oružja. Neke škole aikida ne treniraju uopće s oružjem, dok druge škole poput Iwama Ryu škole obično potroše mnogo vremena sa bokkenom (drveni mač), jo, i tanto (nož). U većini stilova, sve tehnike se mogu obaviti s mačem, gotovo isto kao i goloruk.

Minoru Mochizuki je donio Aikido na Zapad 1951. u Francusku. U Veliku Britaniju aikido je došao 1955, a u SAD 1960e, u Australiju 1965., kao i u mnoge druge zemlje. Danas postoji mnogo aikido dojoa za treniranje diljem svijeta.

**Sambo** je sovjetska borilačka vještina.

Nastala je spajanjem nekolicine tradicionalnih vještina kavkaskih i sibirskih naroda, uz dodatak Jujutsua.

Sam naziv je kratica za САМозащита Без Оружия, *SAmozaščita Bez Orožja* (samozaštita bez oružja).

Vještina je razvijena za sovjetske postrojbe posebne namjene (vojne i policijske), a populariziranje je doživila u svijetu nakon raspada SSSR-a, kada su se brojni učitelji ove vještine razmilili po svijetu u potrazi za bolje plaćenim životom, odnosno i iz razloga što je u doba raspadanja sovjetske države stega popustila i tajna vještina je izašla iz sovjetske zakrivenosti.

Potvrdu svoje kakvoće je ova vještina dobila u ultimate-fightu, gdje su se borci kojima je sambo temeljna vještina pokazali iznimno teškima za pobijediti. Svjetski prvak u *ultimate-fightu* za 2005. godinu, Fjodor Jemaljanenko je sambo-borac.

Sambo je najrašireniji, odnosno najviše se uči po Rusiji, po Ukrajini i državama bivšeg SSSR-a, ali vježba ga se i na sjevernoameričkom kontinentu.

Dobavljeno iz "<http://hr.wikipedia.org/wiki/Sambo>"

## Brazilski jiu-jitsu

### Povijest

Početkom XX stoljeća japanski majstor Maeda dolazi u Brazil i ubrzo počinje podučavati braću Gracie tehnikama judu. Nema nikakvih dokaza da je Media ikada trenirao Japanski Jiu jitsu, već samo da je trenirao Judo. Braća Gracie počinju testirati svoje znanje protiv

predstavnik svih borilačkih vještina kao i protiv uličnih "razbijača" i ubrzo Carlos i Helio Gracie postaju najrespektabilnije osobe u borilačkom svijetu Brazila. Kroz svoja iskustva slobodnih borbi (Vale Tudo) modificiraju tradicionalnu japansku vještinu i stvaraju Brazilski Jiu Jitsu kao superioran sustav borbe u klinču i na parteru. Svjetsku promociju BJJ i obitelj Gracie doživljava nakon prvog UFC turnira kada Royce Gracie bez problema osvaja turnir u oktagonu protiv predstavnika različitih borilačkih vještina uprkos manjoj težini i slabijoj tjelesnoj konstituciji. Royce osvaja tri UFC turnira, a njegov brat Rickson postaje prava legenda BJJ i slobodne borbe nakon 460 pobjeda bez ijednog poraza!!! Danas je Brazilski Jiu Jitsu moderan borilački sport sa točno razrađenim pravilima i sustavom natjecanja koji omogućava svakome sigurno bavljenje ovom borilačkom vještinom a Vale Tudo (Ultimate fight, Free fight) postaje najpopularniji sustav borilačkih natjecanja gdje je BJJ zadržao svoje mjesto kao važan dio pripreme svakog profesionalnog borca.

Današnji najpoznatiji BJJ borci: Antonio Rodrigo Nogueira «Minotauro» (Pride), Frank Mir (UFC), Royce Gracie, Fabricio Werdum (Pride)