



**Zelfverdedigingstechnieken
in woord en beeld**

HET JU-JITSU HANDBOEK

**VOOR BEGINNERS
EN GEVORDERDEN**

Lannoo



VOORWOORD	6
WAT IS JU-JITSU	7
GESCHIEDENIS	8
TRADITIE EN ETIQUETTE	16
HET JU-JITSU-SYSTEEM	19
JU-JITSU ALS SPORT	20
VALTECHNIEKEN	22
ONTWIJKEN TAI SABAKI	30
BEVRIJDINGEN	34
KLEMMEN	74

WORPEN 124

AFSTANDSTECHNIEKEN 174

NABIJTECHNIEKEN 218

CONTROLETECHNIEKEN 248

VERDEDIGING TEGEN WAPENS 288

GRONDGEVECHT 330

COMBINATIES 394

OEFENVORMEN 422

PRINCIPES 426

WETTIGE VERDEDIGING 428

Voorwoord

De maatschappij waarin we vandaag leven is de afgelopen decennia sterk geëvolueerd. Die veranderingen brengen veel kansen met zich mee, maar stellen ons ook voor nieuwe uitdagingen. Zo merken we dat omgangsvormen soms onder druk komen te staan: er lijkt vaker sprake van ongeduld, spanningen en een minder vanzelfsprekend respect voor regels en voor elkaar.

Deze evolutie laat zich duidelijk voelen in de wereld van zelfverdediging. Enerzijds zien we een sterke opmars van agressieve, realistische en praktisch gerichte systemen, waar overleven en ontsnappen centraal staan in een context zonder regels. Anderzijds winnen meer competitieve disciplines steeds meer aan populariteit. Hier traint men in een veilige, gecontroleerde omgeving, met duidelijke spelregels. Bovendien groeit de aandacht voor verdediging tegen gewapende aanvallen – een aspect dat in onze veranderende samenleving almaar relevanter wordt.

In de tweede helft van de vorige eeuw werd het boek *Ju-Jitsu-Do* gemaakt, een volledig naslagwerk over ju-jitsu, geïnspireerd op de visie van François Van Haesendonck, een van de pioniers van het ju-jitsu in België. Doel van dit boek was een hulpmiddel/voorbeeldenboek te bieden voor de zoektocht van de ju-jitsu-beoefenaar naar efficiënte weerbaarheid. Voor velen (ook voor de auteurs van dit boek) was dit een houvast voor het beoefenen van ju-jitsu. Er zat een systeem achter dat zijn waarde nog altijd behoudt.

Dit boek vertrekt vanuit dezelfde doelstelling, maar houdt tegelijk rekening met de evoluties binnen de wereld van zelfverdediging én met de transformaties en nieuwe inzichten die wij als ju-jitsuka door de jaren heen zelf hebben opgedaan.

Samengevat:

- Een dynamischer ju-jitsu met nadruk op controle
- Realistische verdedigingstechnieken tegen wapens
- Zelfverdediging op de grond

Het vertrouwde ju-jitsu-systeem blijft behouden, maar wordt verrijkt en aangevuld met deze elementen.

Ten slotte nog dit: ju-jitsu gaat niet enkel om zelfverdediging. Door het beoefenen van ju-jitsu leer je je volledige lichaam in te zetten in je technieken en ontwikkel je meer zelfvertrouwen. Het vraagt ook steeds wederzijds respect tussen aanvaller en verdediger. Vanuit dat oogpunt is ju-jitsu meer dan enkel een sport. Het is een levenshouding die de beoefenaar op fysiek en mentaal vlak versterkt en ontwikkelt.

Laat dit boek een inspiratie zijn in de weg die je aflegt als ju-jitsuka, niet alleen op de tatami, maar ook daarbuiten.

Wat is ju-jitsu?

Ju-jitsu (ook wel gespeld als *jiu-jitsu*, *jujutsu* of *jūjutsu*) is een eeuwenoude Japanse vechtkunst die letterlijk 'de zachte kunst' betekent (*jū* = zacht, buigzaam; *jutsu* = kunst, techniek). Die naam vat meteen de essentie samen: niet brute kracht, maar het slimme gebruik van lichaam en geest staat centraal.

Vanuit zijn oorsprong als praktische zelfverdedigingstechniek groeide ju-jitsu uit tot een veelzijdige discipline. De beoefenaar leert het eigen lichaam en dat van de tegenstander te gebruiken op een efficiënte manier, waarbij souplesse en balans belangrijker zijn dan spierkracht. Daardoor is ju-jitsu geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd of fysieke kracht. Het wordt wereldwijd beoefend, zowel als sport, als training voor persoonlijke veiligheid, en zelfs binnen politie- en veiligheidsopleidingen.

Toch is ju-jitsu meer dan een verzameling technieken. Het is ook een levensweg (*do*), waarin fysieke training hand in hand gaat met innerlijke ontwikkeling. Door volharding en oefening ontstaan

niet alleen kracht en lenigheid, maar ook zelfbeheersing, rust en vertrouwen.

Het moderne ju-jitsu heeft zich verder ontwikkeld, beïnvloed door andere vechtsporten en uitgebreid met wedstrijdvormen. Daarmee blijft het een dynamische kunst die zich aanpast aan de noden van de samenleving. Of je nu traint voor zelfverdediging, sportieve uitdaging of innerlijke balans – ju-jitsu biedt een weg naar persoonlijke groei en weerbaarheid, en reikt verder dan louter fysieke technieken. Ju-jitsu toont immers dat ware kracht ligt in beheersing: kalm en gecontroleerd reageren, zelfs onder druk. Zoals water dat zich aanpast aan elke vorm maar toch onweerstaanbare kracht bezit, zo leert ju-jitsu dat flexibiliteit en rust de sleutel zijn tot echte weerbaarheid. Daarmee wordt ju-jitsu niet alleen een effectieve verdedigingskunst, maar ook een levenshouding die richting geeft in het dagelijks leven.

De beoefenaar leert het eigen lichaam en dat van de tegenstander te gebruiken op een efficiënte manier, waarbij souplesse en balans belangrijker zijn dan spierkracht.

Doel en nut van bevrijdingen

Het toepassen van bevrijdingen in zelfverdediging heeft meerdere doelen:

- **Jezelf veilig stellen**

Het doel is controle krijgen over de situatie en verdere agressie voorkomen. Je geeft een eerste waarschuwing aan de aanvaller om je met rust te laten. Je geeft hem als het ware de kans om zich te bedenken, zonder onnodige letsels.

- **Vorbereiding op vervolgtechnieken**

Een bevrijding kan de aanzet zijn tot een tegenaanval (zoals een worp of klem), of tot het zoeken van controle over de aanvaller. De bevrijding staat dus vaak aan de basis van een vervolgactie.

Techniek boven spierkracht

Bij bevrijdingen is het essentieel om de techniek correct uit te voeren met **zo weinig mogelijk spierkracht**. Dit maakt het mogelijk om je ook te verdedigen tegen fysiek sterkere tegenstanders. Een goede lichaamshouding, correcte timing en de juiste techniek zijn cruciaal.

Wanneer je jezelf succesvol kunt bevrijden, vergroot dat niet alleen je fysieke veiligheid, maar ook je zelfvertrouwen en je vermogen om adequaat te reageren in stressvolle situaties.



Omstrengeling van achteren (om de armen)

De aanvaller omstrengelt je van achteren om je armen ter hoogte van je schouders (*bear hug*). Zak meteen stevig door je benen en breng je ellebogen naar buiten. Draai je lichaam om naar links en stap met je linkerbeen naar achteren, rechts van de aanvaller. Bevrijd je door met je hoofd onder zijn rechteroksel door te gaan terwijl je zijn rechterarm begeleidt met jouw rechterbovenarm. Plaats jezelf daarna in een veilige positie.



Dubbele polsgreep



De aanvaller grijpt je beide polsen. Ga mee in de beweging van de aanvaller en verplaats je schuin achterwaarts. Breng zijn rechterarm in een opwaartse draaibeweging naar je rechterzij. Breng tegelijk je rechterhand omhoog voor je lichaam (polsbevrijding) en grijp zijn rechterpols. Strek zijn rechterarm en breng je linkerelleboog over zijn rechterarm. Zet ten slotte zijn elleboog vast onder je oksel en zet een elleboogklem (*waki gatame*) aan.



Wurging van opzij



De aanvaller staat rechts van je en wurgt je met beide handen (duwende beweging).

Ga mee met de kracht van de aanvaller. Grijp met je linkerhand zijn rechterpols vast en breng je rechterhand in de elleboogplooi van de aanvaller. Plaats nu je rechterbeen voor de beide benen van de aanvaller. Werp hem met een handworp of zogenaamde 'lichaamsworp' (*tai otoshi*) door voorwaarts tegen zijn elleboog te drukken terwijl je je bovenlichaam naar links draait.



Greep om het hoofd van opzij



De aanvaller staat links van je en grijpt je vast rond de nek van opzij (*headlock*). Probeer je rug recht te houden door je dwars op te stellen en je stevig tegen hem aan te drukken met je armen rond zijn middel. De aanvaller trekt heel hard aan je hoofd en het is te riskant om met één hand in zijn gezicht te gaan – je zou immers je evenwicht kunnen verliezen. Blijf zijn middel omklemmen met beide armen, trek krachtig zijn bekken voorlangs naar je toe en druk met je hoofd stevig tegen zijn schouder. Hierdoor buigt de aanvaller naar achteren en moet hij vallen (*body fold takedown*).



Praktisch voorbeeld

Stel je voor: je loopt 's avonds over straat en wordt benaderd door iemand met agressieve intenties. In plaats van direct in een clinch te belanden, gebruik je je voetenwerk om de afstand te behouden, een schijnbeweging om zijn aandacht te verstoren en een snelle trap of open hand naar het gezicht om ruimte te maken en te ontsnappen. Dat is de kracht van afstands-technieken: je hoeft niet sterk te zijn om effectief te zijn.



BELANGRIJKSTE PRINCIPE

‘De beste verdediging is een slimme afstand.’

Cirkelvormige trap (*roundhouse kick of mawashi geri*)

Stijlvorm



Praktische toepassing



Hier een voorbeeld van een
lage cirkelvormige trap of low kick:



Gecombineerd zijwaartse afweer (combined side block of sokumen awase uke)

Praktische toepassing



Afweer met het scheenbeen (shin block of sune uke)

Praktische toepassingen



Kraaggreep van achteren



De aanvaller grijpt je bij de kraag van achteren (trekkende beweging). Draai je onmiddellijk om en vang zijn rechterarm met jouw linkerarm. Geef een **handpalmstoot** naar zijn gezicht met je rechterhand. Geef vervolgens een rechtse **hieltrap** naar de binnenkant van zijn knie om hem te verplaatsen en uit balans te brengen. Eindig met een linkse **opstoot** naar zijn kin.

Omstrengeling van voren om het middel (controle staand)



De aanvaller wil je omstrengelen rond je middel (*bear hug*). Blokkeer zijn beweging door je beide handen op zijn schouders te plaatsen (armen gestrekt) en stevig je voeten in de grond te duwen (*sprawl*). Grijp met je linkerhand zijn hoofd vast en plaats je elleboog tegen zijn borstkas. Begeleid vervolgens zijn hoofd diagonaal neerwaarts onder je rechteroksel. Omklem zijn nek met je rechterarm (goed diep vastpakken) en grijp met je linkerhand je rechterpols vast (scheiding hand en pols). Zet een guillotineverwurging aan door stevig op je voeten te staan en je heupen in te zetten terwijl je met je rechterarm naar boven trekt.



Separeren. Dit is de fysieke scheiding tussen aanvaller en wapen. Breng de gewapende arm gestrekt, achter of naast de aanvaller – gescheiden van zijn bovenlichaam – zodat het wapen buiten bereik komt en de aanvaller het niet meer effectief kan gebruiken. Zodra de elleboog van de heup wegkomt, verzwakt de armpositie omdat de romp minder steun biedt. Wanneer de situatie het toelaat, kun je de gewapende arm ook vastzetten (pinnen) tegen een muur of de grond om verdere beweging te verhinderen. Tijdens een grondgevecht is het actief separeren van de gewapende arm minder noodzakelijk, omdat controle daar voor- namelijk wordt bereikt door fixatie en lichaamsgewicht.



Ter verduidelijking: isoleren en separeren gaan hand in hand. Optimale controle bereik je door het wapen te isoleren én de gewapende arm te separeren van het bovenlichaam van de aanvaller. De okseltang op de vorige pagina is een duidelijk voorbeeld van een combinatie van beide concepten.



Bedreiging op de grond met mes – frontaal tegen de keel



5



De aanvaller zit tussen je benen (guard) en houdt het mes frontaal tegen de keel. Grijp de voorarm met twee handen en trek het mes een beetje weg van je keel. Kantel je heup (achterwerk weg van het lemmet) steunend op je linkervoet. Plaats je rechtervoet tegen zijn heup. Breng nu je linkerbeen over de gewapende arm onder de kin van de aanvaller. Gebruik jouw lichaamsgewicht om de aanvaller op de buik te dwingen. Geef desnoods een trap met je onderbeen tegen zijn keel (niet met je voet). Blijf de gewapende arm goed controleren met je beide handen. Draai nu verder door op je eigen buik om de aanvaller nog meer naar de grond te dwingen. Ontwapen als het kan.