 **Ausrüstung + Kleidung für Ju-Jutsu u. Infos** 

 **Ausrüstungsgegenstand Beschreibung Beispielartikel**

|  |  |
| --- | --- |
| **Schutzausrüstung** | **Zahnschutz** für oberen Kiefer [Zahnschutz](https://www.ju-sports.de/sportarten/mmafreefight/schuetzer/shock-doctor-zahnschutz-gel-max-blau/schwarz-6100)(dringend empfohlen für Sparring)   |
| **Tiefschutz** nach Belieben, muss aber für Kampfsport geeignet sein [Tiefschutz](https://www.ju-sports.de/sportarten/ju-jutsu/schuetzer/ju-sports-base-supporter-mit-motion-pro-flexcup-tiefschutz)(dringend empfohlen für Sparring) |
| **Handschutz** Ju-Jutsu Fighting [Ju Jutsu](https://www.ju-sports.de/sportarten/ju-jutsu/schuetzer/ju-jutsu-handschutz-blau)(Pflichtausrüstung) Ju-Jutsu Allkampf [Ju Jutsu Allkampf](https://www.ju-sports.de/sportarten/mmafreefight/mma-handschuhe/mma/allkampf-sparring-handschuh-carbon-blau) MMA [MMA](https://www.ju-sports.de/marken/ju-sports/freefight-handschuh-mma-pro) |
| **Boxhandschuhe** Boxhandschuhe (10, 12 oder 14 OZ, je mehr OZ desto dicker / weicher) [Boxen](https://www.ju-sports.de/sportarten/boxen/boxhandschuhe/handschuhe-beginner/boxhandschuh-allround-quick-aircomfort-blue)(Pflichtausrüstung) Thai Boxhandschuhe (kleiner / härter) [Thai Boxen](https://www.ju-sports.de/marken/ju-sports/boxhandschuh-c16-competitor-pu-blau-10-oz)  |
| **Schienbein-/Spannschoner** Ju-Jutsu Fighting [Ju-Jutsu Fighting](https://www.ju-sports.de/sportarten/ju-jutsu/schuetzer/schienbein-spannschoner-blau)(Pflichtausrüstung) Ju-Jutsu Allkampf oder MMA [Allkampf u. MMA](https://www.ju-sports.de/marken/ju-sports/schienbein-spannschutz-assassin)  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Bekleidung** | **Sport-Shirt bzw.** in Kombination mit Tights und Shorts (Shirt sollte nicht zu weit sein) [Shirt](https://www.ju-sports.de/sportarten/bjj/rashguards/rank-rashguard-pro-kurzarm-blau) **Longsleeve / Rashguard** (Pflichtbekleidung) oder unter dem Gi [Longsleeve](https://www.ju-sports.de/sportarten/bjj/rashguards/rashguard-pro-c13-langarm-weiss) |
| **Tights** optional in Kombination mit Shirt und Shorts [Tights](https://www.ju-sports.de/sportarten/mmafreefight/fight-shorts/fight-tights-spats-schwarz)(optional) oder unter dem Gi |
| **Shorts bzw. kurze Hose** in Kombination mit Tights und Shorts / kurze Hose [Shorts](https://www.ju-sports.de/sportarten/mmafreefight/fight-shorts/mma/grappling-short-motion-pro-white/black/grey?number=1004303)(Pflichtbekleidung) |
| **Gi** Hose + Jacke + Gürtel (Gi mindestens 1x in weiß) (Pflichtbekl. bei Lehrgängen o. Prüfung) Ju Jutsu Gi (normal geschnitten) [Ju Jutsu](https://www.ju-sports.de/sportarten/ju-jutsu/anzuege/)  Judo Gi (eher weit geschnitten) [Judo](https://www.ju-sports.de/sportarten/judo/anzuege/) BJJ Gi (eher schmal / sportlich geschnitten) [BJJ](https://www.ju-sports.de/sportarten/bjj/anzuege/) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Waffentraining** | **Trainingsmesser** Trainingsmesser darf nicht biegsam oder aus Gummi sein [Trainingsmesser](https://www.ju-sports.de/marken/ju-sports/alu-messer-stumpf-profi)(Pflicht bei Lehrgängen oder Prüfung) |
| **Stock** z.B. „Arnis-Stock” meist 60 – 70cm lang [Stock](https://www.ju-sports.de/sportarten/krav-maga/uebungswaffen/arnis-stock-im-tigerdesign)(Pflicht bei Lehrgängen oder Prüfung) |
| **Kette** aus Kunststoff [Kette](https://www.ju-sports.de/sportarten/ju-jutsu/pruefung/kunststoff-kette-1-60-meter)(Pflicht bei Lehrgängen oder Prüfung) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Bücher u.****Medien** | **Ju Jutsu 1x1** rund um Ju Jutsu inkl. Prüfungsprogramm etc.[Ju Jutsu 1x1](https://www.ju-sports.de/sportarten/ju-jutsu/pruefung/ju-jutsu-1x1-2019-jubilaeumsausgabe)(Pflicht bei Lehrgängen oder Prüfung) |
| **JJVB** Homepage Ju Jutsu Verband Bayern [JJVB](https://www.jjvb.de/) |
| **DJJV** Homepage deutscher Ju Jutsu Verband [DJJV](https://www.djjv.de/startseite) |
| **YouTube Kanal JJVB** gerne abonnieren[YT Kanal JJVB](https://www.youtube.com/%40JuJutsuVerbandBayern) |
| **YouTube Kanal DJJV** gerne abonnieren[YT Kanal DJJV](https://www.youtube.com/%40DJJVeV) |
| **Judoclub Marktredwitz e.V.** Homepage JC MAK [JC MAK](https://jc-marktredwitz.de/) |
| **Facebook Fanpage Ju Jutsu MAK** gerne abonnieren [JJ MAK](https://www.facebook.com/jujutsumarktredwitz) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Allgemeines**  | * Kommt nur ins Training, wenn ihr euch gesund fühlt! Ansonsten kuriert euch erst aus!
* Seid 10 Min. vor Trainingsbeginn in der Halle.
* Habt Trainingssachen und Ausrüstung immer dabei.
* Habt Hallenschuhe ebenfalls dabei.
* Vergesst nicht etwas zu Trinken mitzunehmen.
* Nehmt Duschsachen mit, falls ihr nach dem Training duschen wollt.
 |

**Info zum Link der Beispielartikel 🡪 STRG + Mausklick mit links**

**Info zu den Beispielartikeln 🡪 bei** [**www.ju-sports.de**](http://www.ju-sports.de) **bekommen wir Vereinsnachlass, welcher bei Aufruf vom jeweiligen Link nicht angezeigt wird.**

**Hierzu bei mir (Stephan) nachfragen, wie der Vereinspreis ist.**

**Alternativ gibt es z.B. 🡪 bei** [**www.boxhaus.de**](http://www.boxhaus.de) **ebenso eine große Auswahl an Kleidung & Ausrüstung, wie vorher beschrieben.**

**Es lohnt sich, vor der Bestellung über Google nach „Rabattcode boxhaus.de“ zu suchen, da fast immer Rabattaktionen laufen.**

**Etikette**

Höflichkeit, Demut und Respekt sind die Grundlage der Etikette und werden durch den Gruß (Rei) symbolisiert.

Die Etikette ist im JJ nicht nur eine äußere Form, sondern eine innere Haltung und damit schließlich der Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die Werte des Budo und damit des JJ liegen neben dem Erlernen einer Vielzahl von Techniken auch in der strengen Etikette dieser Sportart begründet.

Nur wenn Technik und Grundsätze der Etikette von der Gemeinschaft eines Dojos mit Leben erfüllt werden, können die Schüler des

JJ den eigentlichen und wahren Wert des Budo erkennen.

Es ist die Aufgabe und Pflicht, im Besonderen der hohen Danträger, dafür zu sorgen, dass auch in einem der heutigen Zeit angepassten,

modernen Ju-Jutsu der wertvolle Geist des traditionellen Budo erhalten bleibt.

Die Etikette hat nicht nur traditionelle Aspekte.

Selbstbeherrschung, Respekt, Höflichkeit, Anerkennung, (Selbst-) Disziplin und Fairness sind universelle Werte,

die jeder Sportler pflegen sollte und die gerade im Kampfsport zur Sicherheit in Training und Wettkampf beitragen.

**Kleiderordnung**

* der JJ-ka trägt einen sauberen Anzug (Gi)
	+ Anmerkung JJ MAK
		- im Training kann Shirt + Shorts + Tights getragen werden oder optional GI
		- bei Lehrgängen oder Prüfungsvorbereitung bzw. Prüfung ist der GI zu tragen
* bei Prüfungen wird stets ein weißer Gi getragen, die linke Seite der Jacke liegt über der rechten Seite
* Mädchen und Frauen tragen ein weißes T-Shirt oder Sporttop unter dem GI
* der Gürtel ist korrekt gebunden und seine Farbe entspricht der erreichten Graduierung
* Männer und Jungen tragen bei offiziellen Anlässen und Prüfungen kein Shirt unter dem GI
	+ Anmerkung JJ MAK
		- unter dem GI darf Shirt, etc. getragen werden

**Körperhygiene**

* der JJ-ka ist stets gepflegt; er hat kurz gehaltene Zehen- und Fingernägel
* Schmuck, Uhren etc. dürfen nicht getragen werden, nicht abnehmbarer Schmuck ist mit Tape abzudecken (Verletzungsrisiko!)
* der JJ-ka trägt außerhalb der Matte oder des Dojos aus Hygienegründen immer Schuhe (Tabis, Sandalen oder Badelatschen)
* werden aus bestimmten Gründen Mattenschuhe getragen, müssen die gleichen hygienischen Grundsätze beachtet werden
* es wird barfuß trainiert, lange Haare sind gebunden
* die Trainingsteilnahme setzt einen stets gesunden Körper, der frei ist von Krankheiten, voraus

**Betreten des Dojos oder der Matte**

* die Schuhe werden mit der Ferse zur Matte abgestellt, die Matte nie mit Schuhen betreten
	+ Anmerkung JJ MAK
		- die Schuhe werden mit mindestens 1 Meter vom Mattenrand abgestellt wegen Verletzungsgefahr
* vor dem Betreten der Matte oder des Dojos verneigt man sich, wobei der Blick zum Boden abgesenkt wird.

Hierdurch drückt man dem Ort des Lernens Respekt aus und ordnet sich den Regeln und der Etikette des Dojos unter.

Alle Gedanken und Probleme des Alltags bleiben zurück.

* beim Verlassen wiederholt man diese Prozedur
* der JJ-Ka sollte immer pünktlich zum Training erscheinen
* sollte der JJ-ka sich einmal verspäten, so wartet er am Rand der Matte, bis der Trainer ihn zum Training auffordert
	+ Anmerkung JJ MAK
		- kommt ein JJ-ka zu spät, entschuldigt er sich zunächst bei der Trainingsgruppe und betritt dann erst die Matte

**Angrüßen vor und Abgrüßen nach dem Training**

* Aufstellung: Aus Sicht des Lehrers stehen die höher graduierten Trainingsteilnehmer links, die niedriger Graduierten rechts,

unterstützende Lehrer stehen links vom Hauptlehrer

* Seiza: Abknien zuerst mit dem linken Bein, dann mit dem rechten, Zehen sind aufgestellt und werden erst vor dem Absitzen abgelegt,

die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder werden wie in der klassischen Zen-Meditationshaltung ineinander gelegt

* Mokuzo: Der JJ-ka schließt die Augen oder senkt seinen Blick und verharrt in völliger Bewegungslosigkeit.

Diese Phase der Ruhe dient dazu, sich auf das Training einzustimmen und die Konzentration auf das aktuell Wesentliche zu lenken.

* (Mokuzo-)Jame: Die Meditation wird aufgelöst, d. h. die Augen geöffnet und die Hände werden aus der Meditationsstellung auf die Oberschenkel gelegt
* Rei: Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander

dabei werden die Hände nebeneinander auf die Matte gelegt, so dass die beiden Daumen und Zeigefinger einander treffen und zusammen ein Dreieck bilden; nun wird es mit der Stirn kurz berührt. Dies schließt den individuellen, in sich selbst gerichteten Prozess ab

* Aufstehen: Zuerst erhebt sich der Lehrer, dann die Schüler: Zehen aufstellen, mit dem rechten Bein zuerst mit Drehung nach rechts aufstehen.
* Rei: Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt, die Beine sind geschlossen
* Kommandos: Werden vom Lehrer oder dem ranghöchsten Schüler erteilt

**Trainingsbeginn**

* Verneigen zum Lehrer (Meister oder Sensei): „Sensei ni rei“
* Augen werden abgesenkt, da vom Lehrer niemals eine Gefahr ausgeht
* die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt
* das Verneigen geschieht in respektvoller Achtung

**Verneigen zum Partner „Otogai ni rei“**

* Blickkontakt wird aufrechterhalten, da der Partner als imaginärer Gegner gilt
* die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt
* das Verneigen soll Respekt und Achtung vor dem Partner zum Ausdruck bringen

**Verhalten auf der Matte (Dojokun / Dojoregeln)**

* der JJ-ka trainiert immer ruhig, konzentriert, respektvoll und achtsam
* eine ordentliche Haltung im Stand, Fersensitz oder Schneidersitz auf der Matte ist selbstverständlich
* die Sicherheit und Unversehrtheit des Partners hat stets Vorrang.

Die Trainingspartner und Wettkampfgegner werden mit Respekt behandelt. Es wird stets fair trainiert oder gekämpft,

ohne unsportliche Techniken oder Hintergedanken.

* muss der JJ-ka die Matte oder das Dojo verlassen, so hat er sich stets beim jeweiligen Lehrer abzumelden

Nur so kann die Aufsichtspflicht des Trainers gewährleistet werden

* Mobilfunkgeräte sind auf leise zu stellen

**Quelle**

Niedersächsischer Ju Jutsu Verband

[geschichte-etikette\_2017.pdf (njjv.de)](https://njjv.de/wp-content/uploads/2021/04/geschichte-etikette_2017.pdf)