

Um zu erläutern was Jiu Jitsu überhaupt ist, ist eine Übersetzung des Begriffes notwendig. Frei ins Deutsche übertragen, wird das Jiu als „behutsam“, „sanft“ oder „geschmeidig“ und das Jitsu als Technik, Kunst oder auch Kampf- und Kriegskunst gedeutet. Aber kann Jiu Jitsu als „sanfte“ oder „geschmeidige“ Kriegskunst bezeichnet werden? Wie immer kommt es auf das Auge des Betrachters an. Bei der als „sanft“ und „geschmeidig“ bezeichneten Kampfkunst sind die meisten Techniken alles andere als sanft, vielmehr handelt es sich um äußerst grobe und gefährliche Techniken. Im Allgemeinen geht es im Jiu Jitsu wie auch in den meisten anderen Kampfkünsten, um Kraft und wie jeder mit dieser umgeht. So kann davon ausgegangen werden, dass „der Stärkere“ im Normalfall den Vorteil in einer aggressiven Auseinandersetzung davonträgt. Das Jiu Jitsu hebt sich jedoch von dieser deutlich groben Kraft ab. So steht hinter „dem sanften“ des Jiu der Leitgedanke der schwächeren Kraft, wobei der Jiu Jitsu- Ka unter Zuhilfenahme von Intelligenz und Technik, die „stärkere Kraft“ überwindet und sich somit durchsetzen kann beziehungsweise die Kontrolle der Situation erlangt. Das Prinzip ist, dass „der Schwächere“ in vernunftgesteuerter Weise Hebel, Würgegriffe, Schläge, Stöße, Fußtechniken, Nervendrucktechniken auf Schwachstellen des Körpers einsetzt, um einen Angreifer abzuwehren.

Zusammengefasst bedeutet dies, dass es das Ziel des Jiu Jitsu ist, einen Angreifer ungeachtet dessen, ob er bewaffnet oder Stärker ist, möglichst effizient unschädlich zu machen. Dies kann durch Schlag-, Trit-, Stoß-, Wurf-, Hebel- und Würgetechniken geschehen, indem der Angreifer unter Kontrolle gebracht oder kampfunfähig gemacht wird. Dabei soll beim Jiu Jitsu nicht Kraft gegen Kraft angewendet werden. Vielmehr wird das Prinzip angewandt Siegen durch Nachgeben. So dass möglichst viel der Kraft des Angreifers gegen ihn selbst verwendet wird.

Aus dem traditionellen Jiu Jitsu entwickelten sich im Laufe der Zeit weitere Kampfkünste wie beispielsweise Judo, Aikido oder Karate, die durch besondere Betonung auf einzelne Aspekte des Gesamtsystems Jiu Jitsu oder durch Mischung mit anderen Kampfkünsten entstanden. In Deutschland gibt es verschiedene Verbände, in welchen das Jiu Jitsu organisiert ist. Der Größte ist die Deutsche Jiu Jitsu Union e.V. (DJJU), welche vor über 25 Jahren gegründet wurde. Dort sind 13 Landesverbände, die sich für diesen Budoport einsetzen, zusammengeschlossen. Durch verschiedene Kooperationen mit anderen Verbänden, beispielsweise mit dem International Jiu Jitsu - Federation of development for Jiu Jitsu, ist dieser Verband stets darauf bedacht das traditionelle Jiu Jitsu zu bewahren und diese effektive Sportart zu fördern.

Traditionell gab es im Jiu Jitsu nur drei Gürtelgrade, durch den Einfluss vom Judo und anderen Kampfsportarten sind es heute jedoch fünf Schülergrade (Kyu), und zehn Meistergrade (Dan). Im Wettkampfbereich gibt es Random Attack (Technikwettkampf - Einzel), Kumite Shiai (Jiu Jitsu – Fighting), Pairs (Technikwettkampf-Paare), Kata und Bodenkampf. In den Bereichen Random Attack und Kata gibt es in der Deutschen Jiu Jitsu Union e.V. auch einige Weltmeister.

