

Programul „Ju-Jitsu Fun & Easy”

Ju-Jitsu - 柔術 tradus ca “arta supleții”, folosește în principal „chei”, lovituri de braț și picior, aruncări, dar și tehnici de luxare și strangulare, pentru învingerea adversarului.

Apare în secolul al XIII-lea și este considerat părintele tuturor artelor Budo (arte marțiale).

Cercetând istoria originii Ju-Jitsu-lui, acesta pare a proveni din India. Pornind de la arta hindusă a masajului, care cunoștea încă din antichitate aproape o sută de locuri ale corpului omenesc, sensibile la dureri, dintre care peste 50% prezentau primejdia rănirii, leșinului, paraliziei temporare și chiar a morții.

Ju-Jitsu, a fost format în perioada Kamakura (1185-1333), de către Bushi (razoainici japonezi) pentru ca răzoainicii dezarmați, sau cu lamele săbiilor rupte să se poată totuși apăra împotriva adversarului înarmat.

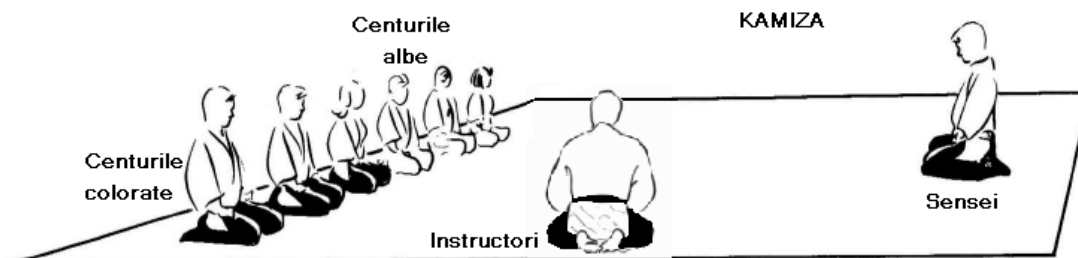
I. ETICHETĂ ȘI RESPECT ÎN DOJO (SALA DE ANTRENAMENT)

Studiul Artelor Marțiale nu poate fi disociat de etichetă și regulile de politețe pentru că astfel s-ar pierde un mare aport cultural și spiritual.

La intrarea în Dojo (care de multe ori este sala de sport a unei instituții de învățământ sau sala de aerobic, etc.), trebuie să salutăm prin înclinarea capului spre portretul creatorilor/creatorului O Sensei.

Deci vom reține că la intrarea vom saluta către direcția kamiza; la intrarea pe tatami (saltele) ne vom întoarce cu spatele către acestea, ne vom descălța de papuci (zori) după care ne vom reîntoarce cu fața spre tatami, vom saluta prin înclinarea bustului de la mijloc, fără a curba spatele. Aplecarea trunchiului se va face la un unghi de aproximativ 45°. Dacă ora de curs a început, vom saluta profesorul, chiar dacă acesta nu ne privește și vom căuta ca atunci când ni se permite intrarea pe tatami să ne scuzăm pentru întârziere fără a intra în detalii sau justificări. Același lucru trebuie făcut, respectiv să salutăm, ori de câte ori ne vom adresa profesorului sau unui partener.

Studiul unei arte marțiale nu este posibil dacă nu există încredere și respect manifestat față de profesor. Profesorul de Ju-Jitsu sau altă artă marțială nu poate fi un oarecare pe care îl plătim, ne folosim de serviciile lui și apoi îl uităm; dacă ar fi așa nu ar mai fi Budo și nu am putea învăța nimic. În momentul începerii cursurilor, pentru salut, elevii se vor alinia în fața profesorului, deci pe latura shimoza, în ordinea gradelor (daca nu exista grade în ordinea înălțimii, a echipamentului), gradele mari (centurile negre) vor fi întotdeauna în stânga profesorului.



La început profesorul și elevii salută spre Kamiza, după care elevii vor saluta sensei-ul, sempai-ul și apoi între ei. Salutul se face din seiza și se numește zarei. Pentru acest salut profesorul va da semnalul de executare, iar elevii vor ridica trunchiul după ce l-a ridicat profesorul și niciodată înaintea acestuia.

De fiecare dată când profesorul întrerupe lecția pentru a arăta sau a explica ceva, elevii își vor relua cu rapiditate locurile pe tatami, de regulă pe marginea spațiului de luptă, în poziția seiza. Înaintea reluării activității, elevii vor saluta către profesor. Dacă profesorul va solicita un elev pentru a face o demonstrație, elevul va saluta de la locul unde se află și se va deplasa rapid în fața profesorului. După ce profesorul și-a terminat demonstrația, elevul va saluta și își va relua locul și activitatea. Antrenamentul trebuie să se desfășoare cu seriozitate, fără să se vorbească, într-o atmosferă de marțialitate și respect.

O altă regulă importantă este aceea de a saluta profesorul ori de câte ori acesta intră sau iese din dojo, intră sau iese de pe tatami. Acest lucru trebuie anunțat de cel care observă primul, de regulă gradul cel mai mare, care va comanda YAME! (opriți) moment în care toți elevii vor înceta orice activitate, vor lua o poziție cât mai respectuoasă și se vor întoarce cu fața către locul indicat de cel care a dat semnalul. La comanda „Sense-ni-rei” toți elevii vor saluta în același timp.

Nu trebuie uitat, de asemenea, că este foarte important ca în afara disciplinei în dojo, va trebui păstrată curățenia, această datorie revenind exclusiv elevilor. În afara îngrijirii dojo-ului elevii vor avea grijă să aibă în permanență kimono-ul curat, să fie proaspăt spălați, cu unghiile tăiate și părul strâns cu elemente ce nu pot produce răniri. Se înțelege că va trebui să acordăm atenție și respect tuturor lucrurilor neuitând faptul că în procesul de studiere ne servim uneori de diferite arme: sabie – katana; baston - jo; cuțit de lemn - tanto, baston scurt - tambo. Pe acestea le vom mânui cu respect, iar atunci când nu le folosim nu le vom arunca oriunde și oricum, ci vom avea grijă de ele, așa cum fiecare samurai avea grijă de armele sale.

În budo, cel avansat, sau mai puternic, are îndatorirea de a-l ajuta pe cel mai slab.

OSU - în școala de ju-jitsu OSU este un salut și e folosit și pentru a înlocui cuvinte precum **da, bine, așa voi face, mă scuzăți, și îmi pare rău**. Cuvântul OSU vine din caracterul Kanji chinezesc OSHI SHINOBU care înseamnă a persevera. Acest cuvânt este una din cele mai importante filosofii în Artele Marțiale.

II. DOBÂNDIREA CENTURII

Centura unui practicant se dobândește – de regulă – după trecerea unui examen de grad, și reprezintă, pe lângă recunoașterea unui anumit nivel tehnic, și dovada unei înalte ținute spirituale. De aceea, centura este singurul accesoriu care nu se spală niciodată, făcând [și] în acest mod, dovada muncii și perseverenței în antrenamente.

Pentru o mai bună apreciere a valorii practicantului s-au stabilit niște gradații care sunt date de culoarea centurii. Astfel pentru centura albă există gradațiila **MON („poartă”)** și este caracteristică copiilor (de la 4-5 ani până la 8-12 ani). Este reprezentată de trese galbene (sau roșii în Judo) în număr de 4, atașate la distanța de un centimetru unele de altele pe capetele centurii albe (în Judo numai pe capătul din dreapta), reprezentând cinci trepte de pregătire. Simbolul acestor grade este asemănător razelor de soare care stăbat timid linia orizontului într-o dimineață de primăvară. Deși este perioada testărilor și acomodărilor, micii ju-jitsu-ka trebuie să facă dovada asimilării unor cunoștințe tehnice și deprinderi în funcție de vârstă și posibilități psiho-fizice. Acordarea gradațiilor MON se face la 2-6 luni, uneori mai puțin sau mai mult, în funcție de aptitudinile practicantilor, stabilite în urma mini examenelor de grad.

2.1. ORGANIZAREA GRUPELOR VALORICE

În clubul nostru, organizarea gradelor a fost făcută în funcție de nivelul tehnic de pregătire și în funcție de valoarea tehnică efectivă a gradelor. În acest sens avem trei grupe valorice de pregătire, reprezentate astfel:

- Grupa A – grupa de începători;
- Grupa B – grupa de avansați;
- Grupa C – grupa de performanță.

2.1.1. Grupa A – grupa de începători

10 KYU - CENTURA ALBĂ (*jukyū*)

- se obține după ce sportivul trece de baremul fizic din tabelul anexat la acest grad;
- examinare după maxim 1 lună de la activarea în cadrul programului de pregătire;
- vârsta minimă 5 ani.

9 KYU – CENTURA ALBĂ CU O TREȘĂ GALBENĂ (*kukyū*)

- tresele se pot obține printr-o examinare parțială pentru fiecare tresa în parte sau printr-o examinare totală pentru toate tresele;
- în cazul unei examinări parțiale se va obține gradul în funcție de nivelul tehnic la care s-a ajuns;
- examinarea se poate face după minim 2 luni de la activarea în cadrul programului de pregătire;
- vârsta minimă 6 ani.

8 KYU – CENTURA ALBĂ CU DOUĂ TRESE GALBENE (*hachikyū*)

- examinarea se poate face după maxim 2 luni de la activarea în cadrul programului de pregătire;
- vârsta minimă 6 ani.

PROGRAMA DE EXAMINARE

10 KYU - CENTURA ALBĂ (*jukyū*)

- se obține după ce sportivul trece de baremul fizic din tabelul anexat la acest grad;
- examinare după maxim 1 lună de la activarea în cadrul programului de pregătire;
- vârsta minimă 5 ani;
- examen inițial de aptitudini/ tabelul de valori echivalent și a examenului de efort fizic.

VÂRSTA / ANI	FLOTĂRI F / M	GENOFLEXIUNI F / M	ABDOMENE F / M
5 / 6	1 / 2	5	5
6 / 7	2 / 3	6	5
7 / 8	3 / 4	7	6
8 / 9	4 / 5	8	6
9 / 10	5 / 6	9	7
10 / 11	6 / 7	10	7
11 / 12	7 / 8	15	8

F – fete

M – băieți

9 KYU – CENTURA ALBĂ CU O TRESĂ GALBENĂ (*kukyu*)

- tresele se pot obține printr-o examinare parțială pentru fiecare tresa în parte sau printr-o examinare totală pentru toate tresele;
- în cazul unei examinări parțiale se va obține gradul în funcție de nivelul tehnic la care s-a ajuns;
- examinarea se poate face după minim 2 luni de la activarea în cadrul programului de pregătire;
- vârsta minimă 6 ani.

Examen scris	- nu
Examen teoretic	- ju- jitsu, ce este ju-jitsu; - budo, ce este budo; - dojo, ce este dojo; - numărătoarea de la 1 la 10 în japoneză; - salaturile de bază din așezat/ZAREI și din picioare/RITSUREI; - enunțarea și enumerarea salaturilor (<i>denumirea și ce reprezintă</i>); - ce este Tori; ce este Uke;
Examen tehnic	- salaturile de bază din așezat și din picioare; - școala căderii - tehnica de bază ¹ din poziție statică; - școala rostogolirii – tehnici de bază ² - pentru nivelul de pregătire; - poziția statică de gardă în stilul ju- jitsu.

8 KYU – CENTURA ALBĂ CU DOUĂ TRESE GALBENE (*hachikyu*)

- examinarea se poate face după maxim 2 luni de la activarea în cadrul programului de pregătire;
- vârsta minimă 6 ani.

Examen scris	- nu
Examen teoretic	- toată programa de examinări până la gradul de 8 kyu - recapitulare; - definire: Tai– Sabaki, Ma-ai; - ce este mocuso; - comenzile de bază – exemplificare și enumerare; - pozițiile din picioare.
Examen tehnic	- toată programa de examinări până la gradul de 8 kyu- recapitulare; - demonstrare mocuso; - demonstrarea pozițiilor din picioare; - tehnicile de bază – priză și ieșirile din priză: <ul style="list-style-type: none">- priză de păr - 1 tehnică (față),- priză simplă de rever – 1 tehnică (față),- priză simplă de gât – 1 tehnică (față),- priză de mână – încheietură – 1 tehnică; - Tai – Sabaki – exemplificare fără partener; - Ma – ai – exemplificare fără partener.

Taxele de examinare vor fi stabilite conform gradului pentru care se optează după cum urmează:

10 Kyu – Centura albă	= 0 Euro;
9 Kyu – 1 Mon	= 1 Euro;
8 Kyu – 2 Mon	= 2 Euro.

¹ Căderile de bază: față, lateral, spate.

² Rostogolirile de bază: față, lateral, spate.

III. ABORDAREA GRUPELOR TEHNICE FUNDAMENTALE

3.1. ECHIPAMENTUL

Ținuta este materialul indispensabil pentru a practica judo, ju-jitsu sau karate, de fapt, începătorul nu are nevoie la început decât de un keiko gi, un obi și de zori.

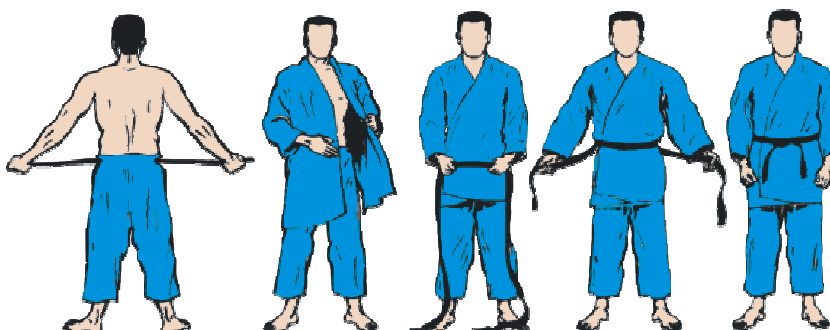
Keiko gi, adeseori numit și „kimono”, este un costum alb din bumbac sau din in - cele de karate trebuie evitate la luarea prizelor pentru că nu sunt solide; în judo și ju-jitsu există multe prize de costum.

Obi este centur cu care ne încingem peste keiko gi, aceasta având diferite culori sau trese colorate în funcție de stilul practicat și nivelul purtătorului.

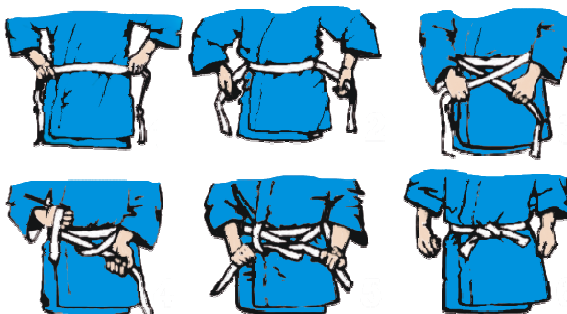
Zori sunt papucii destinați să păstreze picioarele curate la deplasarea între vestiare și dojo.



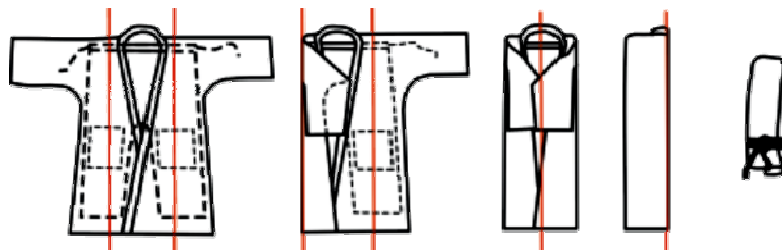
3.1.1. ÎMBRĂCAREA GI-ULUI (KIMONOUL-UI)



3.1.2. LEGAREA OBI (CENTURII)



3.1.3. ÎMPACHETAREA GI-ULUI (KIMONOUL-UI)



3.2. SALUTUL

3.2.1. RITSUREI (salutul din picioare)

Este o forma de politete folosita in Dojo-urile in care se practica Arte Martiale - se foloseste la începutul si in final de Kata, sau intre parteneri, la Kumite. Din poziția naturală se adopta pozitia YOI DACHI: apropiem piciorul drept de cel stâng, mâinile și brațele supte de-a lungul corpului, se înclină bustul aproximativ 10° spre înainte si revenim in pozitia Yoi Dachii.

În cazul salutului spre kamiza, salutul trebuie să fie mai pronunțat și cere un unghi de aproximativ 30°.



YOI DACHI



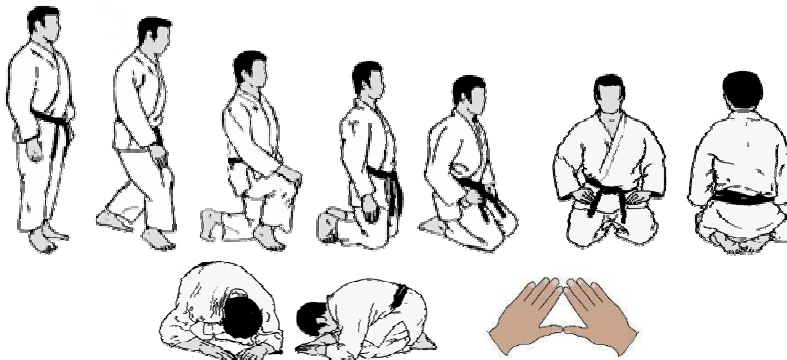
RITSUREI



3.2.2. ZAREI (salutul din genunchi)

Este folosit la începutul si finalul antrenamentului. Din Yoi Dachi - apropiem piciorul drept de cel stâng, si coboram prin flexia genunchilor pastrând spatele drept.

Punem genunchii pe tatami, laba piciorului fiind initial pe degete, dupa care aceasta se intinde ajungand cu talpa in sus, cu mâinile pe coapse. Se pune jos întâi mâna stângă, apoi mâna dreaptă. În această formă de salut se regăsește practica vechiului războinic, care, vigilent și prudent în a se apăra de un eventual atac al interlocutorului, pune jos întâi mâna stângă, dreapta rămânând disponibilă până în ultimul moment pentru a scoate sabia. Apoi, cu degetele mari și arătătoarele formând un triunghi, se apleacă bustul în față, cu capul și spatele drepte, fără a ridica șezutul de pe călcâie. Revenirea in Yoi Dachi se face inversând ordinea miscarilor descrise mai sus.



3.3. POZIȚIILE

Pozițiile sunt numite DACHI și sunt o atitudine pre-determinată a corpului care conferă forță și o bază puternică de pe care oricare tehnică poate fi executată cu maximă eficiență.

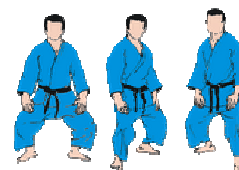
Aceste poziții variate au fost proiectate pentru diversele situații care pot apărea: atac, apărare, așteptare, sau schimbarea direcției. Fiecare poziție a fost stabilită pe principiile geometriei și mecanicii, permițând tuturor părților mobile ale corpului ca: picioare lungi, coloana vertebrală, brațe și umeri, să fie folosite la întregul lor potențial, repede, eficient și cu maximă putere.

Pentru a realiza un atac, o tehnică de apărare, sau schimbarea direcției, devine necesară trecerea dintr-o poziție în alta. În artele marțiale, această schimbare se realizează repede, eficient, fără a se pierde controlul sau forța, adică un practicant avansat poate acoperi o distanță mare menținându-și întreaga rapiditate și forță.

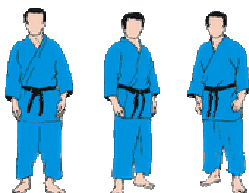
Pozițiile principale care vor fi descrise ilustrează doar câteva din totalitatea pozițiilor utilizate în diferite stiluri de arte marțiale, acestea fiind însă cele de bază în cadrul clubului nostru.

3.3.1. JIGO-TAI sau KIBA DACHI (poziția cavalerului)

Din această poziție, foarte puternică, se pot executa atacuri sau apărări în lateral sau spre față. Această poziție este esențială în lupta contra mai multor adversari.

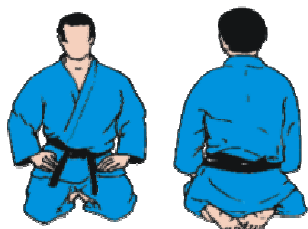


3.3.2. SHIZEN-TAI sau HEIKO DACHI (poziția naturală)



Din această poziție, fiind una de relaxare, se poate trece la celelalte poziții atât cele de atac cât și de apărare, atât în lateral cât și spre față sau spate, dar putându-se folosi și ca poziție de așteptare.

3.3.3. SEIZA (poziția pe genunchi)



În Dojo (sala de antrenament) nu se admit poziții necontrolate: culcat, așezat, rezemat, etc., ci sunt permise doar pozițiile controlate și atente la ce petrece în jur. Pe saltea se stă fie în picioare, fie în genunchi (Seiza sau Za), fie așezat într-o poziție de relaxare (Agya). În oricare din aceste poziții coloana vertebrală trebuie să fie dreaptă și verticală.

Poziția în genunchi (Za) este cea uzuală pe saltea (Tatami). Această poziție prezintă o serie de avantaje:

- este o poziție intermediară între poziția în picioare și cea sezând, îmbinând caracteristicile ambelor: mișcare și repaus, și permițând trecerea ușoară de la una la cealaltă.

- masează membrele inferioare, îmbunătățind circulația sângelui și ajutând inima datorită reducerii înălțimii de pompare.

Suprafața de sprijin pe sol este deci un triunghi. Centrul de greutate al corpului (Hara) se găsește în apropierea solului și stă deasupra centrului triunghiului de sprijin.

3.3.4. AGURA

Este pozitia cunoscuta la noi sub denumirea de „șezând turcește”, sezind pe sol cu picioarele încrucisate iar spatele, barbia și capul ca la pozitia Za. Agura este o pozitie de repaus deplin. Cu greu s-ar putea trece din Agura la o pozitie de lupta (aparare), spre deosebire de Za, din care trecerea se poate face aproape instantaneu. De aceea trebuie respectata și însusita urmatoarea succesiune a miscarilor: Za-Agura, respectiv Agura-Za. Trecerea de la Za la Agura și invers se face gratios și echilibrat, fara a sprijini miinile pe Tatami.



3.4. DEPLASĂRILE

Numite SHINTAI sau SABAKI care se execută pe tatami sunt:

SABAKI (deplasare) înseamnă o schimbare a poziției centrului corpului (Hara) în direcție orizontală. Proiecția pe sol a corpului descrie în acest caz linii curbe, mai rar drepte.

Deplasarea corpului se poate face fie după o linie dreaptă (Shintai) cu pași alternativi sau cu pași adăugați (Okuri Ashi - Ayumi Ashi) cu pași normali (Tsugi Ashi), ori printr-o combinație a acestora, fie prin rotație a corpului (Tai Sabaki) care are două forme de bază - pivotarea și răsucirea.

Pivotarea constă în rotirea corpului menținând ambele talpi pe locul lor, rotindu-le pe varfuri. Pivotarea poate fi făcută la 90 grade sau 180 grade.

Răsucirea constă în rotirea corpului folosind un picior de sprijin, celălalt miscându-se înainte sau înapoi în jurul celui de sprijin.

Ca regulă generală, pasul trebuie să fie ușor și rapid, cu talpile alunecând pe saltea, la o distanță foarte mică de aceasta. Se zice: „când pasești, talpa nu trebuie să atingă saltea, dar dacă în drum apare o hartie ea trebuie atinsă”.

Toate deplasările trebuie făcute din Hara și exersate cu răbdare și perseverență, fie în forme simple, fie combinate, pentru atingerea următoarelor scopuri: devierea unui atac puternic; păstrarea distanței corecte; ajungerea și menținerea în centrul de rotație al forțelor ce apar; conducerea sigură a lui Uke.

3.4.1. OKURI ASHI

- deplasare cu pas alternativ, inițiere făcându-se cu piciorul care se afla înainte;

3.4.2. AYUMI ASHI

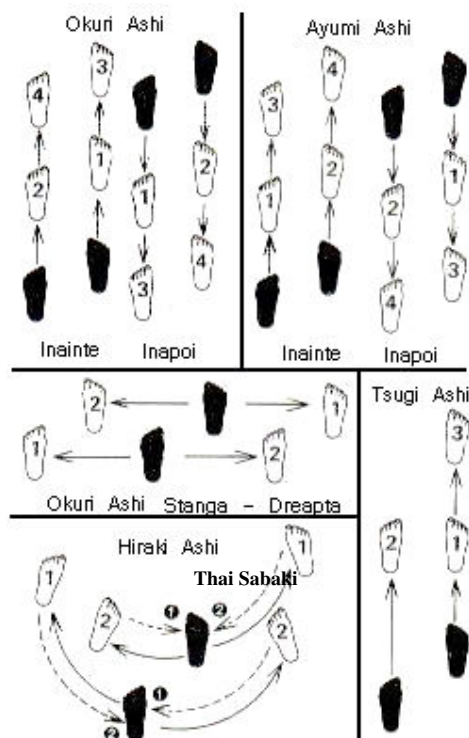
- deplasare cu pas adăugat, inițiere făcându-se cu piciorul care se afla spre înapoi;

3.4.3. TSUGI ASHI

- deplasare cu pas normal;

3.4.4. HIRAKI ASHI sau THAI SABAKI

- deplasare prin evitarea contactului cu adversarul, aceasta executându-se spre cele două laterale, stanga sau dreapta.



3.5. CĂDERILE

UKEMI - caderea nu este o infrangere daca stii sa te ridici.

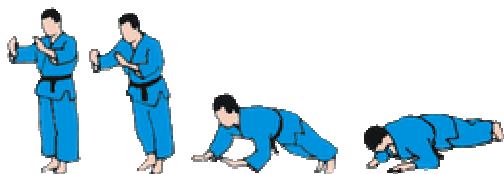
Procedeele de Judo și Ju-Jitsu se practica de doi sau mai multi parteneri care preiau pe rand rolurile de Nage (cel care proiectează sau execută procedeu) sau Uke (cel care se lasa proiectat) numit si Tori. Stapanirea tehnicii caderilor ajuta nu numai la cresterea sigurantei elevilor, ci are si o mare importanta pentru progresul lor pe Cale (Do). Numai cel care este in stare sa cada inconstient si corect dupa ce i s-a aplicat un procedeu dur, poate fi suficient de relaxat si sigur pentru a se putea preocupa de studiu, fara sa fie terorizat de ideea caderii.

Tehnica caderii urmareste doua scopuri: siguranta celui care cade (evitarea accidentarilor) si revenirea lui intr-o pozitie buna pentru continuarea luptei (Kamae).

Toate caderile se termina prin revenirea in picioare cu fata spre locul de pornire (spre adversar) cu luarea pozitiei de garda (Kamae) si Ki-ul indreptat spre inainte.

Toate caderile se exerseaza si pe stanga si pe dreapta. In timpul caderilor, partile vitale ale corpului (capul, sira spinarii) trebuie protejate de contactul cu solul. In timpul caderii prin rostogolire corpul trebuie sa ia forma unei sfere, iar revenirea (ridicarea) in picioare sa se faca folosind energia miscarii. In acest scop caderea trebuie facuta fara retinere (frica). In timpul caderilor picioarele raman indoite si adunate in interiorul sferei, pentru a nu impiedica rostogolirea si ridicarea in picioare.

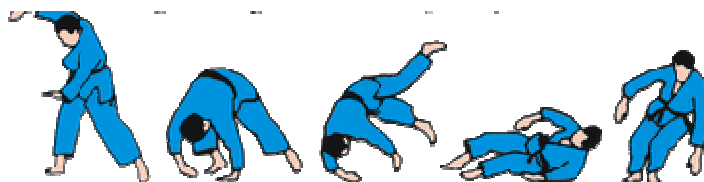
3.5.1. MAE-UKEMI (caderea inainte)



Poate fi numita si “caderea pisicii” care se executa prin ducerea bratelor spre inainte, contactul cu tatami se executa pe antebrante si pe choshi, picioarele sunt departate la nivelul umerilor.

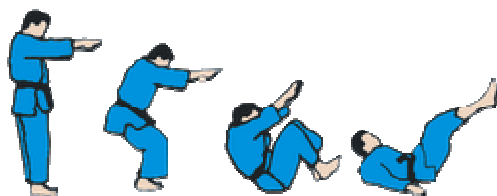
3.5.2. KAME-ZEMPO-UKEMI (cădere spre înainte prin rostogolire)

Se execută din Hidari-Kamae, desfășurându-se prin rostogolire spre inainte luand contact cu solul prin sabia mainii stangi apoi va



rula pe sol cu brat, umar, omoplat, se va rula in continuare pe diagonala spatelui, pe sold, pe picior pe care se si ridica in final in pozitie verticala. Picioarele trebuie stranse, tot corpul se face ghem. Barbia trebuie apasata mult in piept, iar capul nu trebuie sa atinga salteaua. Corpul trebuie sa se rostogoleasca ca o bila, fara a se ciocni cu salteaua.

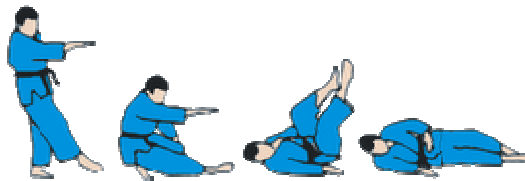
3.5.3. USHIRO-UKEMI (caderea inapoi)



Pornind din aceeasi pozitie de Hidari Kamae, elevul cade pe spate retragand si indoind piciorul drept sub corp astfel incat acesta sa functioneze ca un amortizor evitand izbirea corpului de sol. Se ruleaza apoi pe sold, diagonala spatelui, omoplat, umar, sprijin cu bratul pe sol si revenirea in picioare cu piciorul drept sau stang inainte cu intrare in Kamae.

3.5.4. YOKO-UKEMI (cadere laterala)

Caderea la inceput se executa de jos, dupa care din Hidare Kamae, elevul intinde piciorul din spate spre lateral, indoind piciorul si lovind cu putere tatami cu mana. Caderea se efectueaza pe partea laterala a corpului. În acest caz se urmărește repartizarea energiei de ciocnire pe o suprafață cât mai mare.



3.6. GARDA

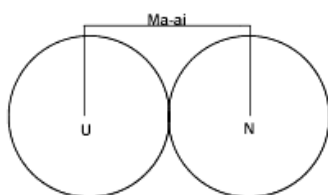
KAMAE - pentru a fi pregatit oricand pentru o confruntare trebuie sa ai o pozitie corespunzatoare atat in miscare cat si in repaus. Felul si momentul atacului sunt determinate de cel care ataca (Uke), cel care se apara (Nage) neputand decat sa adopte o postura care sa-i permita o aparare eficienta indiferent de atac. Lupta consta in diverse faze statice si dinamice care se schimba intre ele fara o ordine prestabilita.



O postura corecta, martiala, se defineste prin echilibru. Ki-ul lui Uke poate fi preluat, condus si indreptat impotriva lui Uke numai daca Nage actioneaza din Hara si cu Hara. *"in toate miscarile si pozitiile utilizate, verticala centrului de greutate al corpului trebuie pastrata in interiorul suprafetei de sprijin pe sol"*.

Kamae este conceputa astfel incat sa asigure atat apararea pasiva, nelasand nici o parte descoperita, cat si apararea activa, trecerea rapida la executarea unui procedeu.

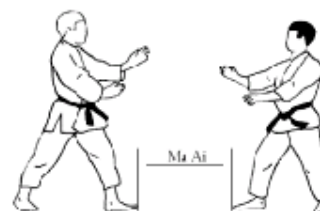
3.7. DISTANTA DE LUPTA



spatiul de actiune al fortelor (Ki-ului) lor.

MA-AI (distanța optimă de luptă)

Distanța de acțiune armonioasă (optimă) dintre Uke și Nage se numește Ma-ai. În diagrama alăturată, centrele cercurilor reprezintă centrele celor doi parteneri iar cercurile reprezintă



3.8. "MOKUSOOOOO!!!"

În foarte multe săli de arte marțiale, acest cuvânt vujește ca un strigăt de luptă. Ar fi normal să se întâmple de două ori, la începutul orei de practică și încă o dată la sfârșit, întotdeauna după ce elevii din DOJO s-au aliniat în formație și s-au așezat în liniște, strigându-se alinierea (SEIRETSU). Odată așezați, zgomotul de haine aranjate, gâfâielile obosite și respirațiile extenuate se vor liniști încet-încet, lăsând locul unei tăceri sparte brutal de strigătul care pare să pătrundă chiar prin trupurile celor din DOJO.

Particula MOKU din MOKUSO înseamnă "a liniști, a reduce la tăcere." SO înseamnă "gânduri." MOKUSO este privit ca perioadă de "meditare." Într-un fel, chiar este. Însă mai degrabă ar trebui privit ca o perioadă de tranziție, tranziția efectuându-se atunci când intri în Dojo și lași afară problemele curente.

3.9. NUMERELE

ichi	ni	san	shi	go	roku	shichi	achi	kyu	ju
一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3.10. DIVERSE COMENZI ȘI TERMENI UZUALI

Budo = cale razboinica, arte martiale

Chudan = nivel de mijloc

Dachi = pozitie a corpului cu o anumita atitudine

Dan = grad de maestru, nivel

Dojo = sala de antrenament

Gedan = nivel de jos

Geri = picior

Gi = haina de antrenament (expresie prescurtata)

Gyaku = intoarcere, rasturnare, in opozitie

Hajime = porniti !, incepeti !

Hara = abdomen

Hidari = stanga

Hiza = genunchi

Ju-Jutsu = tehnica supletii, metoda de auto-aparare

Jodan = nivelul de sus

Jigo-tai = postura defensive

Ju = suplu, bland

Jutsu = arta

Kamae = garda

Kamiza = peretele de onoare

Kiai = strigat de lupta - unirea fortelor

Ma-ai = distanta optima de lupta

Mae = inainte!

Mae geri = lovitura frontala de picior

Matte = opriti !

Migi = (partea) dreapta

Mokuso = meditatie

Obi = centura

Oi tsuki = lovitura de pumn spre inainte (acelasi brat cu piciorul in inaintare)

Osae komi = fixare la sol

O-sensei = mare maestru

Osu = cuvânt de salut cu sensul de vom trece toate incerca-rile

Otagai ni rei = salut intre colegi

Rei = salut

Ritsurei = salut din picioare

Sabaki = intoarcere, esciva

Seiza = pozitia stand pe genunchi

Sempai = avansat, titlu purtat intre 1 kyu - 2 dan

Sensei = profesor

Shomen - ni - rei = salut de onoare

Tai sabaki = rotatia corpului - eschive

Tatami = saltea

Tori = cel care se apara in demonstrarea unei tehnici

Tsuki = lovitura de pumn

Uke = aparare, cel care se apara

Ukemi = exercitii de cadere sau rostogolire

Ukemi waza = scoala/tehnica caderii

Ushiro = spate

Yame = opreste

Yoko = lateral

Za = pozitia asezat genunchi

Zarei = salut din genunchi

Zubon = pantaloni

NOTIȚELE ELEVULUI