

JU JITSU
FILIPINSKE BORILNE VEŠČINE
GRAPPLING



ARES

CENTER BORILNIH VEŠČIN

- ▶ **VPIS NOVIH ČLANOV**
VADBA ZA ODRASLE IN OTROKE (10+)
- ▶ **SESTAVITE SVOJ
PROGRAM VADBE**
PROGRAMI PRILAGOJENI REKREATIVNI VADBI IN SAMOOBRAMBI
- ▶ **PRVI DVE VADBI BREZPLAČNO**

CENTER ARES, Celovška cesta, 1000 Ljubljana - Šiška



sodi med tradicionalne japonske borilne veščine in predstavlja temelj za razvoj številnih modernih borilnih veščin.

Ju-jitsu je izvorno mešana borilna veščina, saj vključuje tehnike brč in udarcev, vzvodov, metov, podiranj, davljenj in druge parterne tehnike. Ravno zato ju-jitsu velja za učinkovito samoobrambno veščino, ki je v širšem prostoru tudi osnova za usposabljanje pripadnikov varnostnih organov. Na temeljih izvirne, tradicionalne borilne veščine se je razvila športna panoga, ki ima več disciplin: športna borba, tekmovanje v tehnikah, duo-sistem, ne-waza.

V centru članom omogočamo rekreativno vadbo ju-jitsa in napredovanje po pasovih. V tekmovalne programe se člani usmerjajo po prvem letu vadbe. Program ju-jitsu izvajamo za otroke v starosti 10 in več let.

Eskrima

je filipinska borilna veščina, poznana tudi pod imenom arnis in kali. V naši šoli izvajamo sistem vadbe po programu združenja Filipino Fighting Arts (FFA). FFA je sodobna, realistična in raznolika borilna veščina. Ustanovitelja združenja, Timm Blaschke in Marcus Ruddies, sta odlična poznavalca več stilov filipinskih borilnih veščin. FFA zajema širok spekter filipinskih borilnih veščin, ki se izvajajo na različnih razdaljah in v različnih disciplinah. Velik poudarek je na vadbi tehnik z orožjem (ena ali dve palici, nož...), ki predstavljajo odlično osnovo za pravilno izvajanje prostoročnih tehnik in učinkovito obrambo pred oboroženimi napadi. Zanemarjena niso niti teoretična znanja načel in takteke samoobrambe, kar vadečim omogoča razumevanje ravnanja v kritičnih situacijah.

Ne waza

predstavlja pomemben segment ju-jitsu tehnik, ki se uporabljajo v različnih sistemih oprijemalne (grappling) borbe. K širši prepoznavnosti učinkovitosti takšne borbe je prispevala zlasti popularizacijo borb v mešanih borilnih veščinah. Ne-waza je tudi uradni tekmovalni sistem, ki je v programu Mednarodne ju-jitsu zveze (JJIF) od leta 2010.

Športna borba dveh nasprotnikov se začne stoje. Udarci in brce niso dovoljeni. Po začetku sodnik prekine boj le v redkih primerih, tako se večina borbe praviloma odvija v parterju, kjer je končni cilj borbe zmagati s predajo, ki jo dosežemo z vzvodom ali davljenjem. Čas borbe je 6 minut, zaradi česar borba slovi kot kondicijsko zelo zahtevna, sam trening ne waze pa odlična oblika telesne priprave. Zaradi izobraževalni vrednosti, tehnične pravilnosti izvedbe in učinkovitosti tehnik treninge ne waze v centru izvajamo v kimonah (gi) in brez kimon (no gi).