



JU-JITSU

Il jūjitsu (柔術?) è un'arte marziale giapponese il cui nome deriva da jū (o "jiu" secondo una traslitterazione più antica, che significa flessibile, cedevole, morbido) e jutsu (arte, tecnica, pratica).

Talvolta chiamato anche taijutsu (arti del corpo) oppure yawara (Kun'yomi di jū), il jūjutsu era praticato dai bushi (guerrieri) che se ne servivano per giungere all'annientamento fisico dei propri avversari, provocandone anche la morte, a mani nude o con armi.

Il jūjutsu è un'arte di difesa personale che basa i suoi principi sulle radici del detto originale giapponese Hey yo shin kore do, ovvero "Il morbido vince il duro". In molte arti marziali, oltre all'equilibrio del corpo, conta molto anche la forza di cui si dispone: nel jujitsu, invece, la forza della quale si necessita proviene proprio dall'avversario; più si cerca di colpire forte, maggiore sarà la forza che si ritorcerà contro. Il principio di base, quindi, sta nell'applicare una determinata tecnica proprio nell'ultimo istante dell'attacco subito, con morbidezza e cedevolezza, in modo che l'avversario non si accorga di una difesa e trovi, davanti a sé, il vuoto.