



TEACHER COURSE LICENSE – A
SEISHINKAI JU-JITSU INTERNATIONAL
国際柔術 聖心会
THE NETHERLANDS



Rob Coolen

vice-President Seishinkai Ju-Jitsu International
Member SJJJ Technical Board & Japan Staff
7th Dan Seishinkai Ju-Jitsu



www.sjji.org





Marco Kroon: Commando en Drager van de Militaire Willemsorder

Leraren worden geboren. **Goede** leraren worden gemaakt.
Leraarschap zit in je hart en niet in je band.

Iedere leraar moet onthouden dat hij ook leerling was.
Alleen als je het beste uit jezelf haalt, ben je goed genoeg als leraar.

De leraar geeft les met zijn hart, ziel en heel zijn wezen.
Loyaliteit draagt het leraarschap.

Verantwoordelijkheid kun je nooit delegeren.



INLEIDING

“I could not manage my men up that hill” zei een Amerikaanse luitenant nadat zijn troepen in de oorlog in Vietnam een belangrijke heuvel hadden veroverd. Boekenvol zijn er geschreven over het verschil tussen managers en leiders/leraren. En hoewel beiden over veel dezelfde eigenschappen moeten beschikken bespreken we in dit leerboek het echte verschil.

En dat verschil zit hem in het leven. Een leider gaat helemaal voor zijn mensen en zijn opdracht, mensen te onderwijzen. Een ander onderscheid zit in de dimensie tijd. Een manager haalt het beste uit zijn mensen in tijd en ruimte afgebakend, een leider maakt zijn mensen het beste.

Leiding/lesgeven gaat niet vanzelf. Veel is aangeboren, maar een leider/leraar wordt alleen beter als hij durft na te denken over zichzelf. Of anderen hem of haar een spiegel durft voor te houden.

Leiderschap/leraarschap zit niet op je schouder of in de kleur band, maar in je hart. Je wordt ermee geboren. Wie leiderschap in zich draagt, heeft ook de wens dit te uiten. Hij of zij wil boven de anderen staan, zonder de anderen kleiner te maken. Want de leider herkent zichzelf in de ander, zoals de ander zich in de leider herkent.

Leiderschap/leraarschap betekent dat je ervoor zorgt dat een of meerdere personen bewust en onbewust streven naar het behalen van het door jou uitgezette doel.

De leider/leraar richt zich op mensen en te beïnvloeden resultaten, de manager op structuren en te beïnvloeden processen.

De enige keer dat we manager zijn, is op microniveau. De reden hiervoor is het feit dat details soms het verschil maken tussen winst en verlies – en ik heb zo’n hekel aan verliezen.

Hoewel Ju-Jitsu leraren mensen uit de praktijk zijn helpen theorieën over lesgeven en de manier waarop en met de juiste instrumenten om objectief en analytisch naar het eigen denken en daden te kijken.

Je hebt twee soorten leraarschap, verbindend leraarschap en directief leraarschap. We kiezen in onze cursus voor verbindend leraarschap, dit breng je tot stand met openheid, begrip en persoonlijke aandacht, niet met geblafte bevelen.

Tenslotte. De leraar is wat hij doet. Hij kenmerkt zich door zijn daden en daadkracht, en bereikt daarmee zijn doel. Zijn acties hebben effect op anderen en op omstandigheden. Alles begint met actie. De daden komen ergens vandaan en hun effect kan goed, slecht of onbetekenend zijn. Zorg dus dat ze uit jezelf voortkomen, en dat jijzelf, als leraar, zo natuurlijk en integer als je kunt zijn. Zonder oprechtheid houd je geen stand, dus let op je houding.

Draag je acties, je houding en je wil over op anderen, want zij geven kracht aan je leraarschap. Creëer eenheid, draagvlak, loyaliteit en nieuwe leiders. En natuurlijk verbeter jezelf en streef ernaar de beste te zijn die je in je eigen ogen kunt wezen. Want alleen als het beste uit je zelf haalt, ben je goed genoeg als leraar en goed genoeg voor anderen.



INHOUDSOPGAVE

HOOFDSTUK 1: KIJK OP JU-JITSU

- 1.1. Geschiedenis van het Ju-Jitsu
- 1.2. De verspreiding van het Ju-Jitsu
- 1.3. Het Ju-Jitsu in Nederland
- 1.4. De Nederlandsche Ju-Jitsu Bond
- 1.5. Dick Bos
- 1.6. Ju-Jitsu na WOII tot heden
- 1.7. Ju-Jitsu in relatie tot aanverwante budo-sporten
- 1.8. Juridische aspecten van de zelfverdediging
- 1.9. Juridische aspecten aangaande het gebruik en vervoer van wapens

HOOFDSTUK 2: METHODIEK EN DIDACTIEK VAN HET LESGEVEN

- 2.1. Methode van Gelder
- 2.2. Lesdoelen SMART geformuleerd
- 2.3. Het lesvoorbereidingsformulier, lesplanning
- 2.4. Methodiek van de trainings(les)planning
- 2.5. Soorten trainings(les)planningen
- 2.6. Meerjarenplan
- 2.7. Trainings(les)planning met een tijdsperspectief
- 2.8. Jaarplan
- 2.9. Macrocyclus
- 2.10. Mesocyclus
- 2.11. Microcyclus
- 2.12. Leseenheid (1 les)
- 2.13. Trainings(les)planning en trainings(les)periodisering

HOOFDSTUK 3: INSTRUEREN

- 3.1. Onderwijsvormen
- 3.2. Aanbiedingsvormen
- 3.3. Onderwijsfuncties

HOOFDSTUK 4: PREVENTIEVE MAATREGELEN VOOR-, TIJDENS- EN NA HET LESGEVEN:

- 4.1. Aanstichters van onveiligheid: 3 O's: orde, opbouw en organisatie
- 4.2. Oorzaken van ongelukken op de mat: 4 O's: onwetendheid, onoplettendheid, onvoorzichtigheid en onwellevendheid



- 4.3. Belasting en belastbaarheid
- 4.4. Leeftijd van invloed op belastbaarheid en belasting
- 4.5. Persoonlijke hygiëne en kleding
- 4.6. Dojo cq etiquette regels
- 4.7. Richtlijnen voor op de mat

HOOFDSTUK 5: LESOPBOUW

- 5.1. Lesopbouw: Warming-Up, Kern 1, Kern 2, Cooling Down
- 5.2. Warming up: Functie, Typen en uitvoering
- 5.3. Cooling down: Functie, Typen en uitvoering
- 5.4. Rekoefeningen.

HOOFDSTUK 6: BEGELEIDEN

- 6.1. Inspanningsfysiologie
- 6.2. Supercompensatie
- 6.3. Motorische basisvaardigheden
- 6.4. Coördinatie
- 6.5. Coördinatievermogen
- 6.6. Vormen van coördinatievermogen
- 6.7. Coördinatie is de organisatie van de besturing van het motorisch systeem
- 6.8. Aansturen in tijd (timing).
- 6.9. Sturing bewust en onbewust
- 6.10. Motorisch geheugen
- 6.11. Aanleren van bewegingen
- 6.12. Praktijk regels voor een goede instructie bij het aanleren van bewegingstechnieken
- 6.13. Leren en trainen van de coördinatie
- 6.14. Sportspecificiteit

HOOFDSTUK 7: TECHNIEK

- 7.1. Definitie:
- 7.2. Aanleren van techniek
- 7.3. Verloopt in 4 fasen
- 7.4. Leren bewegen model (LBM) oftewel de bloemkool theorie

HOOFDSTUK 8: HOE TE HANDELEN BIJ BLESSURES

- 8.1. Sportletsels in het algemeen



- 8.1.1. Letsels opgelopen bij ongevallen
 - 8.1.1.1. Fracturen
 - 8.1.1.2. Gewrichts- en bandletsel
 - 8.1.1.3. Luxaties
 - 8.1.1.4. Spierletsels
 - 8.1.1.5. Peesletsels

- 8.1.2. Letsels door overbelasting (JLB)

- 8.1.3. Overige letsels
 - 8.1.3.1. Huidverwondingen
 - 8.1.3.2. Schuurverwondingen
 - 8.1.3.3. Brandwonden door wrijven
 - 8.1.3.4. Spierkramp
 - 8.1.3.5. Spierpijn
 - 8.1.3.6. Steek in de zij

- 8.1.4. BUDO-Letsels (sportletsels gegroepeerd a.h.v. de lokalisatie)
 - 8.1.4.1. Bewusteloosheid
 - 8.1.4.2. Aangezichtsletsel
 - 8.1.4.3. Neusletsels
 - 8.1.4.4. Oorletsel
 - 8.1.4.5. Oogletsel
 - 8.1.4.6. Halsletsel
 - 8.1.4.7. Borstletsel
 - 8.1.4.8. Buikletsels

8.2. EHBSO ter plaatse

- 8.2.1. Algemeen: behandeling van weke-delenletsel, spieren, pezen, banden enz.
 - 8.2.2. Directe behandeling: v.e. gewonde op de plaats van het ongeval: ICE
 - 8.2.3. Na 24 uur: voortgezette behandeling
 - 8.2.4. Na 48 uur:
-
- 8.3. Wanneer en hoe hervatten van de training na een blessure.
 - 8.4. Bloedhygiëne.
 - 8.5. Voeding en aftrainen.

HOOFDSTUK 9: STELLINGEN

BIJLAGEN



Hoofdstuk 1: KIJK OP JU-JITSU

1.1. Geschiedenis van Ju-Jitsu.

“Het Ju-Jitsu is een vecht- verdedigingsmethode, die zich vanuit Japan over de wereld heeft verspreid. Hoewel Japan de meeste beoefenaars heeft gekend en het Ju-Jitsu lange tijd slechts daar werd beoefend, is dit toch niet het land van geboorte van deze geraffineerde verdedigingswijze.

Evenals vele wetenschappen en bijzonderheden, hebben de Japanners ook het Ju-Jitsu van hun burens, de Chinezen, overgenomen.

De Chinezen zijn andere volkeren in veel opzichten ver vooruit geweest wat betreft ontwikkeling en beschaving; de Japanse cultuur is ook geheel gebaseerd op de Chinese. Doordat het Ju-Jitsu in Japan een veel grotere vlucht genomen heeft dan in China en doordat de Japanners deze sport geperfectioneerd hebben, spreekt men over het algemeen van de “Japanse vechtmethode”.

Hoe precies het Ju-Jitsu van China naar het eilandenrijk gekomen is, is niet met zekerheid na te gaan. Allerlei sagen en legenden doen over dit onderwerp de ronde, deze wijzen allen duidelijk naar een Chinese oorsprong. Het is interessant deze sagen te kennen en dus wel aardig een er van hier op te nemen.

Vele jaren woonde in Japan een dokter, die zich naar China begaf, om zijn studie in de anatomie te voltooien, want ook in deze wetenschap waren de Chinezen in die dagen anderen ver vooruit. Met dit doel vestigde Dr. Aki Jama zich in Peking. Hij reisde veel in de provincie en maakte op zekere dag in Mantsjoerije kennis met een godsdienstige sekte, die er een zeer bijzondere verdedigingswijze op na hield. Aangezien deze gehele verdedigingsmethode op de anatomische kennis van het lichaam berustte, interesseerde zij Dr. Aki Jama zeer in verband met zijn studie. Bijgevolg wilde hij gaarne het een en ander aangaande die sport te weten komen. Het was evenwel alleen aan de hoogste leden van het religieus genootschap toegestaan zich hierin te oefenen en deze brachten het daarin zo ver, dat zij met groot gemak een gewapende tegenstander konden overwinnen en ontwapenen. Welke pogingen Aki Jama ook in het werk stelde, hij werd tot het oefenen niet toegelaten en de vechtwijze bleef lange tijd het geheim van de sekte. Hij gaf evenwel zijn pogingen niet op en tenslotte lukte het hem in deze gemeenschap te worden opgenomen en vanaf dit ogenblik was het hem vergund de oefeningen te aanschouwen. Zelf oefenen was nog niet toegestaan.

Zo later Dr. Aki Jama de grepen bleek te kennen, had hij deze onthouden, zonder praktische ervaring te hebben opgedaan. Toen Dr. Aki Jama naderhand naar Japan terugkeerde besloot hij het Hakuda der Mantsjoe's aan zijn volk te onderwijzen, teneinde de grote voordelen van deze vechtwijze voor kastegenoten te reserveren. Het onderwijzen werd een teleurstelling niettegenstaande zijn grote kennis van de anatomie, daar hij praktisch faalde met het uitvoeren van de Hakuda-grepen en het duurde nog vele jaren, alvorens hij het probleem tot een oplossing had gebracht, waarna hij een beroemdheid werd in Japan. De oplossing kwam op een zeer



onverwachte, doch natuurlijke wijze. In de tuin van zijn huis stonden kersen- en wilgenbomen die op een nacht ondergesneeuwd waren, zodat de takken een grote pak sneeuw te dragen kregen. Door het venster aanschouwde Aki Jama de steeds dikker wordende laag sneeuw en zag, dat de kersentakken niet bogen onder de last en niet meegaven met het gewicht, met als gevolg, dat verschillende takken braken.

De wilgentakken echter bogen wel en lieten de vracht sneeuw van zich af glijden, waarna zij zich weer onbeschadigd oprichtten.

Aki Jama besloot dit in de praktijk toe te passen bij de Ju-Jitsu sport en het succes bleef niet uit. **Meegaven** en **meebuigen** werd de grondslag van zijn methode.

Hij verzamelde de Samurai en onderwees hun zijn systeem, dat nu spoedig populair werd in Japan. De Samurai hielden de methode als geheim hunner kaste en beoefenden het Ju-Jitsu in besloten kring.

Eerst toen de kasten in Japan begonnen te verdwijnen en Japan een mobiel leger kreeg, werd de beoefening algemeen.

De Samurai beoefenden, voordat het Ju-Jitsu in trek kwam, uitsluitend het zwaardgevecht. Bij deze gevechten werd het zwaard met beide handen gehanteerd. De beoefenaars waren terdege beschut tegen deze zwaarden, doch liepen, niettegenstaande dit, heel vaak kwetsuren op. Deze sport is gekend onder de naam Ken-jitsu of degenkunst.

Aangezien de nieuwe sport, in tegenstelling met het Ken-jitsu nooit bloedige gevolgen had, noemde men haar Ju-Jitsu, hetgeen betekent: zachte kunst. Daar het Ju-Jitsu beoefend kon worden in een eenvoudige uitrusting, met blote handen en voeten, bracht deze sport minder kosten met zich mee, hetgeen in niet geringe mate bijdroeg tot het populair worden van het Ju-Jitsu.

Veel Japanners ontkennen, dat Ju-Jitsu uit China afkomstig is. Dr. Erwin Baelz, die gedurende een kwart eeuw professor was aan de Keizerlijke universiteit te Tokio, beweert dat het Ju-Jitsu in geen geval uit Japan afkomstig is, doch dat het zoals zo veel dingen uit China afkomstig is. Hij beweert verder, dat de Chinezen deze sport op hun beurt in principe hebben overgenomen uit Brits-Indië. Daar was nl. reeds van ouds een vergevorderde massage cultuur aanwezig welke een nauwkeurige kennis van het lichaam noodzakelijk maakte. De chinezen pasten deze kennis van het menselijk lichaam toe bij de zelfverdediging. Dr. Baelz meldt verder, dat de Japanners lange tijd hun eigen cultuur verwaarloosden, en zich vol energie op de Westerse nieuwigheden wierpen, zodat het Ju-Jitsu in de vergetelheid raakte.

In de 19^e eeuw herstelde professor Jigoro Kano deze sport echter weer in zijn oude glorie. Teruggaande tot de tijd, dat het leenstelsel de maatschappelijke verhoudingen bepaalde, merken we op dat bijna uitsluitend adellijke families het Ju-Jitsu beoefenden. Elke familie had zijn eigen grepen en slagen, welke familie- of clan geheim bleven.



Uit al deze grepen koos Jigoro de meest succesvolle voor zijn methode, en noemde deze vechtwijze **Judo**. Hij bracht nieuwe richtlijnen aan, werkte zijn plan grondig uit, en onderwees het Ju-Jitsu met een opklimming in moeilijkheidsgraad. Deze methode werd zelfs op scholen ingevoerd, met als gevolg, dat het Ju-Jitsu de nationale sport van het land is geworden.

Professor Kano heeft zijn succes overleefd, hij stierf in 1938, toen de sport in Japan het toppunt van bloei bereikt had. Zestig lange jaren had hij er voor geijverd en een systeem, dat algemene ingang vond, opgebouwd. Zelfs opende hij in 1882 een eigen school in Tokio, welke nog bestaat, en KODOKAN heet.

Jigoro Kano volgde bij deze sport het principe: welke tegenstander men ook moet overwinnen, gebruik steeds de grootst mogelijke concentratie van de individuele en geestelijke bekwaamheden om de grootste resultaten te bereiken. Kano bedoelde hier ook mee, dat de toepassing van de methode voor een ieder diende gericht te zijn naar diens geaardheid. Later zag Kano in, dat dit niet alleen gold voor het Ju-Jitsu, maar dit ook opgeld deed in de praktijk van het leven.

Wanneer iemand iets bereiken wil, dan moet hij zijn geestelijke en lichamelijke gaven op de meest doeltreffende wijze weten te benutten en zijn krachten niet nodeloos verspillen, zijn aandacht niet verdelen, doch wel zijn persoonlijke capaciteiten concentreren op het te bereiken doel. Naar aard en aanleg van het individu zal de te volgen tactiek verschillen.

In de Russisch – Japanse oorlog van 1904-1905 verraste het kleine sportieve Japanse volk iedereen ter wereld door een overwinning te behalen op het grote, machtige Rusland.

Verre overtrof Rusland Japan met het aantal inwoners. Hoog staken de Russen boven de kleine Japanners uit wat brute kracht betrof. Bijna alle Europese diplomaten verwachtten een Russische overwinning. Toen de uitslag evenwel anders was, stelde men een onderzoek in naar de oorzaak hiervan. Beweringen dat de Japanners beter tegen het klimaat bestand waren, bekwame zeevaarders zouden zijn en de corruptie in het Russische leger schrikbarend was, werden spoedig verworpen wegens hun onaannemelijkheid.

Men kwam tot de conclusie, dat het Japanse leger goed georganiseerd was, en de geest en discipline uitstekend, dat elke soldaat een gezond en getraind lichaam bezat en een geoefend sportsman was.

Met grote opgeruimdheid accepteerden zij de moeilijkheden en legden een grote geestkracht aan de dag; na een geleden nederlaag constateerde men nooit enige verslagenheid. Men neemt aan dat de oorzaken hiervan zijn: de eenvoudige leefwijze van de Japanner, zijn hygiëne en de beoefening van het Ju-Jitsu. Opnieuw werd de aandacht gevestigd op de grote voordelen van deze unieke zelfverdedigingssport met betrekking tot de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling, terwijl de karaktervormende waarden van het Ju-Jitsu thans ook hier begrepen worden.



1.2. De verspreiding van het Ju-Jitsu.

Omstreeks 1900 ging professor Katsu Kuma Hijashi, een Japanse leraar aan de universiteit van Tokio, zich ter voltooiing van zijn studie in New York vestigen.

Toen hij daar korte tijd was, beleefde hij op een avond een avontuur. Hij werd namelijk door een aantal Amerikaanse gangsters aangevallen, blijkbaar met beroving als doel. De kleine Japanse professor wist de beide onverlaten buiten gevecht te stellen. De Politie was spoedig ter plaatse en arresteerde de aanvallers. Katsu Kuma wilde zich zo snel mogelijk verwijderen, daar hij de beide bandieten lichamelijk letsel had toegebracht, en moeilijkheden met de Politie vreesde. Het gelukt hem evenwel niet zich aan dit onverkwikkelijke incident te onttrekken. Wie schetst echter zijn verbazing toen de Politie hem mededeelde, dat zij de hand hadden gelegd, dank zij zijn medewerking, op twee van de beruchtste en langgezochte straatrovers.

Men complimenteerde de kleine professor voor zijn kordaat optreden; evenwel begreep men niet hoe hij er in was geslaagd twee grote woestelingen een dergelijke afstraffing te geven.

Katsu Kuma vertelde, dat hij dit te danken had aan zijn bekendheid met Ju-Jitsu, waarvan men blijkbaar in Amerika nog niets af wist. Het voorval werd spoedig bekend en had tot gevolg, dat de belangstelling in Amerika – en niet in het minste bij de Politie – voor het Ju-Jitsu was gewekt. Men begon deze sport ambitieus te beoefenen, met Katsu Kuma als leermeester. Zo deed de Ju-Jitsu zijn intrede in de Nieuwe Wereld.

Ook in Europa is deze sport niet onbekend: Italië, Duitsland, Frankrijk, Zwitserland en België tellen vele beoefenaars, terwijl verscheidene landen ook reeds Politie-cursussen organiseerden. In de Scandinavische landen, waar goede tienkampers in hoog aanzien staan, vindt men thans ook veel Ju-Jitsu beoefenaren. Tot de verbreiding van deze sport in Europa hebben de beide Frankforters Hermann Garbe en Sigmund bijgedragen. Ze bereisden Italië, Spanje, de Balkan, Noord- en Zuid Amerika en een gedeelte van Azië als Ju-Jitsu leraren, doch in geen van de bovengenoemde landen heeft het Ju-Jitsu zo'n grote vlucht genomen dan Japan, waar deze sport op scholen wordt onderwezen en in het Japanse leerplan voorkomt.

Het Ju-Jitsu heeft in Engeland een voorvechter gevonden in Barton Wright, een Engelse ingenieur, die vele jaren in Japan woonde en daar deze verdedigingsmethode grondig had bestudeerd. Toen hij naar Engeland terugkeerde was hij vergezeld van twee Ju-Jitsu leermeesters uit Japan, teneinde met hen in Engeland demonstraties te geven.

De conservatieve Britten, die niet zo gauw enthousiast zijn voor nieuwe dingen, stonden oorspronkelijk vijandig tegenover deze nieuwigheid. Evenwel niet lang, want deze uitheemse sport is in Engeland in vrij korte tijd zeer populair geworden. Overtuigend was vooral het werk van Yukio Tani. Hij demonstreerde de praktische waarde van het Ju-Jitsu tegenover bekende sportmensen, die heel wat sterker en zwaarder waren dan de kleine Japanner. Zo plaatste hij zich tegenover een eerste klas worstelaar. Deze werd na enige grepen machteloos in een hoek



gedreven. Andere worstelaars, die dezelfde proef wilden nemen, incasseerden hetzelfde resultaat; zij konden het niet bolwerken tegenover Yukio Tani en evenmin tegenover zijn landgenoot Uyenishi.

Hetgeen Tani tegenover de worstelaars presteerde, werd zo mogelijk overtroffen door zijn optreden tegen bekende bokkers. Geen enkel bokser hield het een volle ronde tegen hem uit.

Het merkwaardige bij deze gevechten was, dat deze zwaargebouwde sportlieden met het grootste gemak door de kleine oosterlingen van de grond werden gelicht, en een eind verder werden neergesmaakt. Dit alles gebeurde met een snelle zekerheid, zonder dat iemand eigenlijk goed volgen kon, hoe dit alles in zijn werk ging. Het bleek echter, dat dit optillen niet zo zeer krachtwerk was, dan wel een bepaalde handigheid, waarbij men de kracht van de aanval van de tegenstander benut om deze te vellen.

Nagenoeg een ieder begon het voordeel van het Ju-Jitsu in te zien en spoedig telde deze sport vele aanhangers en beoefenaren.

Yukio Tani werd hoofdleraar aan de BUDOKWAI in London.

1.3. Het Ju-Jitsu in Nederland.

Het Ju-Jitsu in Nederland heeft vanzelfsprekend onze aparte aandacht. Wanneer ik bedenk wat Ju-Jitsu in ons land heeft kunnen bereiken, dan is het resultaat wel bedroevend te noemen. Dit is voorwaar geen wonder, doch tevens een groot onrecht, een sport van die orde van grootte, aangedaan.

Langzamerhand had zich het idee hier gevestigd, ten onrechte, dat het een serie gemene trucjes was, die tot een soort sport waren samengevoegd. Deze gedachte is evenwel heel goed te verklaren uit het feit, dat deze sport niet door de juiste mensen naar voren werd gebracht.

Het is hier in ons land namelijk meermalen gebeurd, dat iemand, na een buitenlands werkje te hebben gelezen en zich enige grepen heeft eigen gemaakt, probeerde met deze onvoldoende kennis van het ju-jitsu enig voordeel te behalen met lesgeven in deze tak van sport. Deze wierpen zich op als leraren en hebben het Ju-Jitsu veel kwaad gedaan, want op deze wijze was het onmogelijk, dat deze sport in Nederland populair zou worden.

Het Ju-Jitsu onderwijs bleef vele jaren op een zeer laag peil en werd meestal beoefend in achterbuurten, waar met boks- of worstelokalen, die ten enenmale ongeschikt waren en in de verste verte niet aan de eisen voldeden welke men stellen moet aan een Ju-Jitsu locatie, onder onbekwame leiding zich enige grepen eigen maakte. Er vonden hierbij meermalen ongelukken plaats, dikwijls met blijvende lichamelijke gebreken als gevolg, welke onder bekwame leiding altijd kunnen worden voorkomen.



Het is dus zeer goed te begrijpen, dat allerlei factoren meewerkten om de Ju-Jitsu sport in diskrediet te brengen bij het Nederlandse publiek.

Bovendien had het aldaar onderwezen Ju-Jitsu weinig gemeen met de Japanse vecht- en verdedigingsmethode. De leerlingen gingen meestal van de gedachte uit: "Ik zal enige trucjes leren om te zijner tijd daarvan gebruik te kunnen maken." Mensen van beschaving en ontwikkeling bezondigen zich hier niet aan.

Het is ook veel voorgekomen, dat er mensen uit de tropen terug kwamen en hier een sport gingen onderwijzen, welke het midden hield tussen Ju-Jitsu en Indisch vechten. Men combineerde beide methoden en gaf dit de naam Ju-Jitsu. Behalve dan, dat de leraren het hierin niet ver genoeg hadden gebracht om onderwijs te geven, ging de methode zelf in allerlei opzichten mank. Het was evenwel hierbij zeer eigenaardig, dat wellicht met het oog op het geheimzinnige vechten uit het Oosten dat tot ons gekomen is vele mensen zich aangetrokken voelden tot het beoefenen daarvan.

Toch achtten verschillende vooraanstaande scholen de tijd gekomen om ook deze tak van sport te gaan onderwijzen. Er viel in de eerste plaats iets mee te verdienen, in de tweede plaats wilden ook zij met hun tijd meegaan en een zo volledig mogelijk school-sportprogramma hebben. Voorts bestond er ook belangstelling onder hun leerlingen die voor boksen, worstelen en schermen kwamen.

Het beter publiek liet zich een ogenblik meeslepen, werd spoedig teleurgesteld en eindigde meestal als overtuigd tegenstander van de Ju-Jitsu sport. Dus zelfs sportscholen met klinkende namen hebben deze sport grote afbreuk gedaan door onbekwaamheid van de leiding . Men kon werkelijk nergens in Nederland hierin goed onderwijs krijgen.

Deze tijd gaat evenwel voorbij, want hoe langer hoe meer komt er een streven om van deze sport een grondige studie te maken en er zijn reeds leraren in Ju-Jitsu in Nederland, die een met vrucht doorlopen studieloopbaan achter zich hebben. En hoewel het moeilijker is geworden deze sport weer onder de mensen te brengen, zal het toch aan deze lukken het Ju-Jitsu op de plaats te brengen waar het thuishoort. Evenals het Ju-Jitsu in Japan en Amerika zijn weg gevonden heeft naar de harten van de sportieve mensen, zo zal ook in Nederland deze sport, mits goed onderwezen, populair worden.

Het Ju-Jitsu verdient dit om het praktische nut, de alzijdige lichaamstraining en de intensieve training van de geest. Het Ju-Jitsu voert de mogelijkheden op van het menselijk lichaam. Het traint het concentratievermogen, de zelfbeheersing en andere geestelijke eigenschappen met meer middelen dan een andere sport bieden kan.



1.4. Nederlandsche Jiu-Jitsu Bond.

Zoals uit het vorige hoofdstuk wel duidelijk is gebleken, stond het Ju-Jitsu onderwijs hier in ons land tot nog toe op een zeer laag peil. De beunhazerij en de kwakzalverij op dit gebied werd door niets en niemand paal en perk gesteld.

Wie meende iets van het Ju-Jitsu af te weten, wierp zich op als leraar, tot grote onberekenbare schade van deze voortreffelijke sport zelf.

Evenwel hebben enige vooraanstaande mannen op het gebied van Ju-Jitsu, wie het wel en wee van deze sport nauw aan het hart gingen, en die het grondig hadden bestudeerd, een voorname stap in de goede richting gedaan, om aan het gebeunhaas zo veel mogelijk een einde te maken.

De Nederlandsche Jiu-Jitsu Bond werd opgericht in januari 1939.

Deze bond heeft haar taak nauwkeurig omschreven in statuten en huishoudelijk reglement, waarvan het naar voren brengen van het goede Ju-Jitsu wel een van de voorname onderdelen is. Deze bond zal met kracht de belangen van haar leden behartigen en alles tegengaan wat niet in het belang is van de populariteit en de verbreiding van deze sport.

Aangezien het wedstrijdwezen hier in Holland verboden is, zal de bond zoveel mogelijk, het houden van wedstrijden tegengaan, die meestal onder onvoldoende omstandigheden door onvakkundige mensen werden uitgeschreven.

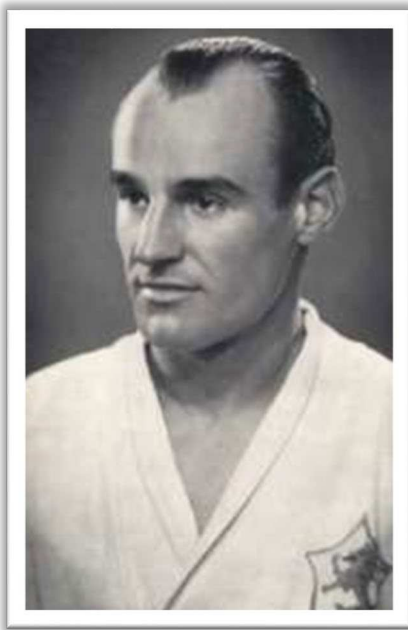
De bond zal alleen het zelfverdedigingswezen propageren en alle belangen hiervan bevorderen tot heil van deze sport en haar beoefenaren.

Het aantal leden in allerlei delen van het land is aanmerkelijk toegenomen, en de leraren die zelf in verschillende steden concurreerden met ongeoefende Ju-Jitsu leermeesters, juichten dit denkbeeld van de oprichting toe en sloten zich daarbij aan, na eerst het examen voor leraar voor de NJJB te hebben afgelegd.

De bond heeft evenwel de verstandige houding aangenomen de z.g. leraren niet in hun broodwinning te schaden, doch ze te dwingen zich te verzekeren van het Ju-Jitsu diploma, dat alleen door deze bond wordt uitgegeven." Aldus Maurice van Nieuwenhuis in zijn boek Jiu-Jitsu, 2^e druk uit 1941.



1.5. Dick Bos



Deze stripheld uit de veertiger jaren spreekt ook heden ten dage tot de verbeelding. Hij was een gentleman, een James Bond avant la lettre, de grondlegger van het Ju-Jitsu en Judo in Nederland en voorbeeld van menig Ju-Jitsuleraar o.a. Albert Krystek en Rob Coolen. Het Ju-Jitsu in de sportschool aan de Diepenbrockstraat 18 is dan ook direct af te leiden van deze vooroorlogse Grootmeester.

Dick Bos was de creatie van Alfred Mazure (gestorven in 1974), een illustrator en tekenaar van het toenmalige weekblad De Prins in Amsterdam. Mazure zat bij Maurice van Nieuwenhuizen op Ju-Jitsu les en kreeg aldus het idee voor een stripheld die ten strijde trok tegen schurken en booswichten en zich daarbij bediende van het onoverwinnelijke Ju-Jitsu.

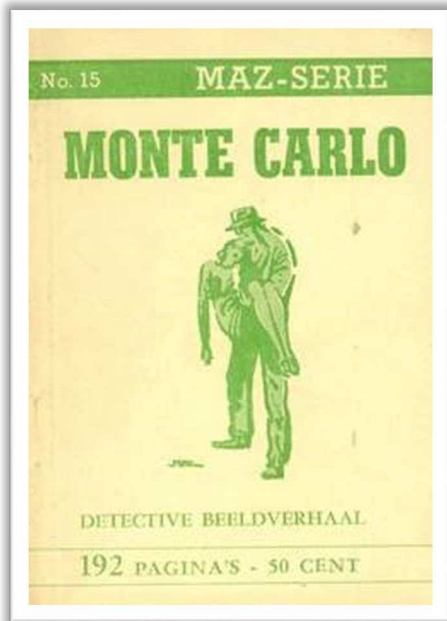
Van Nieuwenhuizen zag direct de fantastische mogelijkheden tot promotie van de Ju-Jitsu sport en ging samenwerken met Mazure. Dick Bos werd vervolgens een ware rage in de eerste drie oorlogsjaren en in de tweede helft van de veertiger jaren. Hij werd zo enorm populair dat met iemand op de vuist gaan beter bekend stond als iemand "Bossen".



De kleine boekjes met op iedere pagina een plaatje waren onder de Nederlandse jeugd dermate geliefd, dat vooral kerk- en schoolinstellingen zich zorgen begonnen te maken over de verderfelijke invloed van deze lectuur.

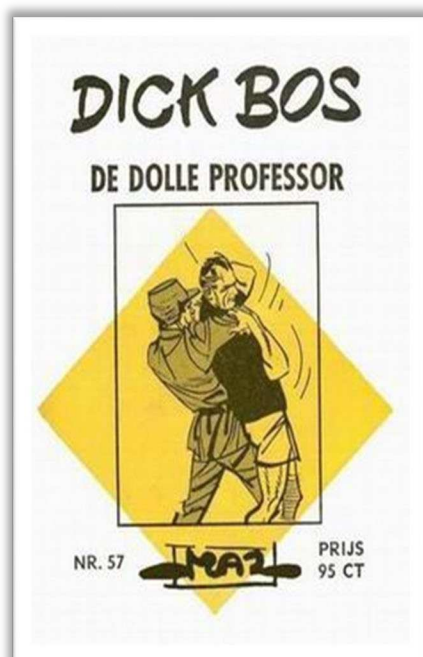
Wie de, antiquarisch, nog verkrijgbare boekjes inziet zal daar, afgezet tegen de huidige normen, hartelijk om moeten lachen. Dick Bos blijft immer de gentleman die in de hoogste nood zich bedient van vervaarlijke Ju-Jitsu grepen. Dit alles onder weinig aanstootgevende bewoordingen als "Zoo mannetje, hier pak aan, een koekje van eigen deeg".





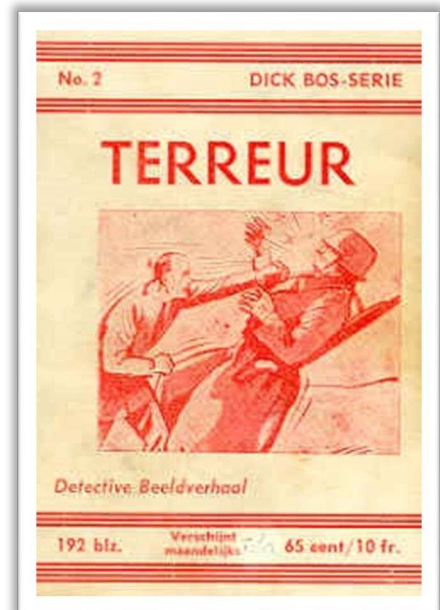
Maurice van Nieuwenhuizen was Dick Bos. Niet alleen uiterlijk maar ook in zijn morele opvattingen over goed en kwaad. Zijn houding en manier van spreken verrieden een innerlijk beschaafd man voor wie de huidige verloedering van onze maatschappij een doorn in het oog moet zijn geweest. Wie een halve eeuw later zijn boeken inziet, wordt nog altijd getroffen door het maatschappelijke engagement dat tussen de regels door valt te lezen. Van Nieuwenhuizen had een boodschap en geloofde daar heilig in. Kort samengevat “Judo en Ju-Jitsu bezitten grote vormende eigenschappen. De beoefening ervan, mits op een juiste wijze onderwezen maakt je een beter mens”.

Wellicht dat de boodschap in zijn oorspronkelijke vorm anno 2018 niet meer goed wordt begrepen, toch is de inhoud daarom niet minder eigentijds.



Dick Bos had nog groter kunnen worden. Mazure was zelfs bezig met 8 millimeterfilmpjes. Die moeten nog wel ergens zijn!!

Die waren bestemd voor vertoon in huis. Kun je voorstellen? Die man was zijn tijd ver vooruit. Door de enorme tegenwerking in die tijd is Mazure uiteindelijk vertrokken naar Engeland.



Van Nieuwenhuizen stierf in 1989 op 86-jarige leeftijd en was de oprichter van de Nederlandse Jiu-Jitsu Bond (NJJB) in januari 1939. Historisch kan hij worden beschouwd als de aartsvader van de Ju-Jitsu- en Judosport in Nederland.