

A lágy művészet alapjai

A ju-jitsuról bővebben – testközelből

A ju-jitsu lágy módszert, lágy művészetet jelent. A név utal ennek a harcművészetnek az alapfilozófiájára, ami a kitérés és elvezetés technikáját helyezi előtérbe, technikai tárháza a több száz éve Japánban kialakult fogásokból építkezik.

Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a ju-jitsu „egy kis karate, egy kis aikido, egy kis judo”, de ennél természetesen sokkal több és gazdagabb. A pusztakezes önvédelem mellett a ju-jitsu művelői megtanulják a fegyveres támadások háritását is. Ez az ág folyamatosan újjalásra kész és nyitott a világ változásaira. Alkalmazkodik a mai kor emberének mozgáskultúrájához, igyekszik hasznosítani az új technikai vívmányokat, és nem ragaszkodik megreven a tradicionális formákhoz. A ju-jitsu mesterei által kidolgozott rendszer éppen ezért válhatott népszerűvé és terjedhetett el az egész világban, mára több országban a rendőrök, katonák, biztonsági őrök képzésének szerves része. A mozgás öröme és fejlesztő hatásain túl a ju-jitsu tartást és magabiztosságot ad, erősíti a testet, a lelket és az önfevelmet. A gyakorlást nemtől, kortól, testalkattól függetlenül bárki elkezdheti, hisz amit az edzések igényelnek az nem más, mint a kitartás és az elhivatottság.

A kecskeméti központú Tatami

Centrum hetényegyházi edzőtermében Papp Éva tanítja a fogásokat gyerekeknek és felnőtteknek három csoportban. A hetényi klub fennállása óta számtalan sikerrel és eredménnyel büszkélkedhet. Az új évkezdésről és a jövőről kérdeztem Papp Évát.

– *A tavalyi évhez képest milyen változások történtek a klub életében?*

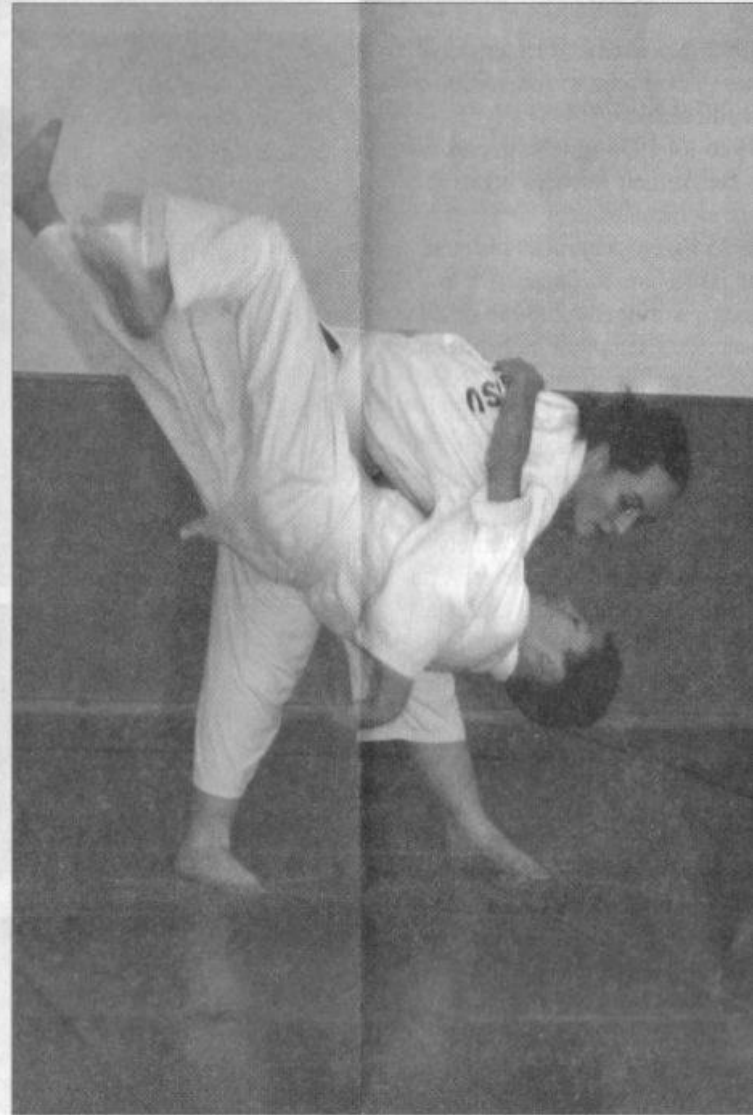
– Elsősorban az, hogy sokkal több a gyerek az edzéseken. Két évvel ezelőtt még nagyon kevés gyerekkel indultunk, mostanra fellendülés tapasztalható. Terjed a klub híre, és őszintén örülök, hogy ilyen sokan vannak. Már szeptemberben is több bemutatót tartottunk. Ha hívnak minket, szívesen fellépünk különböző rendezvényeken. Szerencsére kialakult egy kis lelkes csapat közöttük, akik már mernek is szerepelni.

– *Hány gyerek jár idén az edzésekre?*

– A legutóbbi edzésen már huszonnégy gyerekm volt, ennek a fele új. Tavaly még csak egy kislányom volt, most már öten vannak. A felnőtt csoportban pont fordított a helyzet: a nyolc felnőttből mindössze egy a férfi. Nőiesedik a csapat, úgy látszik. Pedig várom a férfi jelentkezőket is.

– *Milyen a gyerekek hozzáállása?*

– Lelkesek nagyon. És látják egymáson, hogy minden feladatot meg lehet oldani. Főleg azért megy jól a munka, mert sokszor



öt-hat gyerek is jön ugyanabból az osztályból. Vonzzák egymást. Ez persze olykor megmutatkozik a rosszaságban is, de ösztönzik is egymást a jó teljesítményre.

– *Lehet-e már látni, hogy kialakul egy jó versenyszellemű csapat a közeljövőben?*

– Kezdek látni már egy magot annak ellenére, hogy nagyon új a gárda. Amikor csak lehet, viszem őket versenyekre. Én nem vagyok pedagógus, de egy idő után felfedeztem, hogy akkor lehet igazán jól dolgozni, ha a gyerekek különbözőségét és sajátosságait elfogadom, és e más-ságok miatt szeretem őket.

– *Mikor lesz danos mesteredzője Heténynek?*

– A danos vizsgaanyagot már tudom, de a nemzetközi bizottságnak ez még nem elég. Ahhoz, hogy tökéletesen fel tudják készülni a vizsgára, értékes időt

és figyelmet kellene elvennem a gyerekektől. Az edzői képesí-tésem megvan, és hat év tapasztalatát tudom átadni. Nekem ők fontosabbak most, mint a vizsga.

– *Milyennek látja a klub jövő-jét?*

– A jövőről egyelőre nem tudok beszélni épp amiatt, hogy kicserélődtek a gyerekek. A lényeg az, hogy aki járt már nálunk, az csupa pozitív élményt visz magával. Az biztos, hogy értelme az egésznek csak akkor van, ha tudatosodik a gyerekekben, hogy ezt akarják csinálni. Ilyen például Istenes Szandi, aki mindig teljes figyelemmel és akarat-tal vesz részt az edzéseken, vagy Náder Ákos, aki kezdetben még félős volt, gurulni sem mert, a tavasszal meg már verseny-t nyert.

