

## Was ist Allkampf - Jitsu?

Bei Allkampf - Jitsu handelt es sich um eine Sportart mit Selbstverteidigungscharakter, die sich speziell in für diese Sportart entwickelten Selbstverteidigungstechniken und Übungsformen wieder findet. Es sind darin die verschiedensten Verteidigungstechniken in sich vereint, um für jede Verteidigungssituation eine wirkungsvolle und zugleich unter juristischen Gesichtspunkten erlaubte Verteidigungsmöglichkeit zu bieten.

Allkampf-Jitsu eignet sich gleichermaßen für den Kampfsportneuling wie für den bereits aktiven Kampfsportler in einer traditionellen Kampfsportart. Allkampf ist insbesondere gut geeignet für Kinder und Mädchen, gilt aber auch als ideale Sportart für Frauen und Männer im Seniorenalter.

Das Allkampf-Jitsu-System wurde nach seiner Begründung durch den Ungardeutschen Jakob Beck im Jahre 1968 konsequent weiter entwickelt und ausgebaut. Das ganze System ist in sich schlüssig. Es gibt ein umfangreiches einheitliches Lehrprogramm, nach dem sich die Unterweisenden richten, es gibt entsprechende Turnierregularien und es gibt ein einheitliches Prüfungswesen an dem sich die Sportler entsprechend ihres Leistungsstandes überprüfen lassen können. Diese Überprüfung lehnt an die schon von anderen Budo - Sportarten bekannte Gürtelgraduierung an.

Es umfasst heute 265 der verschiedensten Hebel-, Wurf- und Schlagtechniken, die über zehn Schülergrade bis zum 6. Dan (Meistergrad) erlernt werden können. Mit zum System gehören drei Kombinationen und 10 Einzelformen. Alle vermitteln im traditionellen asiatischen Gruppentraining neben der rein technischen Ausführung auch das zugehörige Bewegungsgefühl.

Über eine festgelegte Prüfungsordnung wird der Lernfortschritt kontrolliert und der Schüler wird durch weitere Lernimpulse motiviert. Das Allkampf - Konzept ist so aufgebaut, dass der Schüler von der ersten Technikstunde an Erfolgserlebnisse hat und so sein Selbstwertgefühl kontinuierlich aufgebaut wird. Für die Disziplinierung sorgt die asiatische „Dojo“- Etikette mit dem bei fast allen Budo Sportarten vertretenen „Do“.

Allkampf-Jitsu ist in Bayern Inhalt des Ausbildungsprogramms der Polizei.