



Jak wyglądał trening jūjutsu w dawnej Japonii

Wprowadzenie – zanim powstało nowoczesne budo

Na długo przed kolorowymi pasami i masowymi kursami jūjutsu było sztuką prywatną i wymagającą. W epoce **Edo (1603–1868)** w szkołach *koryu* nacisk kładziono na **kata, etykietę i indywidualne nauczanie**. W tym artykule wyjaśniamy, jak wyglądały dawne lekcje i jak z czasem system ewoluował w kierunku Kodokan Judo.

Gdzie i jak trenowano – dojo i tatami

Trening odbywał się w **prywatnych dojo**, mieszczących się w **rezydencjach samurajów, świątyniach lub majątkach klanowych**.

Niektóre szkoły, jak **Takenouchi-ryu**, nadal ćwiczą w takich miejscach.

🔗 takenouchi-ryu.org

Wielkość dojo mierzono w **matach tatami** (ok. 0,9×1,8 m).

Typowe sale miały **4½, 6 lub 8 mat**, a powyżej 8 uznawano za duże.

Pierwsze **dojo Kodokan (1882)** w świątyni Eishō-ji miało zaledwie **12 mat**, lecz to tam narodziło się nowoczesne budo.

🔗 Sengoku Daimyo

Struktura treningu koryu jūjutsu

Osią nauki było **kata-geiko** – ustalony trening w parach (*tori i uke*).

Szkoły takie jak **Tenjin Shin'yō-ryu** nadal nauczają stopniowego przechodzenia od form *omote* do *okuden*.

🔗 tenyokai.com

Typowa jednostka treningowa obejmowała:

1. **Reihō** – ukłon i krótkie *mokusō* (wyciszenie).
2. **Tanren / Hojō-undō** – mobilizacja stawów, *ukemi*, ćwiczenia siłowe i z bronią.
3. **Kata-geiko** – trening w parach pod okiem mistrza.
4. **Korekta i powtórzenia**.
5. **Reihō** – zakończenie i podziękowanie.

Randori (wolny sparing) pojawiał się rzadko i w kontrolowanej formie (*nokori-ai*).

Dopiero **Kanō Jigorō** nadał mu centralne miejsce, łącząc *kata* i *randori* w systemie judo.

Trening indywidualny czy w parach?

Większość zajęć odbywała się **w parach**.

Trening indywidualny dotyczył *tanren* (siła, chwyt) i *suburi* (ćwiczenia z bronią).

Nauka była **indywidualna i elitarna**, zgodnie z przekazami *densho* i licencjami *menkyo*.

🔗 koryu.com



Czas trwania zajęć

Lekcje trwały **od 1 do 2 godzin**, ale intensywne okresy *shugyō* mogły trwać wiele godzin lub dni. Harmonogram zależał od szkoły, pory roku i statusu ucznia – samuraje często trenowali o świcie.

Medytacja i przygotowanie mentalne

Formalne **zazen** nie było powszechne, ale krótka **mokusō** (cisza, koncentracja) była niemal obowiązkowa. Zależnie od szkoły pojawiały się też **elementy shintō lub buddyzmu**, lecz główny cel pozostawał praktyczny:

„Oczyścić umysł przed działaniem.”

Dziś przetrwało to jako moment wyciszenia na początku i końcu treningu.

🔗 Powiązany wpis: *Zazen i medytacja w budo* (link wewnętrzny)

Rozgrzewka dawniej i dziś

Dawna rozgrzewka była **krótka i funkcjonalna** – mobilizacja stawów, *ukemi*, *tanren*.

Współczesne szkoły judo i karate rozbudowały ją o *taiso*, biegi i ćwiczenia ogólnorozwojowe, pod wpływem edukacji sportowej.

🔗 Wikipedia: Judo

Treść techniczna

Klasyczne jujutsu obejmowało:

- **Torite** – chwyt i unieruchomienia
- **Kansetsu-waza** – dźwignie
- **Shime-waza** – duszenia
- **Atemi-waza** – uderzenia
- **Kogusoku / Tantō-jutsu** – techniki krótką bronią
- **Bō-jutsu / Hojojutsu** – kij i techniki wiązania

Wiele z nich stało się podstawą współczesnego judo i aikido.

🔗 [Koryu.com – Classical Martial Traditions of Japan](https://www.koryu.com/)

Licencje i współczesne stopnie

W dawnych szkołach nie używano pasów – obowiązywał **system menkyo**:

Mokuroku → *Menkyo* → *Menkyo Kaiden*.

Był to **przekaz zaufania**, nie egzamin.

W 1883 r. **Kanō Jigorō** stworzył system *kyū/dan*, który później przyjęły inne sztuki walki.

🔗 Zobacz też: *Historia kolorowych pasów w budo* (link wewnętrzny)



Podsumowanie – jak wyglądała typowa lekcja jujutsu

1. **Wejście i etykieta** – reihō, krótkie mokusō.
2. **Przygotowanie** – ukemi, tanren, hojō-undō.
3. **Część główna** – kata-geiko w parach.
4. **Korekta.**
5. **Zakończenie** – reihō.

Zajęcia były **kameralne i indywidualne**, trwały 1–2 godziny, a podczas okresów *shugyō* znacznie dłużej.

Źródła i dalsza lektura

- [Takenouchi-ryū – oficjalna strona](#)
- [Tenjin Shin'yō-ryū – Tenyōkai](#)
- Sengoku Daimyo – tatami i struktura dojo
- Wikipedia – historia Kodokan
- [Koryu.com – klasyczne tradycje sztuk walki Japonii](#)