

Kazimierz Obodyński

Specyfika jūjutsu i jūdō

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 2, 46-51

2001

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Prof. dr hab. Kazimierz Obodyński (kierownik Zakładu Sportu i Obozownictwa i dyrektor IWFIZ UR) jest nie tylko ekspertem w dziedzinie studenckiej kultury fizycznej. Prowadzi także badania w zakresie humanistycznej teorii dalekowschodnich sztuk walki. Sam uprawiał z dużym powodzeniem rugby, w którym to „drużynowym, kontaktowym sporcie walki” uzyskał dwukrotnie mistrzostwo Polski. Wspólnie z dr Wojciechem J. Cynarskim przygotowują też książkę o sztukach walki Dalekiego Wschodu.

Recenzentem pracy jest prof. dr hab. Milan Duriček, także specjalista w dziedzinie kultury fizycznej, zainteresowany kulturowymi wartościami sztuk walki. Prof. Duriček napisał, że autor wykazał się umiejscowieniem gromadzenia materiału źródłowego, przy czym w głównej mierze opiera się „na dorobku znawcy tematu Wojciecha Cynarskiego. Materiał spełnia wymogi dla tego typu opracowań”. Artykuł dobrze oceniony przez naszego słowackiego współpracownika rzeczywiście oddaje istotę specyfiki i różnice między sztuką a drogą elastyczności, między tradycyjną metodą walki a współczesnym sportem.

KAZIMIERZ OBODYŃSKI
IWFIZ UR

Specyfika *jūjutsu* i *jūdō*

Starojapońska sztuka elastyczności *jūjutsu* i droga elastyczności (miękkości, ustępowania) *jūdō* funkcjonowały w japońskiej kulturze jako niemal synonimy. Etymologicznie składnik *jutsu* wskazuje na „sztukę stosowaną”, utylitarne (militarne) zastosowanie *jūjutsu*, jako walki wręcz. *Dō* natomiast, jak chińskie *Tao*, jest jednocześnie Drogą Niebios, ścieżką życia i psychofizycznej praktyki, drogą moralną przez samodyscyplinę; wskazuje na samodoskonalenie się w drodze medytacji, ciężkiego treningu i walki. Dosłowne tłumaczenie pojęć nie oddaje jednak ich istoty. Współcześnie *jūjutsu* jest budō *par excellence*, moralną drogą szlachetnej sztuki walki. *Jūdō* natomiast stało się przede wszystkim sportem walki. Rozpoczynamy chronologicznie od starojapońskiego *jūjutsu*, na bazie którego zaistniały później inne, pokrewne drogi i sztuki walki wręcz.

Wprowadzenie

Pochodzenie sztuki walki *jūjutsu* (pisane także *jiujitsu*, *jujitsu*, ... [Cynarski 2000 a, s. 99]), czyli sztuki elastyczności¹, jest zdecydowanie japońskie, chociaż na jego powstanie miała wpływ starsza kultura chińska – głównie w dziedzinie idei filozoficznych, ale także w zakresie ćwiczeń fizycznych, technik walki, reanimacji i leczenia (akupunktura). Sztuka *jūjutsu* ukształtowana została w okresie japońskiego średniowiecza i kultury samurajskiej *bushi*. Sam termin pojawił się dość późno – w XVII w. Shrobei Akiyama nazwał tak wiodącą metodę w założonej przez siebie szkole *Yōshin*. Równoległe inne szkoły walki wręcz używały innych nazw dla swych metod. Wreszcie powszechnie przyjęły się określenia: *jiujutsu* – w szkołach wojowników, bazujących na zasadzie „*jū-no ri*” (miękkości, elastyczności, ustępowania) i *aikijutsu* – w szkołach arystokratycznych klanów, gdzie główną zasadą była „*aiki*” – harmonizacja energii. Zasady miękkości i ustępowania, harmonizacji różnoimiennych energii (jap. *in* – *yō*, chiń. *yin* – *yang*), centrum równowagi i energii *ki* (koordynacji ruchu, witalności), pochodzą z filozofii taoizmu. Natomiast na specyfikę techniczną wpłynęły istotnie doświadczenia pierwotnych zapasów *sumō* i wojenne życie wielu pokoleń japońskich rodów rycerskich, a także doświadczenia pokoleń mistrzów oryginalnych i klasycznych szkół sztuk walki – *bujutsu*. Tylko z nieznaności japońskiej tradycji (zwłaszcza form z klasycznych szkół *jūjutsu*) wynika utożsamianie *jūjutsu* z samoobroną, która stanowi podsystem tej sztuki walki [por.: Cynarski 1999 a].

Wśród autorów najlepszych książek i podręczników, prezentujących w sposób dość kompletny tę oryginalną sztukę walki, należy wymienić kilku zagranicznych ekspertów [Hancock, Higashi 1908; Klinger von Klingerstorff 1951; Nakae, Yeager 1975; Harrison 1982; Habersetzer 1989; Kirby 1994] i badaczy (posiadaczy stopni naukowych) [Czerwenka-Wenkstetten 1993; Maroteaux 1995; Sato 1998]. Wśród polskich autorów na szczególną

¹ Jap. *jū* – miękkosc, elastycznosc, *jutsu* – technika, sztuka, metoda

uwagę zasługują prace monograficzne K. Kondratowicza [1991, 1994] i S. Sterkowicza [1998], oraz liczne opracowania W. J. Cynarskiego. Wymieniona trójka badaczy sztuk walki to jednocześnie wysokiej klasy praktycy, doświadczeni nauczyciele *jūjutsu* i posiadacze licencji trenerskich w *jūdō*. Na uwagę zasługują popularyzatorskie teksty K. Kondratowicza, E. Murlowskiego, M. Śliwki i innych autorów, pojawiające się zwłaszcza od lat 80. na łamach różnych czasopism, jak i te, które ukazywały się od pierwszych lat XX wieku [np. Kłośnik 1909]. Kilku badaczy zajmuje się historią *jūjutsu* w Japonii, Europie i w Polsce [Habersetzer 1989; Czerwenka-Wenkstetten 1993; Kondratowicz 1991, 1996; Cynarski 2000 a, c]. W kontekście powstania *jūdō* historyczną perspektywę owych tradycji ukazują tacy znakomici judocy i badacze, jak S. Tokarski [Sikorski, Tokarski 1988; Tokarski 1989] i J. Pawluk [1991]. Pomimo iż występują rozbieżności w zakresie przytaczanych faktów z historii sztuk walki, niektóre ustalenia dotyczące sztuki *jūjutsu* są raczej niewątpliwe.

Jūjutsu – sztuka walki i forma kultury fizycznej

Jūjutsu pojawiło się w Europie przed stu laty, przywiezione tu przez japońskich instruktorów [Cynarski 2000 a]. Niektóre szkoły utrzymały starą, niezupełnie prawidłową pisownię *jiu-jitsu*, przyjętą w początkach XX wieku. Pojawiły się też różne twory i dziwolągi językowe, odległe technicznie i ideowo od oryginalnego jūjutsu. Samoobronę określa się po japońsku terminem *goshin-jutsu*. Bazującą na technikach jūjutsu lub jūdō samoobronę rozwijają liczni eksperci (A. Floquet, L. Sieber, K. Kondratowicz, B. Skut, R. M. Kalina), przy czym temat ten zasługuje na osobne opracowanie.

Tworzenie np. „polskich” odmian jūjutsu wynika chyba z niekompetencji, nieznamomości właściwego, czyli japońskiego jūjutsu. Jest, owszem, wielu ekspertów wysokiej klasy na Zachodzie. Ale cechą wielu samorodnych, narcystycznych „mistrzów” jest zasadniczo poznanie budō bez mistrza-nauczyciela. A nauczyciel to nie ten, co przyznaje stopnie, tylko ten, który systematycznie uczy – zarówno umiejętności i drogi moralności. Jūjutsu jest składnikiem starego *bujutsu* i dzisiejszego *budō*, systemu sztuk walki, wzajemnie uzupełniających się metod walki wręcz i władania tradycyjną białą bronią. Jest fragmentem dziedzictwa kultury *bushi*, związanym z kodeksem *bushidō*, honorem, dyscypliną, lojalnością, a także z zasadami czystości moralnej i kultury fizycznej (dietetyka, higiena etc.). Było składową częścią wyszkolenia samuraja [Cynarski 1999 a]. W tradycji oryginalnego jūjutsu autentyczny mistrz przyznawał dojrzałemu uczniowi licencję *menkyō*, stwierdzającą, że poznał on odpowiedni zakres nauczania szkoły. Dopiero tytuł mistrzowski „*shihan*” upoważniał do samodzielnego nauczania. Współcześnie dominuje system stopni *kyū/dan*. Droga do mistrzostwa podzielona jest na 5-10 stopni uczniowskich *kyū* i 4-6 mistrzowskich technicznych *dan*. Najczęściej 5 *dan* jest najwyższym stopniem technicznym, na który wymagany jest egzamin przed komisją. Wyższe stopnie i tytuły nadawane są jako honorowe. Tylko posiadacz jednego lub z zasady dwóch stopni wyżej (np. 7 *dan*) może przyznać komuś stopień mistrzowski (np. 5 *dan*). Niestety, niewielu instruktorów w Polsce i w Europie jest chętnych wymienić daty kolejnych swoich egzaminów, nazwiska egzaminatorów, przedstawić odpowiednie certyfikaty od niekwestionowanych mistrzów, opisać swoją drogę *budō*. Pionierzy oczywiście przecierali ścieżki. Obecnie jednak są w Polsce osoby kompetentne w zakresie kilku stylów i szkół, posiadające najwyższy stopień techniczny, a więc instruktorzy jūjutsu, którzy poznali cały zakres programu technicznego w przekazie poszczególnych mistrzów, albo przynajmniej reprezentują tradycyjne szkoły. To oni powinni stanowić takie gremia, jak Komisja Techniczna (Kolegium Dan) Polskiego Związku JuJitsu (PZJJ). Gdyby krajowi eksperci nie chcieli współpracować z PZJJ, wówczas zaprosić można mistrzów z zagranicy. Najważniejsze, aby uczniowie sami nie kreowali się na mistrzów. W sensie prawnym PZJJ skupia ruch *jūjutsu sportowego* w naszym kraju. Środowisko jūjutsu w Polsce jest nadal podzielone. Tylko jego część przystąpiła do rywalizacji sportowej. Starą sztukę warto kultywować, zaś sport musi się rozwijać, podlegając ewolucji.

Konieczne jest nauczanie instruktorów oryginalnej tradycji jūjutsu, aby nie zatraciło ono swej tożsamości. Każdy *sensei* (jap. nauczyciel) powinien mieć swego mistrza – wymagającego i uczącego drogi budō, oraz dobrą wiedzę z zakresu nauk o kulturze fizycznej. Jūjutsu jest samoobroną i walką, ale także filozofią elastyczności i sztuką perfekcjonizmu w psychofizycznej jedności. Wartością klasycznego jūjutsu jest pozytywny **wzorzec edukacyjny**, oparty na kodeksie honorowym, filozofii harmonii i elastyczności, i ascetycznej drodze wojownika. Jūjutsu stanowi więc podstawę propozycji Stowarzyszenia Idōkan Polska – alternatywnego wychowania fizycznego „Idōkan Polska – 2000” [Cynarski 2000 e]. Rywalizacja sportowa jest tutaj traktowana jako metoda sprawdzania hartu ducha adepta budō i pozostaje na marginesie szkolenia w sztuce walki, będącej przede wszystkim systemem samodoskonalenia [Cynarski 1997]. **Jūjutsu jest wartościowym systemem kultury fizycznej** – zwłaszcza wychowania fizycznego i zdrowotnego. Jako najlepszą gimnastykę i wychowanie fizyczne, system higieniczny i zdrowotny, zalecali jūjutsu już prawie sto lat temu lwowski dziennikarz sportowy Zygmunt Kłóśnik i angielski nauczyciel wychowania fizycznego H. I. Hancock [Kłóśnik 1909].

Psychologiczny wymiar jūjutsu opisał R. J. Maroteaux [1995], a etykę i filozofię jūjutsu najpełniej przedstawił Cynarski [2000 b, d]. Na istotne dla klasycznych japońskich sztuk walki zagadnienie energii *ki* i rozwijania ‘wewnętrznej mocy’ zwrócił uwagę E. J. Harrison [1982]. Jigorō Kanō upowszechnił nazwę jūdō (1886-1922 r.), którą określał swą metodę nauczania jūjutsu [Hancock, Higashi 1908]. Akcentował on w szczególności wartości pedagogiczne i wymiar prospołeczny nauczanej drogi. Ten nurt rozwija Shizuya Sato, który swą metodę nauczania nazwał *nihon jūjutsu*. Przekazuje on w prosty sposób sztukę, którą każdy uprawiać może rekreacyjnie, poznając jednocześnie fragment oryginalnej japońskiej kultury [Sato 1998].

Jūdō i jūdō-dō, sport olimpijski i rekreacyjny

Jak definiuje Cynarski: „Dalekowschodnie **sztuki walki** są zespołem systemów nauczania różnorodnych odmian walki (od realistycznych po wysublimowane bądź zrytualizowane), wywodzących się z tradycji kulturowych Dalekiego Wschodu. Zawierają pierwiastek duchowy – ideowy lub mistyczny.

Dalekowschodnie **sporty walki** są wyodrębnionymi ze sztuk walki dyscyplinami, podejmującymi współzawodnictwo sportowe według określonych reguł” [Cynarski 1997].

Połączenie idei „drogi elastyczności” z ideą neoolimpijską Coubertina zamieniło subtelną sztukę w popularny, wyczynowy sport. Jūdō nauczane jest najczęściej pod kątem efektywności w rywalizacji sportowej [Hapek 1984]. Stanowi też znaczący element edukacji fizycznej, nie tylko w Japonii [Jaskólski 1996]. W Kraju Wschodzącego Słońca przy uniwersytetach powstawały *dōjō* (miejsca treningu) jūdō i kendō, wówczas (koniec XIX wieku), gdy w Europie budowano sale gimnastyczne [Obodyński 1992, s. 20-49]. Ponieważ wielu ekspertów uważa, że widowiskowy, wyczynowy i zawodowy sport wypacza sztukę, w tym także idee mistrza Kanō, coraz silniej zaznacza się kierunek uprawiania jūdō jako formy rekreacji (kategorii „sport dla wszystkich”). Tak naucza jūdō w Japonii, m. in. wspomniany prof. Sato, tak również ćwiczą liczne osoby w Europie. „Niesportowego” jūdō uczą mistrzowie jūjutsu, np. liderzy europejskiego Idōkanu. Nie trzeba być sportowym czempionem, aby osiągnąć stopnie mistrzowskie. To tutaj powstała **idea jūdō-dō** – „poszerzenia” drogi jūdō (J. Fleck, 1947 r.). Praca z partnerem, a nie przeciwko niemu, i osobowe samodoskonalenie psychofizyczne przez uprawianie zmodyfikowanego jūdō – stanowią wkład Juliusa Flecka, nauczyciela wychowania fizycznego, do kultury fizycznej. Jego student – Hubert baron Klinger von Klingerstorff (nauczyciel wychowania fizycznego na Uniwersytecie Wiedeńskim) – opublikował pierwszą książkę nt. jūdō-dō [Klinger von Klingerstorff 1951; Cynarski 2000 a]. Prof. W. Strauss wprowadził w miejsce jūdō-dō ideę *idō*. Chodzi o ciągły, perpetualny ruch w ćwiczeniu naprzemiennym technik. Liderzy

międzynarodowego ruchu Idōkan – Fleck, Ebetshuber, Strauss, Klinger von Klingerstorff i Schöllauf – potrafili łączyć i twórczo rozwijać najlepsze techniczne, moralno-społeczne, osobowotwórcze i zdrowotne walory jūjutsu i jūdō. Zbudowali idō, jako koncepcję wszechstronności na drodze sztuk walki, rycerskości i wysokich wymagań moralnych, humanizmu, perfekcjonizmu i współdziałania. *Idea idō* stanowi cenny wkład do rozwijanej filozofii sztuk walki, obok akcentowania specyfiki *ascetycznego modelu kultury fizycznej* i *wartości pedagogicznych tradycyjnego budō* [Cynarski 2000 d]. Nierywalizacyjne jūdō lub jūdō-dō mogą być, podobnie jak tradycyjne jūjutsu, składnikiem modelowego wychowania fizycznego (psychofizycznego) i całozyciowej, ustawnie indywidualnie doskonalonej kultury fizycznej

Niebezpieczeństwa

Jako główne niebezpieczeństwo jawi się wykorzystywanie potencjalnie groźnej broni. Nóż stołowy może służyć do krojenia chleba, lub do napaści. Podobnie techniki walki. W historii Japonii skuteczne techniki walki wręcz, rozwinięte w szkołach jūjutsu, zaadaptowali pozostający poza prawem i na marginesie społeczeństwa *ninja* – płatni szpiegdy i mordercy. Nie obowiązywał ich kodeks rycerski *bushidō*, więc stosowali wszelkie dostępne i zaskakujące środki walki [por. Ashida 1993]. Także dzisiaj można kupić kasety „szkoleniową”, na której współcześni (np. rosyjscy) *ninja* uczą po cichu i sprawnie eliminować siły żywe przeciwnika, czyli zabijać. Podobnych technik uczą komercyjne sekcje, tzw. *combat* – nie wdając się w zasady moralne czy wychowanie etyczne ćwiczą młodzież w umiejętnościach ataków na jądra, oczy, krtań, wyłamywania karku, a także w innych sposobach łamania, rwania, ucisków, uderzania w miejsca wrażliwe, rzutów etc. Podobne techniki walki pozostają w repertuarze jūjutsu, ale zastrzeżone są dla zaawansowanych uczniów, którzy przeszli „sito selekcji”. Otóż godnymi poznania tajników walki – tych niebezpiecznych i stosowanych tylko w obronie życia – są długoletni uczniowie mistrza, za pozytywnie zweryfikowanej osobowości i głębszej, wewnętrznej motywacji.

Sportowe jūdō, choć ograniczone do technik walki „z chwytu” (rzuty, dźwignie na łokieć, trzymania i duszenia), może również stanowić społeczne zagrożenie. Zwłaszcza gdy trener naucza swych podopiecznych „sprytnego faulowania”. **Oderwanie sportu od fair play** i rezygnacja z elementów tradycji (na które w procesie szkolenia sportowego nie ma czasu) dehumanizuje jūdō. Podobne niebezpieczeństwo grozi coraz bardziej popularyzacji – z racji dużo większej wszechstronności – sportowemu jūjutsu². Tutaj walki rozgrywane są w trzech fazach – w dystansie, w tzw. stojce („z chwytu”) i w parterze, z zastosowaniem różnorodnych, ale bezpiecznych technik walki. Do repertuaru stosowanych technik wchodzi: uderzenia rękami i kopnięcia, rzuty, trzymania, duszenia i różne dźwignie³. Jeszcze większe bogactwo techniczne pojawia się w konkurencji *duo-system*, gdzie realizowane są obrony np. przed nożem, pałąk.

Komercjalizacja zajmuje jednak stopniowo także te obszary kultury fizycznej, sprowadzając elitarne wcześniej jūjutsu [Czerwenka-Wenkstetten 1993] do poziomu kultury popularnej bądź masowej. Przykładami tego są: kariera sztuk walki w kinie [Cynarski 2000 a] i współcześnie rozgrywane walki bez reguł za pieniądze. Zasłynęła z tego brazylijska szkoła jūjutsu, o której Sato twierdzi, że są to raczej zapasy. Szkoła rodziny Gracie udoskonaliła i rozwinęła techniki walki w parterze [Cynarski 1999 b]. *Notabene* technik tych uczy się także asystent mistrza Sato – J. Gage (czego świadkiem był podczas pobytu w Tokio W. J. Cynarski). W Polsce od niedawna marketingowe działania (agresywna reklama) przedstawiciela jednej z prywatnych brazylijskich szkół spowodowała reakcję niechęci ze strony środowiska jūjutsu i innych tradycyjnych odmian sztuk walki [por.: Śliwka 2001].

² Pojawiło się w Niemczech w roku 1976 [Cynarski 1997].

³ Jednakże konwencja walki wg przepisów JJIF (i PZJJ) zbliża się w kierunku sprawdzonej już i bezpiecznej formuły jūdō, premiując zawodników doświadczonych w sportowym jūdō (rzuty, trzymania) [ibid.].

Konkluzje

Jūjutsu i jūdō przejawiają się w dużej różnorodności form. Nie tylko stare, historyczne szkoły japońskie uczyły według różnych metod, z akcentem na techniki i taktyki walki wynikające z preferencji lub umiejętności i warunków psychofizycznych mistrza szkoły. Także dzisiaj spotykamy tutaj pluralizm form w zależności od celów nauki, stosunku do tradycji, zawodniczego sportu i stopnia komercjalizacji. Uprawiane są klasyczne, niemal muzealne techniki, jak również zmodyfikowane, eklektyczne formy – łączące jūjutsu z zapasami, boksem, karate itd., itp. Systematycznie rozgrywane są zawody w jūjutsu, które stara się o awans olimpijski, a z drugiej strony zwolenników zyskują nieolimpijskie szkoły jūdō. Interesująca jest idea *jūdō-dō idō*, lansowana przez Idōkan, i propozycja uzupełnienia bloków programowych szkolnego wychowania fizycznego nauką elementów sztuki szlachetnej samoobrony, którą przedstawia polskie przedstawicielstwo tej federacji. Wśród wielu dróg sztuki elastyczności, niewolnych wszakże od zagrożeń, wybrać należy tę właściwą – drogę etycznego doskonalenia, kulturowej tradycji, bogactwa ruchu i wysokiego poziomu wymagań w zakresie technik walki. Jak wskazywał Lao Tsy „miękkosć pokonuje twardosć” [Lao Tsy 2001, s. 82], ale ten wielki filozof starożytnych Chin nakazywał przede wszystkim łączenie ‘Drogi’ z ‘Cnotą’ i pokonywanie własnej słabości [ibid., s. 23, 33].

BIBLIOGRAFIA

1. Ashida K. (1993), *Umysł ninja* (przeł. J. Kryg), Rebis, Poznań.
2. Cynarski W. J. (1997), *Jūjutsu czy jūdō? W kierunku bezpiecznego sportu*, „Karate – Kung Fu”, nr 5, s. 6.
3. Cynarski W. J. (1999 a), *Jūjutsu – starojapońska sztuka walki i forma kultury fizycznej*, „Bardo”, nr 2, s. 26.
4. Cynarski W. J. (1999 b), *Ne-waza i skuteczność*, „Karate – Kung Fu”, nr 4, s. 5.
5. Cynarski W. J. (2000 a), *Sztuki walki budō w kulturze Zachodu*, Wyd. WSP, Rzeszów.
6. Cynarski W. J. (2000 b), *Etyka drogi japońskich sztuk walki. Prolegomena aksjologii budō* [w:] R. M. Kalina, W. Jagiełło [red.], *Wychowawcze i użytkowe aspekty sportów walki*, Wyd. AWF, Warszawa, s. 16-20.
7. Cynarski W. J. (2000 c), *Pierwsze źródła polskojęzyczne dotyczące dalekowschodnich sztuk walki na ziemiach polskich*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 11-14.
8. Cynarski W. J. (2000 d), *Filozofia sztuk walki. Ontologia i aksjologia azjatyckich sztuk walki*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 54-85.
9. Cynarski W. J. (2000 e), *Program „Idōkan Polska 2000” – alternatywa dla dotychczasowego wychowania fizycznego*, „Przegląd Naukowy Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP w Rzeszowie”, 2000, t. 4 zeszyt nr 4, s. 313-324.
10. Czerwenka-Wenkstetten H. (1993), *Kanon des Nippon Jujitsu (B. I)*, Tyrolia, Innsbruck-Wien.
11. Habersetzer R. (1989), *Découvrir le Ju-jitsu*, Amphora, Paris.
12. Hancock H. I., Higashi K. (1908), *Traité Complet de Jiu-jitsu Méthode Kano*, Berger-Levrault & C. Editeurs, Paris-Nancy.
13. Hapek F. (1984), *Judo (wg Go-kyo)*, wyd. II, AWF Kraków (Wyd. Skryptowe nr 29).
14. Harrison E. J. (1982), *The fighting spirit of Japan. The esoteric study of the Martial Arts and Way of Life in Japan*, Overlook Press, Woodstock – New York.
15. Jaskólski E. (1996), *Pedagogiczne aspekty rozwoju fizycznego dziecka*, AWF Wrocław (seria: Nauki humanistyczne).
16. Kirby G. (1994), *Jujitsu. Podstawowe techniki łagodnej sztuki (t. I)*, Budo-Sport, Warszawa.
17. Klinger von Klingerstorff H. (1951), *JuDo und JuDo-Do. Die Hohe Schule des Kampfes*, Verlag Dr. G. Borotha-Schoeler, Wien.
18. Kłośnik Z. (1909), *Dziu-Dzicu czyli Źródło zdrowia, siły i zręczności podług H.I. Hancocka*, wyd. II, Lwów-Warszawa.
19. Kondratowicz K. (1991), *Jiu-jitsu. Sztuka walki obronnej*, Wyd. „Czasopisma Wojskowe”, Warszawa.
20. Kondratowicz K. (1994), *Obrona przed atakiem pięścią i nożem. Jiu-jitsu*, Bellona, Warszawa.
21. Kondratowicz K. (1996), *Jiu-jitsu w Polsce (z dociekań autora)*, autoedycja, Warszawa.
22. Lao Tsy (2001), *Droga (Tao te king)* (przeł. M. Fostowicz-Zahorski), Arhat, Wrocław.
23. Maroteaux R. J. (1995), *L'esprit du ju-jitsu traditionnel*, wyd. II, autoedycja, Avignon.
24. Nakae K., Yeager Ch. (1975), *Jiu Jitsu Complete*, Citadel Press, Secaucus-New York.

25. Obodyński K. (1992), *Kształtowanie się kultury fizycznej młodzieży akademickiej w Polsce*, Wyd. WSP, Rzeszów.
26. Pawluk J. (1991), *Saga o budo*, NWP, Warszawa.
27. Sato Sh. (1998), *Nihon Jujutsu*, IMAF, Tokyo.
28. Sikorski W., Tokarski S. (1988), *Budo. Japońskie sztuki walki*, Glob, Szczecin.
29. Sterkowicz S. (1998), *Ju-jitsu. Wybrane aspekty sztuki walki obronnej*, Studia i Monografie nr 2, AWF Kraków.
30. Śliwka M. (2001), *Kilka słów o „brazylijskim” jujitsu, „Samuraj”*, nr 11, s. 7-8.
31. Tokarski S. (1989), *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Glob, Szczecin.

Specificity of jūjutsu and jūdō

Author presents Japanese *jūjutsu* as a martial art and form of physical culture, and also sport judo and self-realizing *jūdō-dō idō* – an idea and method compound by European masters from Idōkan. He shows threats for educational values of “gentle way” or “art of softness, retiring”: growing up commercialization, orientation for utilitarian aspects, mixing *jūjutsu* with eclectic forms of self-defence.