Prawidłową odpowiedzią w sondzie pt. **Którą zasadę Ju-Jitsu uważa się za podstawową - nadrzędną?** jest **Jak najbardziej efektywne współdziałanie ciała i umysłu.**
Jedynie **15.8%** odpowiadających miało rację - dla nich gratulacje, reszta do książek ! :)

Na stronie od jakiegoś czasu nowa sonda - **ZAPRASZAMY !!**

Kilka słów wyjaśnienia nt. prawidłowej odpowiedzi w poprzedniej sondzie.
Jak podaje Krzysztof Kondratowicz w książce "Jiu Jitsu. Sztuka walki obronnej" ogólna i podstawowa zasada Ju-Jitsu brzmi: Jak najbardziej efektywne współdziałanie ciała i umysłu. Została sformułowana przez prof. dra Jigoro Kano, reformatora starojapońskich sztuk walki, twórcę sztuki i sportu walki judo. Przejawia się ona w ciągłym rozwoju swoich cech fizycznych, lecz także wartości etycznych, intelektualnych oraz cech charakteru, zwłaszcza woli. Służą temu techniki koncentracyjne, kształtowania spostrzegawczości i przytomności umysłu, samokontroli i umiejętności podejmowania szybkich i trafnych decyzji.
Rozwinięcie i dookreślenie tej nadrzędnej teorii znajdujemy w trzech głównych zasadach Ju-Jitsu:
1. Ustąp, aby zwyciężyć
2. Maksimum skuteczności – przy minimum wysiłku
3. Przez czynienie sobie dobra – do dobra ogólnego.