Ninjutsu Schüler Programm Fudamental Taijutsu

World Hiden Ninpo Bugei Federation Thorsten Ritz





Ninjutsu Europa Federation

Thorsten Ritz Kielerstraße 1a 28857 Barrien/Syke





www.ninjutsu-europa.de
Alle Rechte, auch die des auszugweise Nachdruckes, der
fotomechanischen Wiedergabe Einschließlich Mikroskopie
sowie der Auswertung durch Datenbanken oder 'ähnliche
Einrichtungen, vorbehalten

Autor Thorsten Ritz Zweitauflage August 2021 ©





Einleitung

Durch meine Erteilung von Unterrichtsstunden und der Leitung von Seminaren im In – und Ausland gewonnenen Erfahrungen habe ich mich entschlossen das, es an der Zeit ist ein Prüfungsprogramm für diese Stilrichtung des Ninjutsu aufzustellen.

Die hier vorliegende Form ist das Resultat. Dabei habe ich versucht einzelne Teilbereiche des Ninjutsu, in übersichtlicher Form darzustellen und nach Kyu- und Dan-Graden einzuteilen. Da natürlich international die japanischen Bezeichnungen der Techniken in den meisten Ländern verwendet werden, und auch gemäß der bekannten großen Organisationen benutzt werden.

Erschien es mir aus Didaktischen Gründen notwendig, möglichst jede einzelne Technik bzw. jedem japanischen Ausdruck eine deutsche Entsprechung oder Umschreibung gegenüberzustellen.

Frei nach dem Motto: Ninjutsu Unterricht ist nur dann von Sinn erfüllt, wenn es weder Unverstandenes eintrichtert noch "Unwissen" gezielt fördert, sondern sich bemüht, möglichst einfach und doch sachgemäß, den wahren Gehalt dieser alten Kampfkunst vollziehbar zu begreifen.

Die Verfahrensordnung

- 1. Das hier vorliegende Prüfungsprogramm ist fester **Bestandteil des World Hiden Ninpo Bugei** Verbandes. Sie **gilt weltweit,** und ist für Frauen und Männer in allen Altersgruppen die Grundlage
- 2. Die jeweilige Prüfung ist von dem Prüfling optimal und schulmäßig vorzuführen. Der Prüfling hat sich **intensiv auf die Prüfung vorzubereiten.** Der Prüfling soll in der Vorbereitungszeit selbst "experimentieren", um in betreffenden Situationen entscheiden zu können, welche Technik richtig und angemessen ist. **Zuvor ist von selbst regelmäßig immer der Sensei zu fragen!**
- 3. Bei einer Prüfung muss mindestens ein **prüfungsberechtigter Dan Träger des Honbu** Dojo anwesend sein.
- 4. Jeder Prüfling sollte sich bemühen, den Gürtel zu erwerben, der auch seinem tatsächlichen Leistungsstand angemessen ist. Prüflinge aus anderen Organisationen, die eine höhere Graduierung besitzen, haben im Honbu Dojo Deutschland diese haben lediglich die durch das Honbu Dojo vergebene bzw anerkannte Graduierung zu tragen.
- 5. Fallschule über ein Hindernis sollte dieses **nicht unter 50cm Höhe liegen**. Jede Rolle, Stürze und sonstige Fallübungen sollten situationsgerecht, ernst und realistisch vorgeführt werden. Jeder Partner hat bei der Prüfung weder zu sperren noch freiwillig mitzuspringen.
- 6. Der Prüfling hat die Techniken, **mit jeder Seite vorzuführen zu können**. Vorgegebene Angriffe sind hiervon ausgeschlossen.
- 7. Während der Prüfung kann **es durch das Honbu Dojo zum Partnerwechsel kommen**. Das Honbu Dojo ist berechtigt zweimal, die Partner während der Prüfung zu bestimmen.
- 8. Alle Schlag, Stoß, Wurf und Tritttechniken sind **genau zu platzieren** und mit maximalem Krafteinsatz (jap. Kime) bei gleichzeitiger Kontrolle und geistiger Wachsamkeit (jap. Zanshin) vorzuführen.

- 9. Später kommen frei angreifende Gegner bei Prüfungen hinzu (jap. Futaijutsu). Der Prüfling hat nachzuweisen, dass er **im Ernstfall in der Lage ist, sich auch gegen mehrere Gegner realistisch und effektiv verteidigen zu können.** Hierbei werden in erster Linie angriffgerechtes und fehlerfreies Verhalten bei gutem Gesamteindruck, Reaktion, Motivation, Körperbeherrschung, situationsgerechte Anwendung von Selbstverteidigungstechniken beurteilt. Als grobe Fehler zählen: eigene Gefährdung, durch mangelnden Eigenschutz, Verletzung im Normalfall durch Schlag, Tritt, Stich usw. oder zu langsame Befreiung aus einer Umklammerung, einem Würger oder Haltegriff.
- 10. Kombinationen: Hierbei wird das sinnvolle Zusammenfügen von einzelnen Grundtechniken sowie deren situationsgerechter Anwendung überprüft. Aus dem Vorführen der einzelnen Techniken muss für die Prüfer klar zu erkennen sein, dass der Prüfling die einzelnen Techniken gut beherrscht und sinnvoll miteinander kombiniert. Je nach Aufgabe sind freie Anwendungen vom Prüfling selbst zu bestimmen.
- 11. Bei den verschiedenen Formen des Waffenkampfes werden, die Fertigkeiten des Prüflings im Umgang mit der Waffe selbst, die Abwehr mit und gegen Waffen beurteilt. 13. Bei der Vorführung von jeglicher Form von Techniken sind in den wesentlichen folgenden Kriterien für die Beurteilung ausschlaggebend:
- -Körperlich und geistig auf den Angriff vorbereitet sein (jap. Yoi-no-Kishi).
- -Ausgewogene Harmonie zwischen Verteidigungs- und Angriffstechniken (jap. Inyo Gleichgewicht).
- -Die für die jeweilige Technik aufgebrachte Stärke und Kraft bezüglich des Wechsels von schnellen zu langsamen Techniken (jap. Waza-no-Kankyu)
- -Flüssigkeit der Ausführung der Techniken (jap. Nagare).
- Atemrhythmus (jap. Kokyu).
- -Kampfschrei (jap. Ki-ai).
- -Focus (jap. Kime).
- -Konzentration & Wachsamkeit (jap. Zanshin).
- -Entfernung, Distanz, Abstand zum Gegner (jap. Mai-ai)
- -Winkel zum Gegner im Wesentlichen die Wirksamkeit der Technik (jap. Do-ai)
- -Sichere und leichte Bewegung (jap. Teno-waza).
- ->>Leerer<< Geist, Inspriration- und Improvisationsvermögen (jap. Mushin).

Die vom Prüfling gezeigten Leitungen werden wie folgt bewertet: 10-15 % für ungenügende Leistung 30-45% für mangelhafte Leistung 45-50 % für kaum ausreichende Leistungen 50-65 % für befriedigende Leistungen 65-75% für gute Leistungen 75-80% für sehr gute Leistungen 80-95 für ausgezeichnete Prüfungsleistungen.

Das Honbu Dojo hat die vorgeführten Leistungen **mit den Anwesenden zu besprechen**, und unabhängig voneinander zu bewerten. Ab November2021 wird eine Liste geführt, und dort die Bewertungen schriftlich festgehalten und mit Unterschrift zu bestätigen. Nachträgliche Korrekturen sind nicht gestattet Nach Beendigung der Prüfung vergleichen die Anwesenden die Ergebnisse der Prüfung. Jetzt steht fest ob, der Prüfling die Prüfung bestanden hat oder nicht. Ab 2021 kann der Prüfling frühestens nach einen Monat die Prüfung wiederholen. Nicht mehr wie sonst zum nächsten Training.

Das Honbu Dojo ist berechtigt, durch Stichproben festzustellen, ob der betreffende Prüfling die entsprechenden Kenntnisse des Grades, den er momentan innehat, besitzt und können hierzu auf Prüfungsinhalte zuvor absolvierter Prüfungen zurückgreifen.

Ausschließlich das Honbu Dojo ist berechtigt, die Prüfung in den Bereichen zu verkürzen, in denen der Prüfling aufgrund seiner Kenntnisse eine Fortführung entbehrlich erscheinen lässt. In jeder Zweigstelle des Honbu Dojos, darf diese Methode nicht angewendet werden.

Für den Erwerb von Dan-Graduierungen muss der Prüfling die vorgeschriebene Zeit aktiv und konstant an den Trainingseinheiten (siehe TE) des Honbu Dojos teilgenommen haben.

Prüflinge eines anderen Dojos, die beabsichtigen, dem Honbu Dojo als ordentliche Mitglieder beizutreten, haben ihre offiziellen Graduierungsnachweise vorzulegen. Nach einer genauen Überprüfung durch das Honbu Dojo entscheidet das Honbu und seine Beauftragten allein, diese Graduierungen anzuerkennen oder nicht. Eine Anerkennung hängt von folgenden Faktoren ab:

Die Graduierung erfolgt durch eine vom Honbu Dojo anerkannte oder kooperierende Organisation. Der Graduierte hat nachweislich (infolge eines einjährigen Auslandsaufenthaltes o.ä Nachweise) nicht die Möglichkeit, an einer vom Honbu Dojo abgehaltenen Prüfung teilzunehmen.

Handelt es sich um eine Dan-Graduierung, so muss die hier vorliegende Verfahrensordnung des Honbu Dojos im wesentlichen (insbesondere im Hinblick auf Mindestalter TE) eingehalten worden bzw. am Tag der ab 2021 gültigen schriftlichen Antragstellung erfüllt sein.

Der **erworbene Gürtel ist bei allen Budosport Veranstaltung, und im Dojo zu tragen**. Das Recht, des betreffenden Gürtel zu tragen, besteht erst nach dem schriftlichen Eintrag im Pass, oder nach dem Erhalt der Urkunde.

Sowohl Kyu-als auch Dan Prüfungen haben nur im Falle des Eintrages und der Verfahrensordnung vom Honbu Dojo Gültigkeit. Der Prüfling, kann über seinen jeweiligen Lehrer **eine Prüfungsurkunde über den bestandenen Grad anfordern.**

Es ist des jeweiligen Prüfers vorbehalten, Einzelprüfungen trotz Ablauf der Mindestfrist nicht zu einer Prüfung zuzulassen.

Bei Verstößen gegen diese Prüfungsordnung sowie arglistiger Täuschung können Kyu und Dan-Grade vom zuständigen Honbu Dojo, und seiner Beauftragten im Nachhinein für ungültig erklärt und damit aberkannt werden.

Bei den Graduierungen des vierten Dan (Yondan) einschließlich geforderter Lerninhalte handelt es sich um ein kleinen Teil der Kampfkunst des Ninjutsu. Weiterführende Techniken sind gesondert aufgelistet, und können bei Erreichen des Grades vom Honbu Dojo angefordert werden.

Die Kriterien für die Erteilung einer Graduierung im Honbu Dojo richten sich allein an dem Technikwissen des einzelnen Schülers. Das Überspringen des von Graden ist nicht möglich. Ebenfalls ist das in Europa beliebte "Einstufen" in unserem System nicht möglich.

Mindestanforderungen & Disziplin im Dojo

- 1.Das korrekte japanische Begrüßen im Dojo je nach Zeit (Abends = Konbanwa)
- 2.Das richtige Gürtelbinden (Obi) falsches Binden kann zur Degradierung führen.
- 3.Das Zusammenlegen des Trainingsanzuges (Keiko-Gi).
- 4.Das Unterlassen selbständig die Matte zu verlassen (Trinken, Toilette) ohne dem Sensei zu informieren
- 5.Das begreifen der Dojo Etikette.

Disziplin im Honbu Dojo & Zweigstellen

Über die Aufnahme im Honbu Dojo sollte jeder erfreut sein. Er muss sich stets vor Augen halten, dass ihn die Schule nicht aufzunehmen braucht. Dadurch, dass er als Schüler(in) angenommen wird, erhält er die Möglichkeit, die Kunst des Ninjutsu zu erlernen. Diese Möglichkeit kann ihm jederzeit wieder genommen werden, wenn er die allgemeinen Regeln des Honbu Dojo nicht befolgt. Als Schüler (in) hat er sich in die vorherrschende Disziplin der Schule einzugliedern. Nur mit genügender Selbstdisziplin kann er sein eigener Meister werden; ansonsten wird er weder Ninjutsu beherrschen noch verstehen können. Diejenigen welche die allgemeinen Regeln des Honbu Dojo nicht einhalten, werden mit einstweiligem Trainingsverbot bestraft und/oder können von der Schule ausgeschlossen werden.

Beginn des Trainings Shinzen-rei / Kotadama (Shinto Gebet)

Die Schüler bilden eine bzw. mehrere Reihen, wobei das Gesicht dem Lehrer zugewandt ist. Der höchstgraduierteste Schüler(in) befindet sich in der ersten Reihe (aus der Sicht der Schüler rechts außen). Die niedriger Graduierten reihen sich dementsprechend links daneben auf. Neue Schüler ohne Anzug, stehen komplett links. Im Falle des Vorhandenseins eines Shinto-Schreins (Kamidana/Kamiza/Tokonoma) befindet sich der Lehrer mit dem Rücken zu diesem, ansonsten beliebig. Der Lehrer gibt das Kommando zum Ab Knien (Seiza, Suwarigata-Seiza) Zuerst kniet der Lehrer ab dann die Schüler(in). Jetzt gibt der Lehrer das Kommando Augen zu (Mukso) nach kurzer Zeit kommt das Kommando Augen wieder zu öffnen (Mukso Yamaee). Nun erheben alle die Hände vor dem Gesicht gefaltet. Jetzt reiben sich alle die Hände, der Sensei sagt : Shihayafuru-kami-nooseiwa-tokoshienitadashik-kokoro-mio-mamoruran (Kurzform Shiken-Haramitsu Daikyomo) Es bedeutet : Wir bitte um Schutz und Erleuchtung beim Training) es folgt zweimaliges synchrones Händeklatschen das soll (die Bösen Geister vertreiben böse Gedanken) Anschließend erfolgt eine Verbeugung, danach ein einmaliges synchrones Händeklatschen (es dient dem "Wachsam" werden). Danach beendet man die Begrüßungszeremonie mit den gemeinsam gesprochenen Worten (O-negai shimas bedeutet: man möchte mit dem Training beginnen) Jetzt, steht der Sensei auf und gibt das Kommando aufstehen (jap. Gritz) Während des aufstehens folgt das rechte Bein zuerst. Befinden sich im Training zwei oder mehr Dan-Träger, so haben diese, sofern sie in irgendeiner Form an der Leitung der Unterrichtseinheit beteiligt sind, im Anschluss an die Verbeugung den Schülern gegenüber ebenfalls voreinander zu Verbeugen.

Am Ende einer Trainingseinheit Nach jedem Trainingsende müssen die Schüler(in) unter 4.Kyu, abwechselt den Mattenbereich reinigen. Sowie alle benutzen Trainingshilfen / Waffen wieder einräumen.

Aktive und passive Kenntnisse

Diese hat sich der Schüler(in) selbstständig schriftlich zu notieren bzw zu erlernen.

Die japanischen Zahlen 1-20 Ichi = eins, Ni = zwei, San = drei, Shi /Yon = vier, Go = fünf, Shichi = sieben, Hachi = acht, Ku = neun Ju = zehn, Ju-ichi = elf, Ju-ni = zwölf usw.

Kenntnisse der Körperhöhen (jap. San-Tai)

Gedan = Untere Stufe bis zum Gürtel Chudan = Mittlere Stufe vom Gürtel bis zum Hals Jodan = Obere Stufe gesamter Kopfbereich und darüber

Bezeichnung World Hiden Ninpo Bugei

Der Name World Hiden Ninpo Bugei auf einen einzigen Stil aus dem Ninjutsu & Ju Jutsu, oder einer traditionellen Schule (jap. Ryu beschränkt.

World Hiden Ninpo Bugei Federation

Diese bilden die Grundlagen unser Unterrichtungsweise. Dieses System enthält gefilterte nützliche Inhalte folgender Schulen (jap. Ryu ha): Gikan Ryu, Shinden Tatara Ryu, Kukishin Ryu, Kukishinden Ryu, Togakure Ryu, Kumogakure Ryu, Hontai Yoshin Ryu, Shinden Fudo Ryu, Kijin Chosui Ryu, Munen Ryu, Kito Ryu, Asayama Ichiden Ryu, Itto Ryu, Amatsu Tatara Bumon (geistige Sinnes Fähigkeiten). Das Verständnis um d dauerte mehr als 25 Jahre. Die Ausbildung um, die Grundlagen wirklich gut zu beherrschen dauert circa 10 Jahre.

Der Name Hiden Ninpo Bugei

Das World Hiden Ninpo Bugei wurde von mir Thorsten Ritz 2015 in dem Ort Weyhe gegründet. Es beinhaltet die Essenzen aus dem: Bujinkan Budo Taijutsu, Genbukan Ninpo Bugei, Jissen Jinenkan Kobudo, sowie dem To Shin Im Honbu (Hauptquartier)wurde dieses für den absoluten Ernstfall gedacht. Das Wort Hiden bedeutet: versteckt. Das Word Ninpo ist die Kampfkunst echter Shinobi und beinhaltet, körperliches und geistiges Training. Bugei bedeutet: Kampf oder Kriegskunst. Zusammen soll es bedeuten: Der Ausübende soll das Licht in die Dunkelheit bringen.

Der Aufnäher / das Logo / Patch

Unser Logo wurde am 2. November 2016 von uns entworfen. Es zeigt einen ein "Buddhistisches" Rad, das aus acht Speichen besteht, und steht für die "Acht Tugenden " im Buddhismus. Echtes Reden, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb (Chakra) bezeichnet. Dieses Rad, war zugleich in Indien eine Waffe. Im Zentrum des Aufnähers befindet sich ein blauer Spiegel, der alles Böse dieser Welt vernichten soll. Dieser Spiegel soll den Gesetzen und der Ordnung des Universums folgen. Auf dem Spiegel sind Lotusblüten, vom Lotus weiß man das dieser, das wichtigste Element abperlen lässt, das Wasser. Im Zentrum des Aufnähers befindet sich das "Kanji" Zeichen: Hinden Ninpo Bugei. Zusammen soll es bedeuten: Das wir glauben, dass der Weg des Kriegers und der des Buddhismus der gleiche ist. Die Patches/Aufnäher es dürfen nur eigene vom Honbu ausgegebene Aufnäher verwendet werden. Jede Art der von eigenen/fremden Aufnäher dürfen nur nach Absprache getragen werden. Unser Aufnäher sowie den Bokuden JuJutsu Aufnäher müssen auf der Brust, und den rechten Arm getragen werden.

Das Honbu Dojo ist über folgende Webseite zu erreichen schriftlich ist das Honbu Dojo unter folgender Adresse zu erreichen: Das Honbu Dojo ist über folgende Webseite zu erreichen Schriftlich ist das Honbu Dojo unter folgender Adresse zu erreichen: www.ninjutsu-europa.de

Das Schülerlehrsystem / Gürtelsystem

Im allen unseren Dojos verfolgen wir die 1:1 Kopie dieses Gürtelsystems. Diese beginnen mit dem 10° Kyu Grad (Mu-Kyu), dann folgen: Kyu-Kyu 9° Kyu Grad, Hachi-Kyu 8° Kyu Grad, Nana-Kyu 7° Kyu Grad, Roku-Kyu 6°Kyu Grad, Go-Kyu 5° Kyu-Grad, Yon-Kyu 4° Kyu-Grad, San-Kyu 3°Kyu-Grad, NiKyu 2° Kyu-Grad, Ichi-Kyu 1° Kyu-Grad. Dann kommen die "Meistergrade ": Shodan 1.Dan, Nidan 2. Dan, Sandan 3.Dan, Yondan usw. Ab dem 9°Kyu-Grad bis zum 4.Dan-Grad werden die Graduierungen an diejenigen vergeben die, die erforderlichen Techniken beherrschen. Ab dem Erreichen des 1 Meistergrades dem 1.Dan Shodan, ist man berechtig als Schwarzgurtlehrer oder als Dojo-Cho Lehrer ein Dojo (Schule/Gruppe) zu leiten. Ab dem 4.Dan Yondan ist man berechtigt, eine Zweigstelle des Honbu Dojo zu eröffnen. Diese wird dann einen eigenen Namen tragen und als "Zweigstelle = Shibu" geführt. Leiter eines Shibu Dojos, unter besonderen Umständen darf jemand der unterhalb des Gürtelsystem einen Gurt besitzt, eine Gruppe leiten. In jedem Fall ist die schriftliche Bewilligung des "Kancho" Verbandsleiters einzuholen. Den nur dieser ist fähig, alle Aspekte eines Kandidaten zu berücksichtigen.

Weiteres zum Gürtelranksystem

Über dem 4.Dan Yondan hinaus sind folgende Titel wie folgt zu erreichen: Renshi: Diese Prüfung, wird nach dem 4.Dan Yondan abgelegt auf Wunsch. Kyoshi: Diese Prüfung wird nach dem 5.Dan Godan abgelegt. Jun-Shihan: Diese Prüfung wird nach dem 7.Dan Nanadan abgelegt. Shihan: Diese Prüfung wird nach dem 8.Dan Hachidan abgelegt. Shihan-Cho: Diese Prüfung wird nach dem 9.Dan Kudan abgelegt.

Mitglieder der WHNBF (World Hiden Ninpo Bugei Federation) welche den Titel Renshi oder darüber hinaustragen, sind automatisch Mitglieder des Meisterausschusses (Shihan-Kai). Alle Mitglieder, die den Shodan erreicht haben, können Mitglieder des Ausbilderkomitees werden (Shidoshi-Kai). Hat jemand als Dojo-Leiter mehr als 100 Schüler so kann demjenigen der Titel: Dai-Dojo-Cho verliehen werden. Schafft es jemand über den 4.Dan Yondan im Ninpo Taijutsu, Bokuden Ryu Ju Jutsu Shoden Menkyo, Bojutsu-Shoden Menkyo, Bikenjutsu-Shoden Menkyo oder erreicht dieser den Okuden Titel ein einer traditionellen Ryu-ha (z.B Asayama Ichiden Ryu: Shoden Menkyo) so darf dieser als Internationaler Ausbilder unseres System bezeichnet werden, und trägt den Titel: Kokusai Shidonin.

Ablauf der Prüfung zum Renshi und höhere Dan-Grade Prüfung zum Renshi Titel: Der Prüfling setzt sich in Seiza-Rei mit offenen Augen, inmitten des Dojos und wartet ruhig auf den Großmeister /Prüfer. Dieser steht hinter ihm in Daijodan-no-Kamae oder in Hasso-no-Kamae mit einem Bambusschwert (Shinai). Der Prüfer benutzt ein angreiferischen Kampfschrei (Ki-ai = spirituelle Energie) und schlägt auf den Kopf, oder seitlichen Gesicht des Prüflings. Der Prüfling, der es schafft, mit einer ausweichenden Bewegung zu entkommen, hat den Titel Renshi bestanden.

Prüfung zum Kyoshi Titel: Der Prüfling, sitzt in meditierender Haltung inmitten des Dojos. Der Großmeister/Prüfer steht hinter diesem in Daijodan-no-Kamae mit einem Shinai. Diesmal ohne ein Wort ohne (Ki-ai), greift, der Prüfer den Prüfling mit einem "tödlichen Ki" in Richtung seines Kopfes an. Dem Prüfling, dem es gelingt, diese "mörderische Absicht" zu entkommen, hat die Prüfung zum Kyoshi bestanden. Diese Prüfung ist die Schwelle zum hoch Graduierten Kampfkünstler (Budoka).

Die Prüfung zum Renshi und zum Kyoshi können im Beisein anderer durchgeführt werden. Im Anschluss darf der geprüfte, dem Shihankai (Meisterausschuss) beitreten.

Prüfung zum Jun-Shihan Titel:

Der Prüfling sitzt in einer ehrenvollen Haltung und meditiert vor sich hin. Zu einem unbekannten Zeitraum an einen unbekannten Ort, zieht der Großmeister/Prüfer ein scharfes Schwert. Der Prüfer kommt von hinten leise gelaufen und nimmt: Daijodan-no-Kamae oder Nukiuchi-Do-Giri ein. Der Prüfer versucht dem Prüfling eine "tödliche Aura/ Umgebung" zu vermitteln, schafft es der Prüfling diese Absicht erahnen, und auszuweichen gilt die Prüfung als bestanden. Vom 14.Jh bis 18.Jh hatte diese Art der Prüfung oft fatale Folgen. Für den Prüfer gilt Sicherheit kommt zuerst, dennoch die Gefahr bleibt

Prüfung zum Shihan Titel:

Der Prüfling warte im Wald in einer an nichts denkenden Haltung. Der Prüfer kommt mit Pfeil und Bogen, sowie ein scharfes Schwert von hinten. Der Prüfer verschießt ein Pfeil auf den Prüfling, anschließend führt er mit dem scharfen Schwert einen vertikalen und horizontalen Schwerthieb aus. Derjenige der, ohne zu zögern, dem Pfeil und den beiden Schwerthieben ausweicht ist ein Shihan. Wurde in der Vergangenheit von jemanden diese Prüfung erfolgreich bestanden, bezeichnete man diesen auch als: Erstklassigen Kampfkünstler (Bushin) oder auch als "Wahrer Meister" (jap. Shinan Yaku).

Prüfung zum Shihan-Cho Titel: In der Vergangenheit war es nur einen einzigen erlaubt einen solchen Titel tragen zu dürfen. Und wir führen diese Tradition weiter. Aber auch ein werdender Shihan-Cho musste sich einer Prüfung unterziehen. Er steht regungslos früh morgens oder spät abends im Wald, vor im erscheint der Prüfer, bewaffnet mit Pfeil und Bogen, er verschießt zwei Pfeile. Wirft zwei Shuriken, anschließend macht dieser drei Schwerhiebe. Schafft es der Prüfling, die Pfeile und Shuriken

auszuweichen, das Schwert zu Blocken, und zu fangen besteht dieser die Prüfung. Das Schwert, welches benutzt wird, darf zuvor niemals benutzt worden sein, die Shuriken müssen aufgrund des Waffengesetzes aus Gummi sein. Man darf vom Pfeil und dem Shuriken, lediglich in den Arm, der Schulter, oder dem Bein getroffen werden. Treffer am Kopf, in dem Bauch, in Arminnenseite, Hals, Beininnenseite gelten als tödlich. Und damit ist die Prüfung nicht bestanden.

Der Titel Soshi / oder Kancho

Als Soshi oder Kancho wird jemand bezeichnet der diese Organisation leitet. Seine Aufgaben sind das Unterrichten, das Überwachen der Einhaltung der Richtlinien, und er trägt nach außen eine symbolische Position, er trägt die volle Verantwortung. Er bittet Gott dem Alleinigen stets um göttlichen Beistand, und er spricht in jedem Training das Kotadama rituelles Shinto Gebet (Shiken Haramitsu-Daikyomo).

Das Regelwerk für Erwachsene Schüler (ab 16. Lebensjahr)

Für alle Mitglieder und Neulinge, die weiter kommen möchten, gilt es, dieses Regelwerk als Mindestmaß einzuhalten: Ab 9° Kyu-Grad. Direkt nach der Aufnahme in der World Hiden Ninpo Bugei Federation sollten diese "Mindeststunden" eingehalten werden. Dabei ist es unwichtig Namen der Techniken zu kennen, oder diese absolut zu perfektionieren zu wollen. Es geht um die Bausteine, das sind Reihenfolge und weitere Möglichkeiten, der Abwehr von Angriffen. Ab dem 8°Kyu Grad müssen, die Namen der Techniken benannt werden können, sowie die richtige Ausführung (Ki-Ai) und den richtigen.

Kampfgeist. Weitere Bausteine sind Zanshin (Wachsamkeit) und Rhythmus, Geschwindigkeit der Techniken (Nagare & Ritsudo). Eine TE (Trainingseinheit) besteht aus 1,5 Stunden (Montags & Freitags von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr) also eine Woche.

Trainings & Wartezeiten

Zum Erreichen des 9°Kyu-Grades sollte sich ein Schüler*innen mindestens 15 TE Zeit lassen.

- 8° Kyu-Grad 30 TE Zeit lassen
- 7° Kyu-Grad 30 TE
- 6° Kyu-Grad 30 TE
- 5° Kyu-Grad 30 TE
- 4° Kyu-Grad 45 TE
- 3° Kyu-Grad 45 TE
- 2° Kyu-Grad 90 TE
- 1° Kyu-Grad 90 TE
- 1 Dan Shodan 150 TE
- 2 Dan Nidan 150 TE
- 3 Dan Sandan 150 TE
- 4 Dan Yondan 200 TE frühestens
- 4 Jahre nach dem Bestehen der letzten Prüfung.
- 5 Dan Godan 300 TE frühestens 4 Jahre nach dem Bestehen der letzten Prüfung.
- 6 Dan Rokudan 450 TE frühestens 4 Jahre nach dem Bestehen der letzten Prüfung.
- 7 Dan Nanadan 500 TE frühestens 4 Jahre nach dem Bestehen der letzten Prüfung.
- 8 Dan Hachidan 700 TE frühestens 4 Jahre nach dem Bestehen der letzten Prüfung.
- 9 Dan Kudan 700 TE frühestens 4 Jahre nach dem Bestehen der letzten Prüfung.

Kinder Prüfungsvorschriften Falls jemand Kinder (4-16 Jahre) unterrichtet gelten folgende Regeln:

Der Lehrplan enthält die gleichen Zeitvorgaben wie bei den Erwachsenen. Dabei sind die Techniken stark reduziert, anders als oben beschrieben. Die Gürtelprüfungen bei Kindern sind wie folgt, und reichen von 10.Kyu-Grad bis zum Shodan mit den Techniken aus dem Erwachsenen Programm vom 10°Kyu-Grad bis 5°Kyu-Grad. Der Erste Dan-Grad bei den Kindern im Kindersystem würde, bei den Erwachsenen den 4° Kyu-Grad entsprechen.

Prüfungs- Ausnahmen & Sonstiges

Dieses Regelwerk kann durch das Honbu Dojo in bestimmten Fällen jemanden höher Graduieren, als oben beschrieben. Das ist von vielen Faktoren abhängig wie Bemühungen, Aufnahmefähigkeit, oder kommt aus ein ähnlich verwandten System, und der Leistung das Ansehen, des Schülers für den Verband (Organisation) . Zudem gibt es zwei Wege eine Graduierung zu überspringen, die Erste findet direkt im Honbu Dojo statt, in keiner Zweigstelle! Die andere vollzieht sich durch eine direkte und vertrauenswürdige Empfehlung, eines dem Verband angehörigen Dojo-Cho´s, der um den aufstiegt seines Schülers(in) bittet.

Mitgliedschaft / Mitglied werden

Der Ablauf unterscheidet sich je nach Umstand, falls jemand aus einem Systemverwandten Stil kommt wie: Bujinkan Budo Taijutsu, Genbukan Ninpo Bugei, Jissen Jinenkan Kobudo, To Shin Do und derjenigen möchte, seine aktuelle Graduierung beibehalten. Oder jemand möchte zurück zum Training, nach längerem Auslandsaufenthalt, Bundeswehr (Militär), Krankheitsbedingter Pause sonstiges. Es dürfen nur Leute, mit einwandfreier Reputation zurück zum Training kommen. Menschen die an schweren Verbrechen, Anti-Sozialen Verhalten, Mitglieder von zweifelhaften & Terroristischen Organisationen dürfen nicht zurück zum Training. Erfährt das Honbu Dojo, das ein jemand in einer Organisationen Mitglied ist, so wird dieses Mitglied sofort entlassen.

Generelles für Wiedereinsteiger

Vergehen mehr als 12 Monate, so muss das Mitglied alle Kyu-Grade bis zu seinem aktuellen Kyu / Dan Grad wiederholen, hierzu fällt aber nur eine einmalige Prüfungsgebühr wieder an.

Anmelden im Honbu oder Zweigestelle

Das Anmeldeformular befindet sich als Downloadlink auf der Webseite des Honbu Dojos, diese Anmeldung muss gewissenhaft ausgefüllt werden. Zudem benötig das Honbu Dojo 2 Passbilder, eine **Sporttauglichkeit Untersuchung vom Hausarzt**, und nach dem ersten Monat ein erweitertes **polizeiliches Führungszeugnis.** Von der Zweigstelle werden alle Neuanmeldungen unmittelbar an das Honbu Dojo weitergeleitet. Die **Neunanmeldungen** müssen dem Honbu s**chriftlich mitgeteilt** werden, mit **Namen und Anschrift, Rufnummer bei erster Trainingseinheit** (Versicherungsschutz).

Finanzielles & Gebühren

Das Honbu Dojo ist derzeit in den Räumlichkeiten des Sporthaus ATS Buntentor in der Kornstraße 157 in der 3. Etage. Die Mitgliedschaft ist "UNABHÄNGING" von den Gebühren des Honbu Dojo. Für Buchungen des ATS Buntentor trägt, das Honbu Dojo keinerlei Verantwortung. Jedes Mitglied das NEU im Honbu Dojo anfängt, muss die Mitgliedschaft separat bezahlen. Das Konto des ATS Buntentor ist nicht identisch, mit dem des Honbu Dojos. Alle Gebühren wie: Jahresbeiträge YF (Year Fee) Gürtelprüfungen (KF) Danprüfungen (DF) sowie Seminare müssen separat bezahlt werde

Als Trainer die eigene Gruppen leiten Trainer / Gruppenleiter (Dojo-Cho)

Von Zweigstellen dürfen von der Jahresgebühr 10% einbehalten! Bei Prüfungen, die im Honbu Dojo abgehalten werden, behält der / die Gruppenleiter (in) ebenfalls 10% der Prüfungssumme. Ein Dai Dojo Cho mit 100 Schülern erhält bei der Jahresgebühr und den Prüfungen 20% der Summe.

Einmalige Aufnahmegebühren im Honbu Dojo Erwachsene <u>bis zum 16.Lebensjahr zahlen 150,-€ ab</u>

2021 Kinder unter 16 Jahren zahlen 70,-€ Mitglieder, die vor 2021 bereits Mitglied im Honbu Dojo sind, für diese gelten die alten Preise. Einmalige Jahresgebühren im Honbu Dojo ab 2021 Erwachsene 45,-€ ab 2021 Kinder unter 16 Jahren 35,-€ Mitglieder, die vor 2021 bereits Mitglied im Honbu Dojo sind, für diese gelten die alten Preise.

Prüfungen direkt im Honbu Dojo

Sollte eine Zweigstelle /Trainingsgruppe, die Absicht haben seine Schüler(in) direkt im Honbu Dojo prüfen zu lassen fallen folgende Gebühren an:

10 Kyu Grad -7 Kyu-Grad 25€ 8 Kyu-Grades -5 Kyu-Grades 25€ 4 Kyu-Grades bis 1 Kyu-Grades 35€

Shodan Prüfung: 100€
Nidan Prüfung: 120€
Sandan Prüfung: 150€
Yondan Prüfung: 200€
Godan Prüfung: 250€
Rokudan Prüfung 280€
Nanadan Prüfung 280€
Hachidan Prüfung 300€
Kudan Prüfung 350€

Alle Prüfungen müssen im Vorfeld schriftlich angemeldet werden. Der Vollständige Name des Prüflings sowie die Graduierung. Alle Prüflinge herhalten vom Honbu Dojo direkt vor Ort eine Urkunde des erworbenen Grades. Vergünstigungen Diese können sowohl beim ATS Buntentor also auch bei der WHNBF beantragt werden. Folgende Voraussetzungen sind notwendig: Bewilligungs- Bescheide Arbeitsamt (Harz4). Nachweis Geringverdiener o.ä.

DOJO REGELN (Ren-ho) 2021 gültig bis 2030

- 1. Zuspätkommen zum Training ist zu vermeiden bitte immer 15 Min zuvor anwesend sein.
- 2.Beim Betreten des Dojos hat man sich zu Verbeugen in Richtung (jap. Kamidana/Kamiza).
- 3. Vor & nach einer Partnerübung wird sich gegenseitig verbeugt (jap. Otogaini-rei).
- 4. Bei Anweisung des Sensei steht man stets in der natürlichen Stellung (jap. Shizen-no-Kamae).
- 5.Im Dojo herrscht immer Disziplin, Ordnung und Sauberkeit, das Umherlaufen, Unterhalten sowie jegliche Demonstration fremder Techniken, auch vor oder nach dem Training ist zu unterlassen.
- 6.Die **Gesundheit des Partners** hat immer oberste Priorität, jede Verletzung sind dem Sensei sofort zu melden.
- 7. Auch bei erhöhter **Außentemperatur**, ist immer vor dem Trinken den Sensei, um Erlaubnis zu fragen! Miso Shimas?
- 8. Niemals sollen **fremde Mitglieder von anderen Schulen** / Verbänden / Vereinen kritisiert werden. Wir sind im Dojo, auf Seminaren immer hilfsbereit, egal welcher Herkunft oder Graduierung. Das eigene Können darf niemals gebraucht werden, um andere zu Schaden.
- 9. Die **Teilnahme am Training unter Medikamenten**, Drogen, Alkohol, mit Kaugummi anderer Speisen im Mund ist untersagt. Jeder Art von Ring o.ä. Körperschmuck für Ohren, Nase, Körper sind vor dem Training zu entfernen.
- 10. Im Dojo ist immer Ruhe und Ordnung zu bewahren. Auch während des Trainings wird von den Schülern **nur das nötigste gesprochen**. Aktuelle Ereignisse Themen wie Religionen, Politik sind komplett zu unterlassen.
- 11. Der Schüler(in) sollte nur in wirklich **dringenden Fällen, das Dojo verlassen.** Zuvor hat er sich beim Sensei abzumelden.

- 12. Es ist immer darauf zu achten ein Vorbild zu sein, im Training wie im Alltag und Beruf. Jeder Schüler(in) sollte sich bemühen sein Leben und Charakter zu Perfektionen.
- 13. Trainingsanleitungen und Techniken Erklärungen, jeglicher Art werden nur vom Sensei gegeben. Nur falls dieser nicht anwesend ist, dann darf der höchst Graduierteste dieses tunen. Jede eigenständige erweiterte Übung ist ohne Erlaubnis nicht durchzuführen. Es sollen aus NUR eigene Techniken geübt werden.
- 14. Es ist immer **ein Sauberer gewaschener Trainingsanzug** zu tragen (Keiko-Gi), jede Beschädigung ist zu beseitigen, vor dem Training. Nach Erhalt des Aufnähers, muss dieser sofort aufgenäht und getragen werden. Außerdem ist immer bei jedem Training Stift und Papier mitzubringen.
- 15. Alle einschlägigen Sicherheitsregeln, öffentliche Gesetze oder Verordnung auch im Ausland auch von fremden Verbänden oder Organisationen sind strikt einzuhalten.
- 16. Mit dem Beitritt in dem Verband erklärt sich der Schüler (in) einverstanden auf Foto oder Filmaufnahmen gesehen zu werden. Dies gilt bereits mit dem Betreten des Dojos. Jeder sollte eine Foto Erlaubnis extra unterschreiben. Die erstellten Bilder /Videos bleiben 10 Jahre im Besitz des Dojos.
- 17. Die Teilnahme an Seminaren die direkt mit dem Dojo verbunden sind derzeit: DJJA, IJJA, Ninjutsu-Bremen Nord/Ninjutsu Wien ist gestattet. **Wer andere ähnliche Seminare besuchen** möchte fragt den Sensei. Wie in Japan gilt es als äußerst respektlos, ohne zu fragen, fremde Seminare anderer Meister anderer Systeme /Kampfsportarten / Kampfkünsten zu besuchen. Bei Verstößen kann die Mitgliedschaft erlöschen. In den meisten Fällen wird die Teilnahme an fremden Kursen erlaubt.
- 18. Jedes Seminar, das für eine Prüfung besucht wird in einer der o.a Dojos zählt doppelt*! Seminare, die im Honbu Dojo besucht werden, zählen als 1-Fach. Für jede Prüfung ab 8.Kyu sollten mindestens 2 externe Seminare besucht werden. Dies wurde mehrheitlich von allen Mitgliedern 2018-2019 beschlossen. Ohne Seminare keine Prüfungen mehr.
- 19. Jeder Verstoß gegen eine oder mehrerer Dojo Regeln hat zu Folge das der Schüler(in) erneut die einmalige Aufnahmegebühr von 150€ (ab Jan 2021) zu bezahlen hat! Zudem kann der Schüler (in) komplett vom Training ausgeschlossen werden.

Die Erste Prüfung 10th Kyu-Grad Mu-Kyu Stand November 2020

Mit dieser Prüfung wirst du ein Teil unserer Gemeinschaft. Du beherrschst dann die Grundlagen auf denen sich alles aufbaut. Damit zeigst du jedem, dass dir das Training wichtig ist und du bereit bist zu lernen. Mit dieser Prüfung erreichst du den "Ersten-Grün- Gurt".

1.1 Ritsu Rei (Verbeugung).

Shizen Tai. Geradestehen, die Fersen (Hacken) sind leicht auseinander - circa 8cm. Dabei steht man aufrecht, die Schulterblätter berühren sich. Beide Hände werden mit circa 2 cm Abstand mit den Fingern zusammen aneinander an die Leiste (jap. Koe) gelegt. Während man eine circa 30° Verbeugung mit dem Oberkörper macht, schaut man seinem Gegenüber in die Augen.

1.2 Tenryaku Uchu Gassho Rei (Gebetsfaust).

Der Stand ist der gleiche wie beim "Ritsu Rei" jedoch ohne Verbeugung. Man faltet beide Hände zusammen und formt dabei eine Doppel-Faust, diese wird in Höhe des eigenen Kinns gehalten. Die Daumen liegen nebeneinander und gucken leicht über die Finger.

1.3 Seiza-Rei (Sitzen im traditionellen Sitz auf dem Boden und Verbeugung).

Mit dem Betreten des Trainingsraums (jap. Dojo) bleiben deine Alltagssorgen an der Türschwelle. Diese Form des Sitzens ist ein Kennzeichen dafür, dass du immer deine Haltung bewahrst in jeder Stellung. Stelle dich hin wie bei 1.1 (Ritsu Rei), schlage leicht auf den Oberschenkel deines linken Fußes und knie nieder. Dabei sollte dieser Fuß mit dem Fußballen als erstes den Boden berühren. Dann wiederholst du das gleiche mit dem rechten Fuß. Jetzt solltest du mit beiden Füßen auf den Fußballen sitzen. Halte so kurz inne, dann lehne dich nach vorne, wippe leicht, um so das Gewicht zu verlagern, um anschließend auf dem Fußspann zu sitzen. Beachte: beide großen Zehen sollten immer nebeneinander liegen und nicht übereinander.

Diese Sitz-Position ist Seiza.

Bei Männern sollten immer Zwei Fäuste Platz zwischen den Knien sein. Nur bei Frauen sollten sich die Knie berühren, also zusammen sein. Um sich zu verbeugen lege erst die linke Hand flach auf den Boden, spreize die Finger wie eine Sonne dabei. Jetzt machst du dasselbe mit der rechten Hand und formst ein Dreieck auf dem Boden, dabei sollten sich Daumenspitzen und Zeigefinger berühren. Bei der Verbeugung bewegst du deinen Kopf in das Dreieck. Beuge den Oberkörper nun soweit nach unten bis du circa 45° erreicht hast. Halte diese Position für kurze Zeit. Deine Augen sind kurz auf den Boden gerichtet. Jetzt nimmst du erst die rechte Hand dann die linke Hand zurück auf deinen Schoß, dabei zeigen beide Daumen jeder Hand nach hinten. Um jetzt aufzustehen, fängst du diese Prozedur rückwärts an: Füße auf Fußballen, rechter Fuß im 90°-Winkel aufgestellt. Es wird immer nach hinten aufgestanden.

1.4 Fudo-Za- Rei (Kriegersitz - diesen gibt es in China & Japan sowie Korea).

Der alte japanische Name für diese Sitzform lautet "Karafu". Im Chinesischen bedeutet dies: Der sturmfeste Krieger am Boden. Auch dieser Sitz hat seine Wurzeln in China. Er wurde von den japanischen Rittern (jap. Samurai) übernommen. Diese Sitzform sollte jedem zeigen - ob auf dem Schlachtfeld oder im Schloss: "Ich bin unerschütterlich und besitze keine Furcht". In der Zeit, in der die Samurai einen Hosenrock (jap. Hakama) trugen, konnte diese Sitzposition einige Vorteile verbergen. Aus dieser Sitzposition war es sehr leicht plötzlich aufzustehen und ein Schwert zu greifen. Auf fast jedem Schlachtfeld wurde diese Stellung (jap. Kamae) verwendet, da es schwer war mit voller Rüstung schnell aufzustehen.

Aus dem Stand zurücktreten, auf dem linken Knie knien und mit dem Fußballen den Boden berühren. Dann den linken Fuß ablegen und auf der Hacke beziehungsweise dem Knöchel absetzen. Anschließend das rechte Knie anwinkeln, um auf diese Weise die Sohle des rechten Fußes auf das linke Knie zu legen. Während der ganzen Zeit bleiben die Hände auf der Mitte der Oberschenkel. Die Finger bleiben zusammen.

Aus dieser Position wird sich mit vertikalen Fäusten verbeugt, dabei zeigen die Daumen nach innen, der Blick ist immer zum Gegenüber gerichtet. Die Verbeugung erfolgt im Winkel von circa 45°. Um aufzustehen, wird der ganze Ablauf in umgekehrter Reihenfolge durchgeführt. Es wird nach hinten aufgestanden.

1.5 Jinchu-Rei (Ninja-Kriegersitz).

Diese Stellung wird nur im echten Kampf verwendet. Jinchu-Rei wird deshalb nur im Dojo oder auf dem Schlachtfeld verwendet. Aus der stehenden Stellung (Shizen-Tai) nur mit dem linken Knie, dann mit dem Fußballen den Boden berühren, die linke Hand liegt auf der Mitte des Oberschenkels. Um sich zu verbeugen, nimmt man zuerst die linke Hand, macht eine vertikale Faust (jap. Boshiken), wobei der Daumen zum Knie zeigt. Der Standfuß ist mit den Zehen nach außen gerichtet und parallel zum Knie, diese bilden zusammen eine Linie am Boden.

Fallschule Kaiten / Aufwärm-Rollen (Rollen ohne Kampfstellung)

1.1 Zenpo Kaiten (Vorwärtsrolle beidhändig; Variation: (jap. Henka) einhändig und freihändig (jap. Muto).

Aus dem Stand für die beidhändige Rolle, forme ein T mit beiden Händen auf dem Boden, der Mittelfinger zeigt direkt auf die Faustknöchelreihe der anderen Hand. Das Dach vom T ist immer oben, bei dem Bein welches vorne ist. Gleite so etwa 40-50 cm nach vorne am Boden. Berühre mit dem Kinn den Brustkorb und rolle deinen Körper vom Arm über Elle und Schulter diagonal am Boden. Mit etwas Übung kann man nach einer Weile auf der Straße rollen. Anmerkung: Berühre nach und nach niemals mit dem Kopf und dem Knie den Boden, als Hilfe ziehe das hintere Bein an das Gesäß an. Desweitern bewege dich am Boden so, dass du wieder in die Richtung guckst, aus der du gestartet bist. Nutze zum Aufstehen beide Arme. Wenn man am Anfang immer mit dem Kopf oder dem Knie aufkommt, ist das nicht schlimm, mit der Zeit wird das immer weniger.

1.2 Koho Kaiten (Rückwärtsrolle).

Aus dem Stand drehe dich mit dem Rücken in die Richtung, in die du Rollen möchtest, mache dabei ein Schritt nach hinten und senke deinen Schwerpunkt dabei ab, indem du in die Knie gehst. Halte dabei ein Bein gestreckt. Das ausgestreckte Bein bleibt während der Rolle lang. Schütze mit deinen Händen dein Gesäß - beide Hände zeigen mit dem Handrücken zum Gesäß dabei sind deine Finger nach unten gerichtet. Jetzt während der Rolle bewege deinen Oberkörper leicht zur Seite, stütze dich mit der Hand am Boden ab, die neben dem angewinkelten Fuß ist. Die andere Hand bewegt sich zur selben Seite, aber über die Schulter. Versuche eine leichte Kerze zu bilden, und leicht mit dem ausgestreckten Fuß nach hinten zu treten. Der Kopf darf unter keinen Umständen den Boden berühren.

1.3 Sokuho Kaiten (Seitwärtsrolle beidseitig, einhändig und freihändig).

Aus Shizen-Tai stell dich zu der Seite hin, mit deren Schulter du anfangen möchtest. Mache einen weiten Schritt parallel zur Seite und senke deinen Schwerpunkt ab, indem du in die Knie gehst. Fixiere ein Punkt in der Ferne und forme ein T am Boden. Halte Blickkontakt zu dem imaginären Fixpunkt. Berühre nicht mit dem Knie oder dem Kopf den Boden. Während der Rolle versuche, nur über den oberen Part der Schulter zu rollen.

Stürze Falltechniken (jap. Ukemi) in drei Richtungen

1.1 Zenpo Ukemi (Sturz vorwärts).

Anfänger fangen diese Technik aus der knienden Position an und kippen mit dem Oberkörper nach vorne. Schlage mit dem ganzen Unterarm von Handfläche bis Elle auf die Matte um Fallenergie zu absorbieren. In dem Moment, in dem du zu starken Druck verspürst, werde mit deinem ganzen Körper weich. Fortgeschrittene machen diese Technik aus dem Stand und nach einiger Zeit im Sprung.

1.2 Koho Ukemi (Sturz rückwärts).

Als Neuling darf man diese Technik aus der knienden Position beginnen. Bewege dich mit dem Rücken in die Richtung in die du fallen möchtest. Lege dein Kinn auf die Brust und kreuze deine Arme vor der Brust. Kurz vor dem Auftreffen auf dem Boden, schlage mit beiden Händen im Winkel von 45° (bevor du komplett mit dem Rücken auftriffst) auf die Matte. Fortgeschrittene können mit etwas Übung direkt nach dem Aufkommen auf der Matte eine Rolle machen. Fortgeschrittene können diese Übung auch aus dem Stand einüben.

Nagare Kampfrollen / Combat Rolling aus einer Kampfposition in eine Kampfposition (meist Ichimonjino- Kamae)

1.3 Yoko-Ukemi (Sturz seitwärts).

Als Anfänger darf man aus kniender Position anfangen. Beuge deinen gesamten Oberkörper leicht und forme einen kleinen Bogen, lass dich seitlich fallen und schlage mit der flachen Hand im 45°-Winkel hart auf die Matte (jap. Tatami). Nach einiger Zeit dürfte es dir gelingen fast von selbst wieder hochzurollen. Fortgeschrittene machen diese Übung aus dem Stand. Versuche eine durchgängige Bewegung durchzuführen und eine Rolle zu machen, um so wieder aufzustehen.

1.1 Tachi-Nagare (Rückwärtsrolle mit Tritt).

Aus Ichimonji-no- Kamae mache einen Tritt in Bauchhöhe nach vorne, dann halte das Trittbein gestreckt, schütze mit deinen Armen deinen Oberkörper (bilde ein X damit) und mache anschließend eine Rückwärtsrolle. Versuche dabei weit nach hinten zu gelangen. Zum Abschluss zurück in Ichimonji-no- Kamae.

1.2 Yoko-Nagare (90° Rolle nach links & rechts).

Aus Ichimonji-no- Kamae senke deinen Schwerpunkt nach unten ab und stütze dich dabei mit einer Hand am Boden ab. Schwinge dein Bein über das vordere Standbein. Beuge leicht dein Körper um den Aufprall stark zu mindern. Gehe dann in die Rückwärtsrolle und zum Abschluss zurück in Ichimonji-no- Kamae.

1.3 Jun-Nagare (Speerrolle. Ursprünglich ein Speerstich ins Gesicht abzuwehren).

Aus Ichimonji-no- Kamae mache ein flachen Schritt weit nach hinten, halte dabei Blickkontakt zum Angreifer (das gilt für alle Rollen), senke dabei deinen Schwerpunkt bis du deine Hände beide auf dem Boden zum T formen kannst. Als erstes sollte deine angewinkelte Schutzhand den Boden berühren. Nach der Rolle sofort wieder zurück in Ichimonji-no- Kamae.

1.4 Gyaku-Nagare (260° Rolle / Wandrolle gedrehte Rolle).

Aus Ichimonji-no- Kamae stell dich circa 30cm mit dem Rücken vor eine Wand. Deine Handposition lässt du fallen und drehst dich dabei zur Wand. Drehe beide Füße zur Wand und forme mit beiden Händen ein T an der Wand. Jetzt nimm deinen hinteren Fuß, bewege diesen zur Wand, und wechsele deine T-Handform, aus Links wird rechts und umgekehrt. Direkt nach der Rolle Ichimonji-no- Kamae.

Köperakrobatik / Bewegungslehre Taijutsu (Shinobi-Techniken)

1.1 Oten (Radschlagen: Beidhändig und Einhändig).

Beuge deine Knie im 50-60°- Winkel durch, halte die rechte oder linke Hand etwas über deinen Kopf, die andere Hand zeigt 45° nach unten, dabei zeigen deine Fingerspitzen zum Rücken. Jetzt hole mit dem Oberkörper Schwung, sodass erst die untere Hand den Boden berührt, dann die andere Hand. Versuche mit einem Bein nach dem anderen den Boden zu berühren und achte darauf nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten. Zur Ablenkung von Angreifern, schlage mit der oberen Hand erst auf deinen Oberschenkel und führe dann das Radschlagen aus. Je schneller der Schwung mit deinem Oberkörper durchgeführt wird, desto gerader beziehungsweise sauberer wird dein Rad.

1.2 Kuten (Doppeltritt/ seitliches Schweben).

Je nachdem welcher Fuß nach vorne zeigt, am vorderen Fuß der gleichen Seite wird auch der Arm seitlich am Fuß mit Schwung nach hinten geschleudert. Der hintere Fuß ist der eigentliche Antrieb, der Arm beim hinteren Fuß macht eine Schwungbewegung horizontal (alles wird gleichzeitig durchgeführt). Je höher der hintere Fuß, desto höher steigt auch der vordere. Nach der Landung müsstest du wieder in die Richtung gucken, aus der du gekommen bist. Auf diese Weise wird in der Luft ein Doppelfußtritt erzeugt.

1.3 Zenpo Tenkai (Handstandüberschlag / Flick-Flack vorwärts).

Achtung Gefährlich "Ein kann kein MUSS"!

Aus dem Stand, schnelle mit dem Oberkörper nach vorne, indem du diesen zuvor nach hinten beugst. Nutze dein starkes hinteres Bein um zusätzlich Schwung zu holen, setze die Hände 40-50cm direkt vor deinen Füßen auf den Boden. Am Anfang kann es hilfreich sein eine dicke Matte zu verwenden oder dich über einen Gegenstand mit Hilfe eines Partners zu bewegen. Diese Technik ist aus versicherungstechnischen Aspekten auf eigenes Risiko durchzuführen. Fragen Sie ihren Ausbilder / Trainer nach geeigneten Übungs-Methoden.

1.4 Koho Tenkai (Handstandüberschlag rückwärts).

Achtung Gefährlich "Ein kann kein MUSS"!

Aus dem Stand, versuche ein schräges nach hinten gebeugtes Rad zu schlagen und setzte dabei erst die Hände auf den Boden. Nach einiger Zeit sollte man in der Lage sein gerade direkt nach hinten springen zu können. Am Anfang kann es hilfreich sein eine dicke Matte zu verwenden.

1.5 Tobi-Komi (Hechtrolle, flach & weit.).

Aus dem Stand halte deine Beine geschlossen zusammen, springe einfach nach vorne so weit wie möglich halte deine Beine eng am Gesäß, forme ein T am Boden und rolle über deine beste Seite.

1.6 Tobi-Ori (Sprung aus der Höhe).

Nimm Anlauf, springe hoch, spreize deine Beine soweit, dass du fast mit deinen Ellenbogen den Boden berührst und rolle direkt nach vorne weiter. Drehe dich in die Richtung, aus der du gekommen bist. Achtung: die Knie müssen gespreizt werden, da sonst Gefahr besteht mit deinen eigenen Knien dein Kinn zu treffen!

1.7 Happo Tenchi Tobi (Springen in 6 Richtungen vor, zurück, links, rechts, hoch, nach unten).

Am Anfang hat man den linken Fuß vorne, der hintere Fuß überholt diesen mit Schwung seitlich vor diesem. Wenn man so steht, wird jetzt der vordere Fuß benutzt, um vor den hinteren zu springen. Man versucht dabei so weit wie möglich in alle Richtungen zu springen. Jetzt wird wieder das hintere Bein benutzt, um das vordere mit Schwung von vorne zu kreuzen, um dabei nach links zu springen. So zum Stand gekommen, benutzt man jetzt das linke Bein um seitlich das rechte von vorne zu überholen. Bei allen Bewegungen dieser Techniken werden die Arme gekreuzt. Aus der Position heraus wird jetzt hochgesprungen, die Beine unten gekreuzt und versucht mit den Knien die Brust zu erreichen. Wieder am Boden wird jetzt das hintere Bein nach hinten auf dem Fußballen abgesetzt, der vordere Fuß wird leicht seitlich auf die Fußaußenkante aufgestellt.

1.8 Shoten (Übers: In den Himmel steigen -Wand, Baum, Leiter anspringen bzw.

hochspringen). Diese Technik wird Draußen oder mit einer großen Matte geübt. Man springt dabei hoch in die Luft gegen Matte, Wand oder Baum und macht eine Greifbewegung in der Luft um sich (festzuhalten). Diese Technik ist nicht prüfungsrelevant, wie auch 1.3-1- 4, diese werden nicht gezählt

Techniken zum 9th Kyu-Grad (Kyu-kyu) Stand November 2017

Aus dem Stand von vorne 1.1-1.7

Abstand Messen mit dem Bokken/Shinai (Bambusschwert) mindestens 3 Fingerknöchel vom Anzug (Keiko-Gi). Hierbei mit der Spitze des Schwertes zur Brust zeigen. Name der Technik Zan-Totsu Sabaki.

1.1 Angriff:

Daijodan Giri (Schwert über dem Kopf) Griffende liegt fast auf Stirn. Abwehr: Sayu Sabaki zweimal 45° nach hinten ausweichen, dabei Hände an die Leiste.

1.2 Angriff: Hasso Kesa Giri (Schwert seitlich am Körper, dabei die Schutzplatte an der Brust). Abwehr: Tai Otoshi Sabaki (zum Boden eindrehen Rolle 45° weg vom Schwert). Anmerkung: Der Schnitt bewegt sich 45° vertikal nach unten.

1.3 Hasso Gyaku Kesa Giri (Schwerthaltung wie oben, der Schnitt kommt gedreht von.

unten). Abwehr: Radschlagen dabei das richtige Bein zuerst nach hinten (jap. Oten). Anmerkung: Der Schnitt wird eng am Körper von unten nach oben (Augenhöhe) gezogen.

1.4 Angriff: Nuki-Uchi- Do-Giri (Horizontaler Schnitt in Bauchhöhe).

Abwehr: Tai Otoshi Sabaki wie bei 1,2. Siehe Anmerkung 1.2.

1.5 Angriff: Nuki-Uchi- Hiza-Giri (Horizontaler Schnitt in Knieehöhe).

Abwehr: Doppelschritt (richtiges Bein zuerst nach hinten) Füße haben Bodenkontakt. Die Arme üben eine Wurfbewegung in Höhe des eigenen Gesichtes aus. Anschließend Arme zurückziehen.

1.6 Angriff: Nuki-Uchi- Ashi-Giri (Horizontaler Schnitt auf Fußspann).

Abwehr: Tobi Koho Sabaki (Im 45°Winkel nach hinten oben springen) Bei Landung Koho Kaiten Kamae.

1.7 Angriff: Katana/ Bokken/ Shinai Tsuki (Stich mit dem Schwert).

Abwehr: Ausweichen wie bei 1.1 jetzt mit der flachen Hand das Schwert 45° schräg nach unten wegschlagen. Anmerkung: Auf den Rücken der Schwertschneide schlagen nicht auf Klinge!).

Aus dem Stand von hinten von 1.8-2.4

1.8 Angriff: Daijodan Giri (Schwert über dem Kopf) Griffende liegt fast auf Stirn.

Abwehr: Koho-Sayu- Sabaki zweimal 45°nach hinten ausweichen, dabei Hände an die Leiste. Linker Fuß zuerst, dabei über die rechte Schulter zum Angreifer blicken.

1.9 Angriff: Koho Hasso Kesa Giri.

Abwehr: Koho-Tai Otoshi Sabaki (zum Boden eindrehen Rolle 45° weg vom Schwert). Anmerkung: weiter Schritt nach vorne Blick zum Angreifer. Kein Kamae!

2.0 Angriff: Koho Hasso Gyaku Kesa Giri.

Abwehr: Radschlagen dabei das richtige Bein zuerst nach hinten (jap. Oten). Anmerkung: Wurfbewegung und Blick über die Schulter.

2.1Angriff: Koho-Nuki- Uchi-Do- Giri.

Abwehr: Tai Otoshi Sabaki wie bei 1.2. Siehe Anmerkung Blick zum Angreifer kein Kamae!

2.2 Koho Nuki-Uchi- Hiza-Giri (Horizontaler Schnitt in Kniehöhe von hinten).

Abwehr: Hicho-Sabaki (Doppelschritt nach vorne Blick über die Schulter, Wurfbewegung). Anmerkung: Interner Begriff "Imaginärer" Fußballtritt, dabei vorderen Fuß kurz hochhalten. Angreifer steht vor einem.

2.3Angriff: Koho-Nuki- Uchi-Ashi- Giri.

Abwehr: Tobi-Hicho- Sabaki (45° nach vorne hochspringen, Beine zur Brust) Landung Rolle vorwärts, keine Kamae.

2.4Angriff: Koho-Tsuki (Stich von hinten durch die Brust).

Abwehr: Sayu-Sabaki (Doppelschritt) dabei mit rechter Hand 45° auf Klingenrücken schlagen. Blick zum Angreifer keine Kamae! Anmerkung: der Angreifer bildet mit den Füßen zum Ende des Stiches ein L mit den Füßen. Ebenfalls umschließt die rechte Hand den Griff des Schwertes. Verteidigung (Fallschule/ Taihenjutsu) aus dem Sitzen (jap. Seiza) Angriffe aus dem Seiza von vorne. Von 1.1-1.5.

1.1 Angriff: Daijodan-Makko Giri (siehe Daijodan-Giri 1.1).

Abwehr: Seiza-Tobi- Sabaki, beide Händen links neben dem Körper legen, dabei circa die Hälfte abmessen, anschließend 45° nach links rollen dabei mit Ohr den Boden berühren. Beine eng am Körper (Gesäß) halten, zum Schluss das rechte Knie aufstellen, linkes liegt am Boden. Linke Hand an Leiste (jap. Koe), die rechte Hand liegt mit Plus auf dem Knie, und Finger zeigen zum Angreifer. Anmerkung nicht aufstützen!

1.2 Angriff: Hasso-Kesa- Giri.

Abwehr: Sofort auf das linke Ohr legen und Rolle 45° seitlich nach Links weg vom Angreifer! Anmerkung die Endposition ändert sich nicht und bleibt wie bei 1.1 beschrieben!

1.3 Angriff: Hasso-Gyaku- Kesa-Giri

Abwehr: Ähnlich dem wie bei Oten, diesmal auf das Rechte Ohr legen, rollen und Kamae wie bei

<u>Anmerkung:</u> Von vorne ist das die einzige Rolle in die andere Richtung nach rechts! Es ist eine Hilfe die Knie seitlich neben sich abzusenken!

1.4 Angriff: Nuki-Uchi- Do-Giri (zum Hals/ Kopf des Verteidigers).

Abwehr: Seiza-Koho- Kaiten mit Keri (Tritt) dabei leicht seitlich Körper absenken, Tritt auf den Schwertschutz nach oben, anschließend Rolle und Kamae wie bei 1.1.

1.5 Angriff: Seiza-Tsuki.

Abwehr: Seiza-Sayu- Sabaki-Gata. Schulter rechts aus Angriff bewegen, und anschließend in die andere Richtung nach links ausweichen, und eine Rolle. Zum Schluss Kamae wie 1.1. Verteidigung (Fallschule/ Taihenjutsu) aus dem Sitzen (jap. Seiza).

Aus dem Stand von hinten

1.6 Angriff: Daijodan Giri (Schwer über dem Kopf) Griffende liegt fast auf Stirn.

Abwehr: Koho-Sayu-Sabaki zweimal 45°nach hinten ausweichen, dabei Hände an die Leiste. Linker Fuß zuerst, dabei über die rechte Schulter zum Angreifer blicken.

1.7 Angriff: Koho Hasso Kesa Giri

Abwehr: Koho-Tai Otoshi Sabaki (zum Boden eindrehen Rolle 45° weg vom Schwert). Anmerkung weiter Schritt nach vorne Blick zum Angreifer. Kein Kamae!

1.8 Angriff: Koho Hasso Gyaku Kesa Giri

Abwehr: Oten "Radschlagen" dabei das richtige Bein zuerst nach hinten (jap. Oten). Anmerkung Wurfbewegung und Blick über die Schulter.

1.9 Angriff: Koho-Nuki-Uchi-Do-Giri

Abwehr: Tai Otoshi Sabaki wie bei 1,2. Siehe Anmerkung Blick zum Angreifer kein Kamae!

2.0 Koho Nuki-Uchi-Hiza-Giri (Horizontaler Schnitt in Knie Höhe von hinten).

Abwehr: Hicho-Sabaki (Doppelschritt nach vorne Blick über die Schulter, Wurfbewegung). Anmerkung: Interner Begriff "Imaginärer Fußballtritt, dabei vorderen Fuß kurz hoch halten 2 Angreifer steht vor einen.

2.1 Angriff: Koho-Nuki-Uchi-Ashi-Giri

Abwehr: Tobi-Hicho-Sabaki (45° nach vorne hoch springen Beine zur Brust) Landung Rolle vorwärts keine Kamae.

2.2 Angriff: Koho-Tsuki (Stich von hinten durch die Brust)

Abwehr: Sayu-Sabaki (Doppelschritt) dabei mit rechter Hand 45° auf Klingenrücken schlagen. Blick zum Angreifer keine Kamae! Anmerkung der Angreifer bildet mit den Füßen zum Ende des Stiches ein L mit den Füßen. Ebenfalls umschließt die rechte Hand den Griff des Schwertes.

Verteidigung (Fallschule/ Taihenjutsu) aus dem Sitzen (jap. Seiza)

Angriffe aus dem Seiza von vorne.

2.3 Angriff: Daijodan-Makko Giri (siehe Daijodan-Giri 1.1)

Abwehr: Seiza-Tobi-Sabaki, beide Händen links neben dem Körper legen, dabei cirka die Hälfte abmessen, anschließend 45° nach links rollen dabei mit Ohr den Boden berühren. Beine eng am Körper (Gesäß) halten, zum Schluss auf rechte Knie aufstellen, linkes liegt am Boden. Linke Hand an Leiste (jap. Koe), die rechte Hand liegt mit Plus auf Knie, und Finger zeigen zum Angreifer. Anmerkung nicht aufstützen!

2.4 Angriff: Hasso-Kesa-Giri

Abwehr: Sofort auf das linke Ohr legen und Rolle 45° seitlich nach Links weg vom Angreifer! Anmerkung die Endposition ändert sich nicht bleibt wie bei 1.1 Beschrieben!

2.5 Angriff: Hasso-Gyaku-Kesa-Giri

Abwehr: Ähnlich dem wie bei Oten, diesmal auf das Rechte Ohr legen rolle, und Kamae wie bei 1.1 Anmerkung: Von vorne ist das die Einzige Rolle in die andere Richtung nach rechts! Es ist eine Hilfe die Kniee seitlich neben sich abzusenken!

2.6 Angriff: Nuki-Uchi-Do-Giri (zum Hals/ Kopf des Verteidigers)

Abwehr: Seiza-Koho-Kaiten mit Keri (Tritt) dabei leicht seitlich Körper absenken, Tritt auf den Schwertschutz nach oben, anschließend Rolle und Kamae wie bei 1.1.

2.7 Angriff: Seiza-Tsuki

Abwehr: Seiza-Sayu-Sabaki-Gata. Schulter rechts aus Angriff bewegeb, und anschließend in die andere Richtung nach Links ausweichen, und eine Rolle machen. Zum Schluss Kamae wie 1.1.

Angriffe aus dem Seiza von hinten

2.8 Angriff: Koho-Daijodan- Karatakewari (Siehe Daijodan-Giri)

Abwehr: Beide Hände "rechts" neben dem Körper und nach rechts rollen, der Rest wie bei 1.1. beschrieben.

2.9 Angriff: Koho-Hasso- Kesa-Giri.

Abwehr: Sofort auf das rechte Ohr, rollen, der Rest ist wie bei 1.1 beschrieben.

3.0 Angriff: Koho-Hasso- Gyaku-Kesa- Giri.

Abwehr: Sofort auf das rechte Ohr, rolle diesmal mit Tritt zum Angreifer, der Rest wie beschrieben. Anmerkung: Sturz vorwärts dabei Handkanten nach vorne schieben!

3.1 Angriff: Koho-Nuki- Uchi-Do- Giri (Zum Kopf/Hals).

Abwehr: Zenpo Ukemi (Sturz vorwärts wie bei 1.8). Tritt nach hinten, nach vorne rollen. Kamae bei allen Rollen am Boden.

3.2 Angriff: Koho-Nuki- Uchi-Katai- Giri (Schnitt auf die Achillessehnen).

Abwehr: Hört man den Kiai (Hip), Füße gleichzeitig heben, rolle nach vorne weg und Kamae.

3.3 Angriff: Koho-Tsuki (Stich von hinten).

Abwehr: Zwei Varianten: alte: Zenpo Tenkai (Flick-Flack) Handstandüberschlag nach vorne. Neue: mit Schulter nach links ausweichen sofort Rolle und Kamae. Anmerkung Blick über Schulter zum Angreifer.

Die Dritte Prüfung 8th Kyu-Grad Hachi-Kyu Stand November 2018 Fausttechniken & Blocktechniken (Dakentaijutsu)

1.1 Fudo-ken (Vertikale Faust).

Fudo-ken wird auch als Nio-ken oder Kongo Ken bezeichnet. Alle Finger formen eine geschlossene Faust mit dem Daumen an den Fingern. Diese Faust wird aber vertikal gehalten, so dass die Knöchel leicht nach vorne zeigen. Auch der Angriffs-Arm ist minimal gebeugt. Fuß und Faust treffen gleichzeitig beim Angreifer ein. Das ganze Körpergewicht wird in den Angriff gelegt. Je schneller der Fußwechsel und je schräger der Winkel, desto härter die Technik. Zu Hause kann man diese Technik gegen Wände, Schlagpolster (jap. Makiwara) oder Bäume einüben als Abhärtung. Angriff: Tsuki zum Gesicht vom Angreifer.

Abwehr: Direkt hart blocken, gerade nach vorne gehen, Fudo-ken zur Kinnspitze oder zum Kinnwinkel des Angreifers. Andere Ziele sind Stirn, Nasenwurzel oder Nase direkt. Im Notfall auf Leben und Tod auf den Kehlkopf - dieser bricht bei nur 38kg Schlageinwirkung sofort! Tod durch Ersticken ist die Folge.

Warnhinweis: Der Kehlkopf besteht aus einem röhrenförmigen Knorpelgerüst, das die Luftröhre schützen soll. Ihre Öffnung wird an dem obersten Ende durch den Ringknorpel offengehalten. Er verhindert, dass sich die Luftröhre durch den Unterdruck, der beim Ausatmen entsteht, verschließt. Zerstört man diesen Schutzring durch zusammendrücken mit Fingern oder einen Schlag, droht der Luftröhrenverschluss. Die Folge ist akute Erstickungsgefahr.

Beim Treffer auf das Kinn oder die Kinnspitze kann es zur Bewusstlosigkeit oder Bruch mit Zahnverlust kommen. Treffer auf der Stirn kann zum Schädelhirntrauma oder Schädelbasisbruch führen und es kann zur Bewusstlosigkeit mit Todesfolge kommen. Treffer auf die Nase können zum Nasenbeinbruch, Riss in der Nase durch Spalten des Knorpels führen - heftige Blutungen sind die Folge. Höchste Vorsicht ist bei der Ausübung dieser Techniken angesagt!

1.2 Un-ken (Abwärts Fauststoß).

Unser Angreifer greift mit einem Tsuki an. Wir blocken diesen hart und gleiten direkt nach vorne in den Angriff hinein. Unsere hintere Hand (Schutzhand) stößt bogenförmig nach unten zum Magen. Ziel ist der Magendeckel bzw. Mageneingang (Magenklappe/Eingang lat. cardia). Während des Übens / Trainings ist äußerste Vorsicht geboten, bitte rechtzeitig stoppen und nur andeuten!

Warnhinweis: Ein sehr harter Treffer auf den Magendeckel hat zur Folge, dass dieser sich löst, die Magensäure ausläuft und der Angreifer von Innen direkt aufgefressen wird. Ein Notarzt muss gerufen werden. Diese Technik kann zu einer spontanen Entzündung des Bauchfells (lat. Peritonitis) führen. Typische Symptome: heftigste Bauchschmerzen. Der Darm hört sofort auf zu arbeiten. Die Muskulatur der Bauchdecke verhärtet sich, sodass eine Abwehrspannung besteht. Es folgen Atemprobleme, Kältegefühl, Blässe. Sofort den Notarzt informieren! Ansonsten ist das unterlassene Hilfeleistung laut Strafgesetzbuch §323c.

1.3 A-Ken (Aufwärts Haken).

Tsuki blocken, dabei direkt nach vorne in den Angreifer hinein gleiten, die hintere Hand (Schutzhand) bleibt angewinkelt und schnellt nach oben Richtung Kiefer. Im Training halten bzw. stoppen wir diese Bewegungen durch Aufschlagen des anderen Arms auf den Bizeps.

Warnhinweis: Ein derartig geschlagener Aufwärtshaken unter das Kinn kann den Zungennerv (lat. Nervus Mandibularis) lähmen und es kann zum Erstickungstod kommen, wenn nicht sofort 1. Hilfe geleistet wird. Auch der Kiefer kann brechen, es kann zum Zahnverlust kommen oder das Kiefergelenk (lat. Articulatio-temporomandibularis) kann auskugeln. Ein Haken / Schlag auf den Unterkiefer lähmt die Gesichtsmuskeln. Ein kräftiger Aufwärtshaken gegen den Unterkiefer lässt den Kopf ruckartig zurückschnellen. Die Folge ist ein heftiges Peitschenschlagsyndrom. Die Sicht verschwimmt, der Nacken versteift sich. Dringt die Erschütterung bis zu den Gesichtsnerven (lat. Nervus facialis) am Hinterrand des Unterkiefers durch, kann es sogar zur teilweisen Gesichtslähmung kommen. Dieser motorische Nerv versorgt fast alle Muskeln im Gesicht. Notarzt anrufen, ansonsten ist das unterlassene Hilfeleistung laut Strafgesetzbuch §323c.

Fingertechniken (Kosshijutsu).

1.1 Ryu-ken (Zwei Finger zu den Augen).

Angriff Tsuki, diesen hart nach außen blocken, anschließend nach vorne zum Angreifer bewegen.

Während des Nachvornegleitens Zeige- und Mittelfinger austrecken und mit diesen Fingern dem Angreifer die Augen ausstechen bzw. in die Augenhöhle oben stechen. Eine weitere Variante (jap. Henka) ist, von unten mit den Fingernägeln die Iris anzukratzen.

Warnhinweis: Ein Fingerstich in die Augen lässt das Herz stillstehen. Der Angriff Ryu-ken, Chinken, Ko-Ken usw. auf den Augapfel (lat. Bulbus oculi) löst eine verheerende Kettenreaktion aus, den okulokardialen Reflex. Hierbei erreicht ein gefährlicher Störreiz über das Neuronennetzwerk im Hirnstamm (lat. Formatio reticularis) den Sinusknoten im Herzen. Dieser bioelektrische Taktgeber bricht nach wenigen Sekunden zusammen. Die Folge: Herzrhythmusstörungen, später eventuell Herzstillstand und Ohnmacht. Sofort einen Notarzt informieren. Ansonsten ist das unterlassene Hilfeleistung laut Strafgesetzbuch §323c.

1.2 Shitan-ken (Zeige, Mittel und Ringfinger zusammen).

Auch bekannt unter dem Namen So-Ken- Shitan-Ken. Diese "Waffe" wird gemacht, indem man Zeige-, Mittel- und Ringfinger zusammengepresst und den kleinen Finger mit dem Daumen nach unten gehalten. Wenn unser Angreifer mit einem Tsuki angreift, blocken wir diesen hart nach außen, anschließend führt man mit dieser "Waffe" eine kreisförmige Bewegung aus. Ziele sind: Oberhalb des Brustbeins (lat. Manubrium), hinter dem Schlüsselbein (lat. Clavicula).

1.3 Sui-ken (schräger Omote Shuto nur mit offenen Fingern).

Sui-ken macht man genauso wie einen Omote Shuto, außer dass beim Sui-ken nur die Fingerspitzen in das Genick geschlagen werden. Auch der Sui-ken ist gefährlich.

Warnhinweis: Ein Treffer auf die Halsschlagader und im Gehirn geht nichts mehr. Eine der tödlichsten Techniken im Hiden Ninpo Bugei (Ninjutsu) ist der Omote Shuto. Die Halsschlagadern liegen links und rechts des Kehlkopfes und sind die einzige Blutzufuhr zum Gehirn. An dieser Aufzweigung sitzt die Überwachungseinheit für den gesamten Blutdruck im Körper (Glomus Caroticum). Ein Omote Shuto, Ura Shuto oder Sui-ken genügt und im ganzen Gehirn wird sofort Alarm ausgelöst. Der Blutdruck steigt immens, das Herz pumpt extrem. Blut wird mit Höchstgeschwindigkeit durch die verengte Stelle an der Halsschlagader gepumpt. Dabei können sich alle Ablagerungen der Innenseite der Hauptschlagader lösen. Die Folge: Ein Schlaganfall - je älter der Angreifer desto lebensgefährlicher ist diese Technik.

1.4 Chin-ken (Fünf Finger um Nase auf Augen).

Es wird wie immer geblockt, diesmal bilden unsere Finger eine Kralle die nach vorne ausgerichtet ist. Die Hand ist offen, die Fingerspitzen nach vorne gerichtet. Hauptangriffsziele sind Augen und Nase. (Lesen Sie bitte die Warnhinweise von 1.1.).

1.5 Shihan-ken (Fünf Finger seitlich zusammengepresst).

Shihan-ken macht man, indem man alle Fingerspitzen zusammendrückt. Hauptangriffsziele sind die Seite des Nackens (Nackenwendermuskel), die Wangen, oder die Schläfe. Angriff ist Tsuki, leicht seitlich ausweichen. Angriffsarm fassen, und Shihan-ken seitlich gegen die Schläfe anwenden, dabei den Angreifer nach unten und zur Seite zum Boden ziehen. Achtung im Training diese Technik seitlich gegen den Hals ausüben.

Warnhinweis: Ein Treffer auf die Schläfe zerstört die Hirnblutgefäße. Die Schläfen sind die dünnsten Stellen des Kopfes. Diese werden als Pterion bezeichnet. Ein Handkantenschlag oder eine Hammerfaust haben verheerende Folgen für den Angreifer. Direkt nach dem Schlag reißt die darunterliegende Hirnhaut-Aterie (lat. Arteria meninga media), ein sog. Epidurales Hämatom bildet sich und die Stelle schwillt zwischen Hirnhaut und Schädelknochen an. Dieser Bluterguss breitet sich extrem schnell aus und drückt extrem auf das Gehirn. Es folgen fast schlagartig Übelkeit, Erbrechen, gefolgt von Bewusstlosigkeit. Wird die Blutung nicht durch das Öffnen des Kopfes gestillt, kommt es nach wenigen Minuten zum Tod.

1.6 Shako-ken (Handballenstoß von unten unters Kinn).

Diese Technik wurde früher Go-on- ken genannt. Ähnlich wie beim Chin-ken wird der Handballen leicht an das Kinn des Angreifers geführt, anschließend kratzt man mit den Nägeln aller Finger in den Mundraum (Mundvorhof mit Umschlagefalte) des Angreifers. Man kratzt dem Angreifer den Mundvorhof blutig. Im Training wird diese Technik nur angedeutet.

1.1 Tsui ken (Hammerfaust).

Der Tsui-ken ist die Untervariante des Fudo-ken, sie wird benutzt wie ein Hammer. Greift der Angreifer mit einem Tsuki an, blocken wir wie immer, dabei gehen wir gerade auf den Angreifer zu. Anschließend machen wir eine Hammerfaust (Tsui-ken) auf den Kopf bzw. die Stirn sowie das Nasenbein. Bitte lesen Sie die Warnhinweise.

1.2 Ko-Ken (Seitliche Faust obere Daumen-Gelenkknochen).

Seltsamerweise nennen manche diese Technik ebenfalls Ryu-ken. Machen Sie eine "normale" Faust. Rollen Sie die Daumenspitze mit dem Zeigefinger ein, dass das erste Daumenglied leicht nach oben zeigt. Wenn unser Angreifer mit einem Tsuki angreift, blocken wir wie immer. Das Hauptangriffsziel dieser Technik ist die Seite des Kopfes. Dabei schaben wir vom Augenende entlang zur Schläfe. Diese Technik wird meist gegen Würgen (jap. Shime) von vorne angewendet. Ebenfalls kann man Ko-ken auch seitlich gegen den Rippenbogen des Angreifers benutzen. Bitte lesen Sie die Warnhinweise von 1.5 Shihan-ken.

1.3 Shito-ken (Imaginäres verstecktes Messer).

Auch Daumennagel! Dieser Daumennagel wird als psychologische Waffe eingesetzt, um dem Angreifer ein Messer vorzutäuschen. Wird man vom Angreifer in einem Würger festgehalten, kratzt man diesen mit dem Nagel mit aller Kraft an der Halsschlagader. Man kann zwar nicht durch die 3 Hautschichten schneiden, aber der Angreifer bekommt das Gefühl mit einem Messer tatsächlich geschnitten worden zu sein und lässt sehr wahrscheinlich ab.

1.4 Happa-ken (Achtfacher Schlag mit offenen Händen auf Ohren).

Auch diese Technik hat einen alten Namen "Shusho-ken". Sie wird durchgeführt, wenn unser Angreifer mit einem Tsuki angreift, jetzt blocken wir extrem hart und nehmen den Angriffsarm des Angreifers mit nach außen zu unserer Schulterseite. Jetzt schlagen wir NUR IM ERNSTFALL mit aller Kraft auf beide Ohren.

Warnhinweis: Ein Schlag mit leicht hohler Hand auf die Ohren zerstört sofort das Gleichgewicht. Ein doppelter Schlag mit leicht hohler Hand auf beide Ohren führt zum sogenannten "Barotrauma". Die Luft wird in komprimierter Form mit Druck in die Ohrmuscheln gepresst. Das Trommelfell wird extrem nach Innen gedehnt und platzt (genauer: es reißt ein), das Gleichgewichtsorgan im Innenohr kollabiert. Übelkeit mit Schwindel und anschließendem Kollaps treten direkt ein. Das nennt man lat. Neuritis vestibularis. Das Opfer fällt fast lautlos zu Boden und regt sich kaum noch. Rufen Sie einen Notarzt.

1.5 Kikaku-ken (Dämonenhörnerstoß / Kopfstoß von unten unter Kinn des Angreifers).

Auf der Straße spricht man vom "Clout", hierzulande von der Kopfnuss. Diese Waffe richtet sich gegen die Stirn oder den Seiten der Stirn (Schläfen). Wir sollen vom Angreifer mit beiden Armen in Brusthöhe umklammert werden. Wir verhindern das durch Blocken beider Angriffsarme nach außen. Direkt nach dem Blocken erfolgt der Kopfstoß. Folgende Angriffsziele werden ebenfalls mit dem Kopf attackiert: der Brustkorb (bzw. Solarplexus = Sonnengeflecht) direkt unter dem Rippenbogen. Auch wenn man bereits umklammert worden ist, kann man oft einen seitlichen Kopfstoß, zum Kinn oder zur Schläfe eines Angreifers ansetzen.

Warnhinweis: Ein Schlag oder Stoß auf den Solarplexus legt das Nervensystem oft lahm. Mit dem vegetativen Nervensystem verknüpft, steuert der Solarplexus fast alle innerkörperlichen Vorgänge selbständig. Deshalb der Begriff Sonnengeflecht. Trifft ein gezielter Fauststoß oder Kopfstoß diesen Hauptstromschalter, folgt eine Überreaktion. Der Blutdruck kann abfallen. Es kann zu einer Minderdurchblutung vom gesamten Gehirn kommen. Die Folgen können sein: Kurzzeitige bis hin zur andauernden Bewusstlosigkeit (auch als lat. vasovagale Synkope bezeichnet). Erste Hilfe kann hier Abhilfe schaffen.

1.6 O-Shu (Kralle im Gesicht, dabei Kopf vom Angreifer nach hinten beugen so zu Boden).

Ähnlich wie bei 1.6, aber erst unter das Kinn packen. Anschließend wird das Kinn gegriffen und der gesamte Kopf nach hinten gebeugt, so dass der Angreifer auf dem Hinterkopf landet. Der Verteidiger muss die Fallschule perfekt beherrschen! Lesen Sie bitte die Warnhinweis von 1.2 Aken.

Wurftechnik.

1.1 Ganseki-Nage (Den Felsen werfen / Kiesel flach werfen).

Aus der Judo-Haltung (bzw. jap. Kumi-uchi) hält einen der Angreifer fest. Mit dem rechten Fuß nach vorne und den rechten Arm unter dem Ellenbogen des Angreifers von innen durchschieben, wobei der eigene Arm so eingefädelt wird, dass die Hand neben dem Ohr steht und sich so frei bewegen kann. Gleichzeitig den andern Arm des Angreifers greifen und lösen. Dessen Arm so drehen, dass seine Handinnenfläche nach unten zeigt und nicht zu sich. Jetzt mit dem Fuß vor das Bein des Angreifers treten und dabei den Körper zur Seite bewegen wobei die offene Hand in die Richtung des anderen Fußes des Angreifers gestreckt wird, um diesen so zu Boden zu schleudern. Warnhinweise: Der Verteidiger muss die Fallschule beherrschen! Auf der Straße oder einem anderen unebenen harten Untergrund kann es zum Beckenbruch (lat. Azetabulumfraktur) kommen!

Handgelenksbrechtechniken mit Wurftechnik.

1.1 Take-Ori Omote (Breche den Bambus (Handgelenk nach außen). Zum Abschluss Wurf).

Wenn uns der Angreifer am Hals fassen will, weichen wir zur Außenseite des Angriffsarms aus und packen diesen mit unserer hinteren Hand und greifen mit unserer anderen Hand dessen Ellenbogenbeuge. Sein Handgelenk drücken wir mit Hilfe seiner Elle ruckartig zusammen und brechen sein Handgelenk (lat. Distale Radiusfraktur). Nach dem Bruchgeräusch halten wir sein Handgelenk weiter fest und zwingen den Angreifer durch Druck zu Boden und fixieren seine Hand auf dem Boden.

Warnhinweis: Im Training das Zusammendrücken andeuten! Höchste Bruchgefahr!

1.2 Take-Ori Ura (Breche den Bambus (Handgelenk nach innen). Zum Abschluss Wurf).

Wenn uns der Angreifer am Hals fassen will, weichen wir zur Außenseite des Angriffsarms aus und packen diesen mit unserer hinteren Hand und greifen mit unserer anderen Hand dessen Ellenbogenbeuge. Jetzt drehen wir seinen Arm und nehmen diesen mit zu seiner Innenseite. Hier treffen wir den Angreifer mit unserer Ellenbogenspitze an seiner Brust. Jetzt heben wir seinen Arm und Schleudern den Angreifer so zu Boden und beenden den Angriff mit einem Hackenstampftritt auf die Achsel des Angreifers.

Zusätzliche Technik

1.1 Tai-ken (Schulterstoß).

Der Angreifer macht einen Tsuki wir weichen, seitlich weit aus, und tauchen mit unserer rechten Schulter unter der des Angreifers. Jetzt sollte unser rechtes Bein zwischen den Beinen des Angreifers stehen, wir stoßen den Angreifer 45° seitlich von uns weg.

Uke Kata Blocken in drei Ebenen (Gesicht-, Brust-, Magengegend) Innen & Außen.

1.1 Angriff: Tsuki zum Gesicht.

Abwehr: Block gegen Puls.

1.2 Angriff: Tsuki zur Burst.

Abwehr: Block zum Anfang des Ellenbogens.

1.3 Angriff: Tsuki zum Magen.

Abwehr: Block von oben nach unten gegen Armaußenseite.

1.4 Angriff: Tsuki zum Gesicht.

Abwehr: Jetzt mit der hinteren Hand blocken gegen den Handrücken des Angreifers (jap. Tori). Dabei seitlich ausweichen.

1.5. Angriff: Tsuki zur Brust.

Abwehr: Ebenfalls ausweichen und blocken gegen den Handrücken.

1.6 Angriff: Tsuki zur Magengegend.

Abwehr: Ausweichen und blocken gegen den Arm.

Die Vierte Prüfung 7th Kyu-Grad Nana-Kyu Stand November 2017 Kampfstellungen

Eine Kampfstellung ist die körperliche Wiedergabe einer geistigen Haltung (z.B. Verteidigung). Diese Kampfstellungen werden nur im Dojo trainiert. Diese werden nur für sehr kurze Zeit gezeigt (außer im Training), damit zeigst du anderen deine Körperkontrolle. Spätestens jetzt solltest du ein Trainingsheft führen. Auf der Straße rate ich jedem die Arme einfach hochzuhalten in Form einer beschwichtigenden Geste. Du wirst nun den 3. schwarzen Balken auf deinen Gürtel bekommen, wenn du diese Prüfung schaffst.

Techniken wie Abstand halten, Blocken, Fallschule und Schlagtechniken sollten nun kein Problem mehr für dich sein. Nun wird es langsam Zeit in die Tiefe des Systems vorzudringen, sich mit den Waffen wie Hanbo, Bo, Tanto und dem Schwert auseinander zu setzten. Auch hier empfehle ich dir dein Wissen zu vertiefen.

Frage deinen Trainer nun nach Übungen* zum Schärfen deiner Sinne, dieses wird nur im Dojo vermittelt und sollte vom Schüler aufgeschrieben werden.

*(Kuden = mündliche Überlieferung).

1.1 Hira-no- Kamae (Empfangende Täuschungsstellung).

Eigentlich Hicho-Ichimonji- no-Kamae. Aus dem Stand Shizen-Tai strecke beide Arme ganz aus in Höhe der eigenen Schultern. Die Handflächen zeigen zum Angreifer.

Angriff: Tsuki.

Abwehr: Ausweichen nach außen, mit ausgestreckter Handkante (Handfläche zeigt leicht nach oben), dann mit der Handkante auf den Daumenknochen schlagen (Sattelgelenk). Anvisiert wird die Elle da der Angreifer vermutlich seinen Arm schnell zurückziehen wird. Auf diese Weise ist die Trefferwahrscheinlichkeit um ein Vielfaches höher. Ein Treffer auf das Sattelgelenk und der Knochen bricht sofort! Der Angreifer kann eine Zeitlang nicht mehr richtig greifen.

Angriff: Tsuki.

Abwehr: Ausweichen (jap. Sabaki) nach innen und mit ausgestrecktem Arm auf das Ohr schlagen mit der holen Hand.

Angriff: Tritt Magenbereich

Abwehr: Ausweichen nach außen, mit ausgestrecktem Arm den Fuß anheben, um so den Angreifer zu Boden zu werfen. Jede dieser Techniken lässt sich gegen Angriffe von innen und außen und gegen Tritte von innen und außen durchführen, rechts wie links. Genaue Details werden im Dojo gezeigt.

1.2 Hoko-no- Kamae (Bären-Stellung).

Lasse deine beiden Beine wie bei Shizen-no- Kamae, die Hände sind in Höhe der eigenen Augenbraun etwas höher, die Arme sollten leicht angewinkelt werden. Als wolle man einen großen Ball umfassen. Hoko bedeutet Bär auf Japanisch. Deshalb wohl der Name. Aus dieser Position blocke den Tsuki. Führe mit der anderen Hand einen Omote Shuto zum Hals des Angreifers aus. Dasselbe machst du mit der anderen Hand.

1.3 Hicho-no- Kamae (Kranich-Stellung).

Aus der Kampfstellung Ichimonji-no- Kamae, das Bein knapp unterhalb des Knies des anderen Beines anheben, das Knie sollte dabei immer in die Richtung des Angreifers zeigen. Mit unserer Schutzhand formen wir eine Daumenfaust (jap. Boshiken). Unser Angreifer macht ein Tsuki in Richtung des Magens. Den Tsuki blocken wir mit Unterarmblock nach unten (jap. Gedan-Uke), wir verlagern dabei unser Gleichgewicht und beugen unseren Körper aus der Angriffsdirektion, jetzt Treten wir mit einem Schnapptritt (jap. Sokushi-Keri) zu Tori in seinen Unterkörper. Direkt nach dem wir getreten haben, machen wir ein Handkantenstoß (jap. Ura Shuto) unter Toris Nase und beenden so den Angriff. Weitere Angriffsziele sind der Halswender oder im Notfall der Kehlkopf.

Shinobi-Techniken (Dakentaijutsu)

1.4 Jumonji-no- Kamae (Kreuz-Stellung).

Jumonji-no- Kamae, aus Ichimonji-no- Kamae, entweder rechts (jap. migi) oder links (jap. hidari). Unsere beiden Arme formen ein X vor der Brust, unsere Beine zeigen zum Angreifer, die Daumen beider Hände zeigen leicht über beide Zeigefinger. Diese Kampfstellung bezeichnet man als Kreuzstellung X Jumonji-no- Kamae. Unser Angreifer greift an, wie immer mit einem Tsuki. Wir blocken und weichen gleichzeitig nach außen, nehmen aber den Angriffsarm des Angreifers mit und stechen mit unserem Daumen unter seine Achsel. Direkt nach dem Stich halten wir unsere Hand offen zum Gesicht des Angreifers. Unser Angreifer greift erneut an mit der anderen Hand, diesmal machen wir einen Gedan-Uke (Unterarmblock nach unten) führen wieder ein Stich in die Achsel des Angreifers aus und drehen unseren Arm unter den des Angreifers. So liegt jetzt sein Arm auf unserer Schulter (Nacken). Jetzt stellen wir unseren vorderen Fuß vor seinen und hebeln über die Schulter sein Arm und stellen dem Angreifer gleichzeitig ein Bein. So werfen wir den Angreifer zu Boden. Wenn dieser wieder aufsteht, verfolgen wir diesen mit unseren Armen, dabei zeigen unsere Arme ständig in die Höhe, in der sich der Angreifer gerade befindet - das nennt man Wachsamkeit (jap. Zanshin).

Inton-Jutsu (Angriff & Fluchttechniken)

1.5 Tobi Taihen Omote Shuto.

Aus Ichimonji-no- Kamae erwarten wir einen Tsuki vom Angreifer, den Schlag des Angreifers blocken wir im Training gerade, und kontern mit Handkantenschlag (jap. Omote-Shoto) zum Halswender. Direkt danach machen wir ein Doppel Sprung-Tritt und dann hinten Tachi-Nagare durchspringen und kreuzen der Beine. Anschließend machen wir wieder Ichimonji-no- Kamae.

1.6 Tobi Taihen Ura Shuto.

Aus Ichimonji-no- Kamae erwarten wir einen Tsuki vom Angreifer, den Schlag des Angreifers blocken wir im Training gerade, und kontern mit Handkantenblock (jap. Ura-Shuto) unter die Nase des Angreifers. Direkt danach machen wir Sokugyaku-Keri dann nach hinten Tachi-Nagare Rolle rückwärts. Anschließend machen wir wieder Ichimonji-no- Kamae.

Tritt-Techniken (Keri-Kata)

1.7 Sokushi-Keri.

Nach dem Block treten wir mit der Fußspitze zum Magen, der Leiste oder zum Kinn des Angreifers je nachdem in welcher Höhe sich unserer Angreifer befindet. Der Sokushi-Keri ist ein Schnapptritt. Hinweis: Bei allen Tritten wird immer erst das Knie gehoben und dann zugetreten. Das Standbein beleibt immer auf dem Boden. Wir erheben uns beim Treten auch nicht auf den Fußballen.

1.8 Sokugyaku-Keri (Schleif- oder Wellenstampftritt).

Beim Sokugyaku-Keri treten wir mit der ganzen Fußsohle zu. Zum Ausführen gleiten wir mit unserer ganzen Sohle vor dem Treten flach über den Boden. Kurz vor dem Tritt beugen wir uns ganz leicht mit dem Oberkörper nach hinten, ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu geraten.

1.9 Sokuto-Keri (Tritt mit Fußaußenkante).

Nachdem unser Angreifer einen Tsuki gemacht hat, weichen wir nach außen außerhalb seiner Angriffsdirektion aus und versuchen den Arm (Handgelenk) vom Angreifer zu fassen. Mit der Fußaußenkante treten wir gegen die Innen- oder Außenseite in Höhe des Knies. Höchste Vorsicht beim Üben mit dem Partner, beim Bruch ist eine 100 % Heilung ausgeschlossen.

2.0 Naisai-Ashiura- Keri (Tritt gegen das Oberwade).

Beide stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer greift mit Tsuki an. Jetzt mit dem vorderen Bein zur innen Seite gehen (jap. Aruki=Kreuz gehen), während dessen blocken wir den Angriffsarm des Angreifers mit unserer vorderen Hand. Wir drehen uns leicht zur Innenseite des Angreifers, jetzt treten wir dem Angreifer auf seine Innenseite in Höhe des Knies vom Angreifer.

2.1 Gaisai-Kakato- Keri (Hackentritt auf Shichibatsu).

Wie bei Naisai-Ashiura- Keri blocken und bewegen, leichte Drehung zum Angreifer auf dem vorderen Fuß, um mit unserer Ferse (Hacken) den Oberschenkel des Angreifers zu treffen.

2.2 Kinteki-Keri (Genitaltritt, mit Kniestoß und Kopfstoß).

Noch einmal so blocken wie bei 2.0 / 2.1 - auch mit der Drehung zum Angreifer hin (bleibt alles gleich). Jetzt treten wir mit der Fußspitze auf die Genitalien und versuchen diese nach unten zu treten. Wir halten seine Arme an den Ärmeln fest. Diese Tritt-Technik endet, nachdem wir mit unserem Knie gegen die Scharmbeinfurche gestoßen sind, und ein Kopfstoß zum Angreifer durchgeführt haben.

2.3 Happo-Keri (Happo-Renzoku- Keri) Sohle, Ferse, Schulterblatt.

- Ausweichen nach außen. Erster Tritt mit dem Fußballen unter den Angriffsarm des Angreifers. **Keri-Age**
- Der Zweite Tritt: Erst ausweichen wie oben, jetzt Tritt mit der Fußaußenkante auf dieselbe Stelle Treten. Keri Harai
- **Der Dritte Tritt**: Ausweichen, nach dem Angriffsarm fassen und mit der Hacke auf die Schulterblätter treten, denselben Fuß auf den Boden vor das Bein des Angreifers stellen und diesen so zu Boden ziehen. **Keri-Otoshi**

Hinweis: Als Variation (Henka) kann man diese Tritt-Techniken in diversen Richtungen ausführen. Da diese Techniken Links und Rechts ausgeführt werden, und es 3 je Seite sind heißt es Happo.

2.4 Sokki-Keri (Täuschungs Kniestöße).

Aus der Judo-Haltung (Kumi-Uchi) täuscht man ein Kniestoß vor. Dabei weicht der Angreifer zurück, jetzt tritt man mit dem Fuß in die Genitalien des Angreifers. Weiter zieht man den Arm des Angreifers zu sich, um den Angreifer mit einem Kniestoß auf den Beckenknochen zu treffen. Und als letztes heben wir den Arm des Angreifers, um ihn mit unserem Knie in die Rippe zu stoßen. Als weitere Variante gibt es die Möglichkeit mit dem Schienbein gegen die Innenseite des Beines vom Angreifer zu treten.

2.5 Keri-Age (nach oben).

Beide stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Tsuki. Wir gehen direkt nach hinten zurück und treten von unten gegen den Angriffsarm (bzw. Handgelenk) des Angreifers.

2.6 Keri-Harai (zur Seite).

Beide stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Tsuki. Wir bleiben stehen und treten den Angriffsarm mit unserer Sohle gegen den Arm und treten diesen zur Seite weg. Wir gleiten nach vorne und bleiben mit Faust vor das Gesicht stehen.

2.7 Keri-Otoshi (nach unten = Otoshi gleich Sturz nach unten).

Beide stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Tsuki. Wir bleiben stehen und treten den Angriffsarm nach unten mit der Ferse weg und halten dem Angreifer die Faust vor das Gesicht.

2.8 Koe-Keri (Fußstoß in die Leiste mit der Fußspitze).

Beide stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Tsuki. Ähnlich wie bei Naisai-Ashiura- Keri ausweichen und ohne zu Blocken machen wir ein Fußstoß in die Leiste des Angreifers. Mit Aruki ausweichen.

2.9 Yoko-Take- Ori-Keri (Knie-Bambus- Brecher).

Beide stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Tsuki. Wir weichen aus wie bei Koe-Keri, diesmal stampfen wir mit unserem Fuß gegen das Knie des Angreifers. Mit Aruki ausweichen und tritt zum Innenknie.

3.0 Ushiro-Muki- Nasai-Keri (Fast hinter dem Angreifer Tritt gegen Knie).

Beide stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Tsuki. Wir weichen leicht seitlich aus und stützen uns mit der flachen Hand auf dem Boden ab. Den Blick zum Angreifer gerichtet, machen wir ein Tritt, ähnlich wie beim Yoko-Take- Ori-Keri.

3.1 Mukuzune-Keri (Stopp-Tritt mit ganzer Sohle).

Beide stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Tsuki. Wir weichen nicht aus bleiben stehen, bewegen den Oberkörper leicht seitlich und treten mit aller Kraft mit der Fußsohle gegen das auf uns zukommende Standbein des Angreifers. Auf der Straße mit Schuhen ist diese Technik sehr effektiv.

3.2 Sokko-Fumi- Ori-Keri (Stampftritt auf den Fußspann).

Beide stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Tsuki. Wir weichen seitlich aus und stampfen auf den Spann (Toki) des Angreifers.

3.3 Hiza-Ura- Kinketsu-Keri (Fast hinter dem Angreifer Tritt gegen Wade).

Beide stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Tsuki. Wir weichen weit seitlich aus, so dass wir fast hinter dem Angreifer stehen. Jetzt fassen wir auf die Schulter des Angreifers und treten dem Angreifer gegen die Wade, und ziehen diesen gleichzeitig zu Boden.

In diesem Kyu-Grad solltest du Neue japanische Wörter lernen: ue (oben), shita (unten), naka/omote(innen), soto (außen), mae (vorne), ushiro (hinten), rechts (migi), hidari (links). Dir werden nach der bestandenen Prüfung zwei Handzeichen gezeigt und erklärt (nur im Dojo)! Wind, und Blitzstrahl.

Die Fünfte Prüfung 6th Kyu-Grad Rokkyu Stand November 2017 Stellungen mit Anwendungen (Kata)

In diesem Kyu-Grad erlernst du eine Menge Befreiungstechniken (Ha-Jutsu und Te-Hodoki) bzw. Handbefreiungstechniken. Diese lassen sich bei richtiger Anwendung und genauer Ausführung gegen jeden Angreifer durchführen. Sollten einige Techniken nicht sofort funktionieren, macht man eine sog. Schocktechnik, um den Greifarm zu lösen, das kann z.B. ein Tritt gegen das Knie sein usw. Hier sind deiner Kreativität keine Grenze gesetzt. Dieser Kyu-Grad zusammen mit den anderen ist bereits ein vollständiges System in sich. Du kannst nun Ausweichen, Rollen, Tritt-Techniken und mit diesem Kyu-Grad dich gegen Haltegriffe zur Wehr setzen. Noch weitere 5 Kyu-Grade und du bist ein Meister.

Ich hoffe du folgst diesem Weg weiter und führst dadurch für dich und deine Familie ein sicheres Leben. Nach diesem Kyu-Grad dürfte es dir keine Sorgen mehr bereiten, anderen zur Seite zu stehen und dort zu Helfen, wo Hilfe von Nöten ist. Ich jedenfalls wünsche dir, dass du diese Dinge niemals anwenden musst. Viel Glück Gambatte Kudasei.

1.1 Jumonji-no- Kamae mit Kata.

Die Wiederholung des 7th Kyu-Grades.

1.2 Kosei-no-Kamae mit Kata (Erzeuge den Nebel).

Aus Kosei-no- Kamae werden wir mit einem Tsuki angegriffen und blocken diesen erst alle Seiten Innen. Das heißt mit der unteren Hand. Dann machen wir ein Omote-Shuto zur Schläfe des Angreifers.

Dann macht der Angreifer ein Tritt diesen blocken wir(jap. Gedan-Uke) mit der oberen Hand, und führen immer ein Ura-Shuto aus.

Wir werden wieder angegriffen, diesmal blocken wir den Angriffsarm mit der unteren Hand und weichen nach aussen aus, und machen Omote Shuto zur Schläfe (jap. Kasumi) zum Angreifer.

Unser Angreifer macht jetzt ein Tritt und diesen Blocken (jap. Gedan-Uke) wir mit der oberen Hand und machen Ura-Shoto.

1.3 Tsuki-Taihen 1 & 2. (Stoßtechnik mit Ura-Shuto & Boshiken).

Wiederholung vom vorherigen Kyu-Grad. Der Angreifer macht einen Tsuki wir Blocken in (jap. Jodan-Uke) und führen einen Ura-Shuto unter Nase aus, anschließend nach hinten springen wie bei Happo-Tenchi-Tobi) und eine rückwärtsrolle und Kamae.

Gleichseitiges Handgelenkfassen 1.4-1.6

1.4 Uchi Mawashi Dori I. (Gegenüberliegendes Handgelenk fassen).

Unser Angreifer packt unser gegenüberliegendes Handgelenk, wir weichen jetzt nach außen aus, dabei öffnen wir die Finger und nutzen unser Körpergewicht, um an der Stelle zwischen Daumen und Zeigefinger den Griff zu lösen. Hierbei weichen wir circa 90° aus.

Hinweis: Sollte das nicht möglich sein, weil der Angreifer zu kräftig ist, dann erst Tritt gegen sein Knie und gleichzeitig fassen wir unsere eigene Hand und reißen diese mit derselben Bewegung raus. Alle Griffe von Angreifern an unser Handgelenk lösen wir immer an der schwächsten Stelle zwischen Daumen und Zeigefinger und mit Hilfe unseres Körpergewichts und nicht mit Kraft. Oder wir lösen durch Täuschung und List.

1.5 Soto Mawashi Dori I (Schulterstoß mit Handlösen).

Hier wird das Handgelenk ebenfalls gleichseitig gefasst, diesmal lösen wir den Griff, indem wir gegen die Schulter des Angreifers einen Fudo-ken (als "harte" Waffe, im Training Handballenstoß) durchführen. Dabei lösen wir den Griff, wie bei allen Handhebeln, an der schwächsten Stelle zwischen Daumen und Zeigefinger. Diesmal an seiner Arminnenseite nach außen. Dabei Ausweichen (Sabaki).

1.6 Yahazu Gake (Playmobil-Hand nach oben und dann nach innen drehen).

Wir öffnen unsere Hand und halten die Finger zusammen, der Daumen steht einzeln. Wie bei einer Playmobil-Hand, noch vor dem eigentlichen Fassen des Angreifers, formen wir diese Hand. Dabei gehen wir nach außen und ganz leicht in die Knie. Jetzt halten wir die Hand des Angreifers fest, und verdrehen sein Arm, so dass wir den Angreifer mit unserem ganzen Körpergewicht nach hinten drücken können.

Diagonales Handgelenk fassen

1.7 Kakai-Hiji- Dori (Gedrehter Ellenbogen) Höchste Vorsicht!

Wir werden Diagonal gefasst und gleichzeitig fassen wir den Arm des Angreifers auch von unten am Handgelenk. Dabei gehen wir ganz leicht in die Knie, jetzt drehen wir seinen Arm nach außen, und weichen mit unserem Körper ebenfalls in diese Richtung aus. Mit unserem anderen Arm umklammern wir seinen Ellenbogen. So gehalten, versuchen wir den Angreifer nach vorne oder zur Seite zu "werfen". Es gibt viele Variationen (jap. Henka) dieser Technik.

Hinweis: Bitte Extreme Vorsicht bei dieser Technik - bitte nicht mit Kraft ausführen, wenn der Ellenbogen so bricht, ist der Arm für immer entstellt. Es gibt zu vieles, das man nicht in diesem Buch genau beschreiben kann, deshalb wünsche ich mir, dass jeder Leser zur Einsicht kommt uns eines Tages in unserem Dojo zu besuchen. Die hier aufgeführten Techniken sollen meinen Schülern als Gedächtnis-Stütze dienen, und sind kein Ersatz für echtes Training.

1.8 Itami-Jime (Schmerzhaftes Drücken (Würgen).

Wir werden diagonal gefasst. Um den Griff-Arm des Angreifers zu lösen, nutzen wir unseren Daumennagel oder die Fingerknöchel der anderen Hand. Wir halten seinen Arm fest, damit sich der Angreifer nicht zu schnell befreien kann. Die Stelle nennt sich Itami (schmerzhaft) - jetzt weichen wir zur Außenseite des Angreifers aus und drücken diesen so zu Boden. Auch hier gibt es viele Variationen (jap. Henka). Dieser Techniken.

1.9 Naka-Hiki (Ellenbogenstoß aufwärts zum Kinn, durch fassen der eigenen Handfläche).

Diesmal bleiben wir auf der Stelle stehen, halten die Beine zusammen (Genitalstoß/Kniestoße Gefahr) jetzt greifen wir unsere eigene Handfläche (Mond greift in Mond) dabei drücken wir unseren Ellenbogen direkt gerade nach oben zum Kinn des Angreifers. Weicht der Angreifer nur leicht zurück und löst den Griff, machen wir sofort ein Hammerschlag auf seine Nase oder das Kinn oder die Brust oder noch weiter weg auf den Mageneingang.

Beide Handgelenke werden festgehalten

2.0 Sayu-Mawashi- Dori I (Lösen und über das Knie werfen) Rechte Hand oben.

Wir führen eigentlich Uchi-Mawashi aus und weichen so aus, dass wir mit unserem vorderen Bein hinter dem Bein des Angreifers stehen und diesen über unser ausgestrecktes Bein (Knie) drücken bzw. werfen. Anschließend Stampftritt nach hinten.

2.1 Sayu-Mawashi- Dori II (Ausweichen und Handgelenkhebel) Linke Hand oben.

Wir werden gehalten, diesmal weichen wir zur anderen Seite aus, fassen auf das Handgelenk des Angreifers und strecken unsere Finger aus, so dass die Handfläche vertikal mit Daumen nach oben zeigt. Jetzt üben wir durch Halten an seinem Handgelenk und durch Druck hinter seinen Handgelenksknochen nach unten Druck aus. So wird der Angreifer zu Boden gehebelt.

2.2 Ogami-Dori (Wir falten / klatschen beide Hände zusammen).

Mit geöffneten Händen und geschlossenen Fingern, klatschen wir unsere Hände schnell zusammen, dabei gehen wir leicht in die Knie und zusätzlich nach vorne. Jetzt drehen wir leicht die Arme und versuchen mit unseren Fingerspitzen in das Gesicht, bzw. unter das Kinn vom Angreifer zu stechen.

2.3 Oya-Goroshi (Daumen brechen / jap. Eltern töten).

Wir werden am Kragen des Anzuges gefasst, jetzt führen wir unsere linke Hand unter den Griffarm des Angreifers und mit unserer rechten Hand umschließen wir (falls möglich) seinen Daumen, dabei weichen wir nach außen aus. Mit unserem Bein machen wir einen großen Schritt zur Seite. Wir packen den Daumen am Gelenk, entweder drücken wir diesen zusammen oder wir lösen den Daumen mit unserer ganzen Hand und biegen diesen in Richtung des Angreifers leicht seitlich weg. Auf diese Weise bricht der Daumen. Deshalb ist im Training Vorsicht geboten.

2.4 Ko-Goroshi (kleinen Finger brechen, / jap. Kinder töten).

Wie oben bei 2.3 werden wir gefasst (ob mit rechts oder links am Kragen ist egal). Wir weichen aus, um seitlich zu stehen (außerhalb der Angriffs-Direktion). Wir lösen entweder wie oben mit dem Daumen, um so die Finger des Angreifers zu spreizen und den kleinen Finger zu erreichen. Oder wir drücken unseren Fingernagel auf den kleinen Finger direkt, um diesen unter bzw. auf unseren eigenen Handrücken zu legen und mit unserem eigenen Daumen eingeklemmt festzuhalten.

Diese Techniken in diesem Kyu-Grad sind sehr schwer durch ein Buch zu lernen, und es ist sehr schwer diese gut genug zu beschreiben. Ich hoffe es kann trotzdem eine kleine Hilfe sein.

Erweitere Hand /Fixierungstechniken & Armbefreiungen (Te-hodoki, Kime-Waza- Roppo).

2.5 Soto Mawashi Dori I Arm.

Hält uns der Angreifer am Arm fest, dann drehen wir diesen Arm im Uhrzeigersinn, machen dabei eine Faust.

2.6 Uchi-Mawashi Dori II.

Derselbe Angriff wie bei Soto-Mawashi Dori I, diesmal drehen wir uns gegen den Uhrzeigersinn und machen eine Faust.

2.7 Hiji-Gyaku- Dori (Gefasst werden auf den Schultern).

Wir werden auf den Schultern am Anzug (jap. Keiko-Gi) oder der Jacke gefasst, wir legen unsere rechte oder linke Hand der diagonalen Seite auf die Hand des Angreifers. Jetzt drehen wir den Arm der Seite, die gefasst wurde, im Uhrzeigersinn, dabei halten wir oben die Hand fest. Direkt nach der fast vollständigen Drehung, üben wir so extrem Druck auf das Ellenbogengelenk des Angreifers aus uns führen diesen so zu Boden.

2.8 Hoshi-Jime (Kneifen/Quetschen des Muskels, Gelenk brechen).

Der Angriff des Angreifers ist wie bei Hiji-Gyaku- Dori auf die Schulter. Wir halten wieder die Hand des Angreifers fest, weichen leicht nach hinten aus und ziehen leicht das hintere Bein aus der Angriffs-Direktion. Jetzt greifen wir mit unserem Daumennagel in den Muskel des Armes vom Angreifer (kneifen/quetschen diesen zusammen) und drücken seinen Arm dabei nach oben. Wenn der Arm des Angreifers nach oben gebeugt ist, nutzen wir unseren "Kneifarm" und drücken oder Schlagen seinen Ellenbogen mit Kraft nach unten. Nicht im Training!

2.9 Omote-Kime- Waza Roppo (6 schmerzhafte Hebel am Boden zur Festlegung).

Angriff Tsuki mit der rechten Hand. Jetzt führen wir einen Omote-Gyaku aus, mit Tritt zur Magengegend des Angreifers. Jetzt sollte dieser sich auf dem Rücken befinden. Als erstes sperren wir mit unserem Fuß den Arm an seiner Elle. Mit dem Fuß, der in der Elle stand, treten wir auf das Gesicht des Angreifers und strecken die Elle des Angreifers über unser Knie. Jetzt wechseln wir den Fuß und treten auf seine Rippe, dabei heben wir den Angreifer auf die Seite.

Auch hier hebeln wir seinen Arm über unser Knie. Jetzt knien wir mit dem linken Knie auf dem Boden, unsere Fußspitze drückt in seiner Seite (Rippe). Dabei drücken wir diesen Arm im seiner Elle in den Boden, Seine Elle hat am Boden ein Winkel von 45° etwas mehr. Jetzt knien wir uns direkt mit unserem rechten Fuß auf seinen Bizeps und drehen sein Handgelenk. Zum Schluss drücken wir unseren Ellenbogen in sein Gesicht und machen eine Rolle über den Angreifer. Dann drehen wir uns zum Angreifer und machen Ichimonji-no- Kamae.

3.0 Ura-Kime- Waza-Roppo (6 Umgedrehte Schmerzhafte Hebel am Boden).

Angriff Tsuki mit der rechten Hand. Jetzt führen wir einen Ura-Gyaku aus, mit Tritt zur Magengegend des Angreifers. Dabei sind wir nach innen ausgewichen. Jetzt sollte der Angreifer auf dem Bauch liegen, wir knien uns mit dem rechten Knie auf den Boden, unser linkes drückt in seine Rippe mit der Fußspitze, dabei beugen wir sein Handgelenk zu ihm hin. Jetzt bewegen wir uns zu seiner Kopfseite und heben seinen Arm, ein Fuß ist unter seinem Handgelenk und der andere drückt seine Elle runter in den Boden. Jetzt greifen wir mit unserem Arm von unten unter seinen Arm und biegen diesen nach hinten mit Hilfe unseres Oberkörpers.

Dabei liegt eine Hand auf seinem Rücken und drückt diesen in den Boden. Aus dieser Position drehen wir uns und machen einen Polizeigriff (O-Gyaku ähnlich dem Kreuzfesselgriff), dabei drücken wir seine Elle nach unten, unsere andere Hand liegt auf seinem Rücken wie unser Knie. Zum Schluss drehen wir uns so ein, dass wir auf dem Angreifer liegen und beide Arme festhalten und nach oben ziehen, unsere beiden Beine sind zusammen. Wir lösen den Griff und rollen zu dem Kopf abgewandten Seite über den Angreifer und machen Ichimonji-no- Kamae.

3.1 Omote-Take- Ori-Sono- Ichi (Anwendung Omote-Take- Ori mit Omote-Gyaku).

Der Angreifer macht einen Tsuki, wir weichen zur Außenseite aus. Jetzt halten wir sein Handgelenk und seinen Ellenbogen und drücken diese mit aller Kraft zusammen, so dass dieses Gelenk brechen würde. Jetzt machen wir einen Tritt in die Rippen des Angreifers und führen gleichzeitig einen Omote-Gyaku aus.

3.2 Ura-Take- Ori-Sono- Ni (Anwendung Take Ori Ura mit Ura-Gyaku).

Der Angriff ist wie bei 3.1. Jetzt halten wir sein Handgelenk und seinen Ellenbogen und drücken diese mit aller Kraft zusammen, so dass dieses Gelenk brechen würde. Dann gehen wir zur Innenseite, machen einen Tritt zur Magengegend und führen einen Ura-Gyaku aus.

3.3 Omote-Oni- kudaki (Den Äußeren Dämonen Zerstören).

Unser Angreifer hält uns im Judo-Haltegriff (jap. Kumi-Uchi) fest. Wir halten ihn auf keinen Fall. Mit unserer rechten Hand gleiten wir unter den oberen Arm des Angreifers. So lehnt unser eigener Ellenbogen (leichter Stoß) an der Brust des Angreifers. Wir formen eine Hakenhand ergreifen diese von unten unter seinen Arm. Jetzt halten wir uns mit beiden Händen. Wir drehen uns jetzt aus der Bewegung nach außen, der Angreifer wird so jetzt zu Boden geworfen, wir ziehen diesen auf seine Seite - so kann er uns nicht mehr treten. Jetzt ziehen wir seinen Arm, den wir immer noch halten, nach oben und zur Seite, dabei setzen wir uns auf den Angreifer.

3.4 Ura-Oni- kudaki (Den Inneren Dämonen Zerstören).

Unser Angreifer hält uns im Judo-Haltegriff (jap. Kumi-Uchi) fest. Aus dieser Haltung beide Hände in die des Angreifers legen und rechten Ellenbogen leicht gegen den Brustkorb des Angreifers drücken. Jetzt umfassen wir den Arm des Angreifers, so dass wir seine Ellenbogenbeuge nach oben und außen biegen. Jetzt halten wir diesen Kreuzartigen Griff fest und stellen unser Bein hinter ein Bein des Angreifers und knien ab, um den Angreifer über das angewinkelte Knie zu Boden zu werfen. Am Boden den Angreifer fixieren.

3.5 Hon-Gyaku (Ganzen Arm drehen und nach vorne gehen).

Wir werden mit einer Hand am Revers gefasst und fassen den Angriffsarm mit beiden Händen. Jetzt drehen wir den ganzen Arm und beugen diesen so nach unten und machen ein Schritt nach vorne. Vorsicht höchste Bruchgefahr!

3.6 Muso-Dori (Armstecker mit Fingerknöchel an Schleimbeutel).

Unser Angreifer hält uns in Kumi-Uchi fest, wir gleiten um seinen Arm von unten über den Angriffsarm und weichen dabei seitlich nach hinten aus. Wir greifen den Haltearm und drehen diesen so, dass seine Ellenbogenbeuge nach oben zeigt. Jetzt nutzen wir unsere Fingerknöchel und üben Druck auf den Schleimbeutel, hinter dem Ellenbogengelenk, aus. So führen wir nach einem Tritt oder Kniestoß den Angreifer zu Boden. Wie erwähnt, ist es sehr schwer diese Techniken genau in Worten zu beschreiben. Deshalb ist es fast unumgänglich das Training zu besuchen. Zudem werden dort genaue Details, und weitere Variationen erklärt und beigebracht.

Ich hoffe trotzdem, dass diese Beschreibung eine nützliche Hilfe ist.

Die Sechste Prüfung 5th Kyu-Grad Go-Kyu Stand November 2017

Hier beginnt die Schwelle vom Kampfsportler zum Kampfkünstler. Mit der bestanden Prüfung kannst du dich in jedem Fall als Kampfkünstler bezeichnen. Zudem bist du nun weit in das Wissen der Schattenkrieger eingetaucht - wie kaum ein anderer. Jetzt den Rückweg einschlagen oder aufgeben wäre so, als würdest du ein Meisterstudium abbrechen. Wer will gerne ein Leben lang Geselle sein, wenn er Meister werden kann. Die hier aufgezeigten Techniken sind Techniken die eine Anwendung von dir verlangen, hier gibt es eine Vorgabe, die immer mehr bis zum Schwarzgurt (jap. Shodan) verschwindet. Auf deinen Wunsch kannst du jetzt eine Trainerlizenz von uns bekommen und eigene Gruppen leiten. Dein Niveau ist mit der bestandenen Prüfung so hoch, dass du in anderen Systemen leicht ein Schwarzgurt werden könntest. Do bezeichnet alle Kampfsportarten wie Ju-Do, Aiki-Do oder Kyu-Do, Karate-Do und so weiter. Kampfkunst ist die höhere Form, die sogenannte Urform aller Künste (jap. Jutsu, Kan, Po, Ho).

Es ist also ein Schritt zurück, wenn man von einer Kampfkunst zu einer Kampfsportart wechselt. Do kann man als Weg bezeichnen, wie man einen Berg erklimmen könnte. Ob dieser schwierig ist oder erst in ein Tal führt, erfährt man meistens zum Schluss. Po, Ho, Kan ist wie eine Regenwolke, auf der man reist, um von dort oben alles im Blick zu haben. Dann regnet es, auf dem Berg fließt ein Bach, der zum Fluss wird und in das Meer mündet und wieder empor steigt zur Wolke. Diese Kampfkunst bleibt also immer frisch.

1.1 Yahazu-Gake (Playmobil-Hand).

Wir öffnen unsere Hand und halten die Finger zusammen, der Daumen steht einzeln. Wie bei einer Playmobil-Hand, noch vor dem eigentlichen Fassen des Angreifers, formen wir diese Hand, dabei gehen wir nach außen und ganz leicht in die Knie. Jetzt halten wir die Hand des Angreifers fest, stellen unser Bein über beide Beine vor den Angreifer, fassen den Angreifer dabei am Gürtel und werfen den Angreifer so zu Boden. Diesen Wurf nennt man Wasserfallsturz diese wird auch (jap. Taiotoshi, Sui Otoshi oder auch Take-Otoshi) genannt.

1.2 Kakai-Hiji- Dori (Ellenbogenbrecher mit Wurf)

Wiederholung vom 6-Kyu- Grad

Wir werden diagonal gefasst und gleichzeitig fassen wir den Arm des Angreifers auch von unten am Handgelenk. Dabei gehen wir ganz leicht in die Knie, jetzt drehen wir seinen Arm nach außen und weichen mit unserem Körper ebenfalls in diese Richtung aus. Mit unserem anderen Arm umklammern wir seinen Ellenbogen. So gehalten, versuchen wir den Angreifer nach vorne oder zur Seite zu "werfen". Es gibt viele Variationen (jap. Henka) dieser Technik.

1.3 Sokki-ken (Kniestöße).

Aus der Judo-Haltung (Kumi-Uchi) täuscht man einen Kniestoß vor. Dabei weicht der Angreifer zurück, jetzt tritt man mit dem Schienbein gegen den Unterleib des Angreifers. Weiter zieht man den Arm des Angreifers zu sich, um den Angreifer mit einem Kniestoß auf den Beckenknochen zu treffen. Und als letztes heben wir den Arm des Angreifers an, um ihn mit unserem Knie in die Rippe zu stoßen. Jetzt halten wir die Hand des Angreifers fest, stellen unser Bein über beide Beine vor den Angreifer, fassen den Angreifer dabei am Gürtel und werfen den Angreifer so zu Boden. Diesen Wurf nennt man Wasserfallsturz (jap. Tai-otoshi).

1.4 Omote-Kote- Gaeshi (Entkommen aus Omote-Gyaku).

Gaeshi bedeutet sich befreien. In diesem Fall aus Omote-Gyaku. Unser Angreifer möchte einen Omote-Gyaku anwenden. Wir halten seine rechte Hand mit unserer linken fest und machen einen Yoko-Nagare (siehe 10.Kyu), jetzt drehen wir uns 360° auf dem Boden auf den Rücken. Auf diese Weise kann sich der Griff schon fast lösen. Dann halten wir mit unserem rechten Bein (Ferse) den rechten Arm des Angreifers. Jetzt drücken wir mit unserer Hacke den Angriffsarm des Angreifers zu Boden und mit unserem anderen Fuß treten wir in seine Leiste, um den Angreifer so zu Boden zu bringen.

1.5 Ura-Kote- Gaeshi 1-3.

Diese Technik hat 3 Variationen, die Erste ist wie folgt: Unser Angreifer will einen Ura-Gyaku machen, wir drücken unseren Arm nach vorne und knien auf das äußere Bein, blicken über die äußere Schulter, machen eine Rolle und versuchen, mit beiden Beinen nacheinander mit den Fersen das Gesicht oder den Arm des Angreifers zu treffen.

Die Zweite Variante: Der Angreifer macht wieder einen Ura-Gyaku, diesmal machen wir eine Beinschere - der Bewegungsablauf ist wie der in der oberen beschriebenen Technik. Die Dritte Variante: Der Angreifer macht wieder einen Ura-Gyaku, wir beugen unseren Ellenbogen zwischen den Armen des Angreifers in Richtung seines Kinns. Nach dem Ellenbogenstoß, gleiten wir an dem Angreifer nach unten und fassen seine Beine. Jetzt drücken wir mit unseren Beinen den Angreifer nach hinten und machen einen Tritt in die Genitalien des Angreifers. Direkt nach dem Tritt machen wir eine Rolle rückwärts.

Fortgeschrittenen Technik (Ein Kann kein Muss!).

<u>Die Vierte Variante:</u> Der Angreifer macht wieder einen Ura-Gyaku, diesmal machen wir einen Handstandüberschlag (Flick Flack vorwärts) auf einer Hand, direkt nach der Landung machen wir ein Tritt nach hinten.

1.6 Ura-Otoshi- Sutemi (Opfers des eigenen Gleichgewichtes zum Vorteil).

Unser Angreifer nimmt uns in den Schwitzkasten, wir fassen den Würgearm und drehen uns mit unserem eigenen Gewicht an den Angreifer. Wir halten seinen Arm fest und schleudern ihn durch Aufgabe unseres Gleichgewichtes (jap. Sutemi eigenes Gleichgewicht opfern).

1.7 Seoi-Nage (Schulterwurf).

Aus Kumi-Uchi drehen wir unseren inneren Arm nach oben zum Kinn des Angreifers und drehen uns direkt vor dem Angreifer ein. In dem Moment, wo wir mit dem Rücken zum Angreifer stehen, gehen wir leicht in die Knie und werfen unseren Angreifer über die Schulter.

1.8 O-Soto- Gake (Beinsichel).

Aus Kumi-Uchi bewegen wir uns mit einem Bein nach außen, gehen leicht in die Knie und führen mit unserem anderen Fuß einen Hackentritt auf den Waden-Punkt (jap. Kubura) aus. Direkt danach sicheln wir dem Angreifer das Standbein weg, während wir mit unserem Arm gegen den Hals drücken, oder mit dem unteren Arm ein stoß auf dem Hals des Angreifers ausführen.

1.9 Tomoe-Gaeshi (Rollender Überwurf).

Die anderen "Gaeshi-Techniken" konzentrieren sich auf das Befreien, diese Technik konzentriert sich auf das Werfen. Unser Angreifer hält uns in Kumi-Uchi fest, wir machen Tachi-Nagare, wobei wir die Arme ausstrecken und den Angreifer seitlich über uns werfen. Hier gibt es Drei-Techniken diese erlernt man im Dojo. Die Namen dieser Techniken sind Kinteki-Keri, Chikotsu-Keri, Beikotsu-Keri.

2.0 Kuruma-Gaeshi (Dashin).

Wir machen wie bei 1.9 Tomoe-Gaeshi, etwas seitlich und halten die Arme des Angreifers fest, unsere Beine strecken wir nach oben. Dabei landen wir mit unseren Knien auf dem Bizeps des Angreifers. Wenn wir sitzen, machen wir auf dem Angreifer entweder Hon-Jime oder Gyaku-Jime.

2.1 Oh-Shu (diesmal mit Handgelenkshebel oder Beinhebel).

Wir machen Oh-Shu wie im vorherigen Kyu-Grad, diesmal folgen wir dem fallenden Angreifer zu Boden und fixieren diesen mit einem Handgelenkshebel oder wir umklammern sein Bein und machen einen Beinhebel am Boden.

2.2 Shuki-ken (oder "Hiji" oder "Ude" - mit den Ellenbogen rammen).

Shuki-ken oder Hiji ist der Ellenbogen. Der Angreifer macht einen Tsuki, wir weichen nach außen aus und das ziemlich tief. Im Vorbeigehen rammen wir mit unseren Ellenbogen in den Rippenbogen des Angreifers und laufen dabei weiter.

2.2 Ganseki-Nage (drei Formen: Ganseki-Nage, Ganseki-Otoshi, Ganseki-Ori).

Die erste Form ist die gleiche, wie im vorherigen Kyu-Grad. Bei der zweiten Form sicheln wir das Standbein des Angreifers nach hinten und drücken den Angreifer mit dem Kopf gleichzeitig zu Boden. Bei der dritten Form senkt unser Angreifer seinen Schwerpunkt ab, wir steigen über sein Standbein und werfen den Angreifer über das Bein (Vorsicht Bruchgefahr!).

2.3 Goja-Dori (oder Musha-Dori).

So wie der Ganseki-Nage, wird auch der Musha-Dori bei der Ritterrüstung / Samurai Rüstung (jap. Yoroi) angewendet. Diese Techniken sind mehrere hundert Jahre alt.

Unser Angreifer hält uns in Kumi-Uchi fest. Jetzt gleiten wir mit unserem eigenen Arm von außen unter den Ellenbogen des Angreifers. So dass unser eigener Unterarm unter dem jetzt geknickten Ellenbogen des Angreifers ist. Jetzt umklammern wir unsere rechte Hand von unten mit der linken Hand, halten beide Handgelenke gerade und ziehen diese zu unserem eigenen Brustkorb, um so den Angreifer sicher festzuhalten. Jetzt bringen wir den Angreifer zu Fall, indem wir einen Tritt gegen den Nervenpunkt (jap. Kubura) unterhalb der Wade ausführen. Vorsicht bei der Ausführung!

2.4 Katate & Ryote-Gyaku- Zeoi (Kreuzen der Arme und werfen über Schulter).

Bei einem Griffversuch des Angreifers weichen wir leicht seitlich aus, dabei packen wir das Handgelenk des Angreifers und drücken dieses nach außen und gleichzeitig nach oben. Jetzt drehen wir diesen Arm mit dem Handgelenk zurück und machen dabei einen leichten Fauststoß gegen das Kinn des Angreifers. Wir halten den Arm, drehen diesen so, dass seine Handfläche nach oben zeigt, jetzt greifen wir den anderen Arm und halten beide kreuzförmig über eine unserer Schultern und werfen den Angreifer so zu Boden.

Tai-Hodoki (den Körper befreien)

2.5 Reisballen-Wurf (gegen Rumpfumklammerung).

Der Angreifer umklammert unseren Rumpf, wir leisten keine Gegenwehr. Es ist besser mit der Bewegung des Angreifers mitzugehen. Jetzt machen wir einen Fußtritt in die innere Leistengegend des Angreifers und halten dabei seinen Kopf fest. Zum Abschluss machen wir einen Yoko-Ukemi (Sturz seitwärts) mit dem Angreifer - liegt dieser am Boden, halten wir weiter seinen Kopf fest und richten uns auf. (Achtung höchste Vorsicht!).

2.6 Hagai Jime (Gegen Nelson-Griff / Umklammerung von hinten unter die Arme zum Kopf).

Unser Angreifer greift uns unter die Arme und möchte unseren Kopf in den sogenannten "Nelson-Griff" bringen. Wir senken unseren Schwerpunkt sofort leicht ab, ertasten mit unseren Armen über unseren Schultern sein Gesicht. Jetzt drücken wir beide Daumen in den Unterkiefer des Angreifers. Wir greifen seine Haare, falls nicht möglich, seine Ohren. Eine weitere Option ist die eigenen Armen hinter dem Genick des Angreifers zu verschränken. Wir lassen uns auf ein Knie nieder und werfen den Angreifer seitlich über uns, halten dabei seinen Kopf fest. (Achtung höchste Vorsicht!).

2.7 San-Kaku- Jime (Entkommen aus dem Dreieckwürger).

Wir halten den Arm des Angreifers fest und ziehen diesen nach vorne. Gleichzeitig üben wir mit unserem anderen Arm Druck auf den Nervenpunkt aus. Jetzt knien wir mit dem Bein auf derselben Seite wie die haltende Hand des Angreifers und werfen den Angreifer über unsere Schulter. Eine andere Möglichkeit ist es den Angreifer an den Haaren oder den Ohren über die Schulter zu werfen.

2.8 Osae-Komi (Befreien aus Judo/JuJutsu MMA Griffen seitlich, oben, hinten).

Unser Angreifer hält uns in dem Griff seitlich fest. Einfach die Haare des Angreifers greifen, ihn nach unten ziehen und zum Schluss einen Würger gegen seinen Hals anwenden. Dabei versuchen wir gegen sein Hals oder sein Kinn zu drücken. Um den Angreifer am Boden zu fixieren, halten wir seinen Arm über unserem Knie am Boden gedrückt fest.

-Osae- Komi (von oben).

Mit einer Hand den Angreifer festhalten, indem man den Arm-Nervenpunkt drückt. Dabei strecken wir seinen Arm und werfen den Angreifer seitlich von uns. Wichtig ist hierbei, dass wir unser Bein aufstellen.

-Osae-Komi (von hinten).

Um sich aus dieser Lage zu befreien, beißen wir den Angreifer mit aller Kraft oder ziehen diesen an den Haaren und werfen diesen seitlich über unsere Schulter. Hierbei ist es wichtig ein Bein anzuwinkeln.

2.9 O-Gyaku- Tsuki (ähnlich dem Polizei-Griff/es gibt diese Variationen).

Unser Angreifer hält uns in Kumi-Uchi fest. Wir halten den linken Arm des Angreifers fest, wie bei einem Ganseki-Nage, dabei lassen wir den rechten Arm los, mit unserem linken Arm drücken wir seinen Arm nach oben (ähnlich dem Polizei-Griff). Auf diese Weise drücken wir den Angreifer mit dem Gesicht zu Boden. Im Dojo werden hiervon drei Varianten gezeigt.

3.0 Yoko- Sui-Ryu (links und rechts).

Wie oben beschrieben die Haltung (KU). Jetzt gehen wir seitlich neben das Bein des Angreifers und stellen unser inneres Knie auf und ziehen beziehungsweise werfen den Angreifer über dieses. Liegt der Angreifer am Boden erfolgt ein Hackenstoß auf die Brust des Angreifers.

3.1 Ushiro Sui-Ryu (nach hinten werfen, Achtung gefährlich!).

Wir werden gehalten wie oben beschrieben, jetzt machen wir einen weiten Schritt hinter den Angreifer und stellen unser Knie auf und ziehen, reißen diesen über dieses. Der Angreifer muss Fallschule können!

3.2 Shio-Nage in 4 Richtungen werfen.

Wir werden in Kumi-Uchi gehalten und tun das gleiche, jetzt machen wir einen Yoko-Tachi- Nagare und stellen ein Bein auf, um den Angreifer darüber zu ziehen beziehungsweise zu werfen.

3.3 Temakura (Hand oder Armstrecker gegen Würger von vorne Kopfkissen Wurf).

Wir werden gehalten von hinten im Hon-Jime oder Gyaku-Jime. Wir schlagen auf den Haltearm. Den Arm des Angreifers strecken wir gerade. Mit unserem Arm klemmen wir uns fest an seinen Ellenbogen. Jetzt fegen wir sein Standbein weg und reißen so den Angreifer zu Boden, dabei lösen wir den Griff nicht. Wichtig ist hierbei, dass der andere Arm von uns unseren eigenen Nacken hält.

3.4 Hoshi-Nage (Entkommen aus dem Dreieckwürger).

Eigentlich Hoshi-Dori- Nage. Um diesem Würger zu entkommen, ziehen wir unser Kinn auf die eigene Brust. Dann drücken wir mit dem Daumen in den Schmerzpunkt "Hoshi" am Ellenbogen des Angreifers. Nützt das nichts, ziehen wir die Haut nach vorne oder kneifen wir, um den Griff etwas zu lösen. Zum Abschluss werfen wir den Angreifer mit einem seitlichen Schulterwurf zu Boden.

Die Siebte Prüfung 4th Kyu-Grad Yon-Kyu Stand November 2017

Ab jetzt solltest du in der Lage sein eine Unterrichtsstunde allein geben zu können. Du hilfst dem Lehrer mit niedrigeren Kyu-Grad Schülern beim Erlernen von Techniken. Das Zählen von 1-20 auf Japanisch solltest du können, ebenso solltest du die Richtungen auf Japanisch kennen. Einige der hier geforderten Techniken verlangen von dir eine freie Entscheidung, halte dich an einfache Dinge, die immer funktionieren.

Spätestens jetzt musst du die Schwerter & Hanbo Grundtechniken

beherrschen, beziehungsweise lernen! Dieser Kyu-Grad wird dich physisch & psychisch fordern, erstellt den Zugang zur Welt der Krieger "Bushi" dar. Mit dem Bestehen dieses Kyu-Grades wirst du deine Sinne erweitern und neue Aspekte an dir kennen lernen.

1.0 Ura-Kote- Gaeshi 1-3

Zeige alle drei Formen, um aus einem Ura-Gyaku zu entkommen.

- -Rolle mit Doppeltritt zum Arm des Angreifers
- -Rolle und Beinschere mit dem Angreifer
- -Zum Angreifer gehen, Ellenbogen zum Kinn, Daumenhebel und Schulterstoß, Doppelfersentritt.

1.1 Omote-Gaeshi 1-3

Zeige alle drei Formen, um aus dem Omote-Gyaku zu entkommen.

- -Rolle am Boden eindrehen, Hebel auf Ellenbogen.
- -Hochspringen 360° Sprung, Kick und Hebel.
- -Omote dann Oten bzw. Hand zu der unteren dann seitlich wegstoßen

1.2 Seoi-Gaeshi 1-3

Zeige alle drei Formen, um aus dem Schulterwurf zu entkommen.

Aus Komiuchi

- -Hüfte brechen "Koshi-Kudaki", Schlag gegen Nase und Hüfte, hochspringen, Fauststoß /
- -Schwerpunkt absenken, Angreifer zurück reißen Auf Knie und kreisen runterreissen.
- -Über den Angreifer springen, indem man sich werfen lässt, bei Landung Tritt nach hinten rüber springen, Arm festhalten dann Knie fassen und werfen. (L-Hand)

1.3 Musha-Dori- Gaeshi

Wir werden am Ärmel gefasst und der Angreifer macht einen Musha-Dori mit unserem Arm. Wir strecken unseren Arm, bevor es zum eigentlichen Musha-Dori kommt, um so dem Griff zu entkommen, anschließend machen wir Yoko- oder Tachi-Nagare mit dem Angreifer.

Arm strecken, L- Hand am Knie und rüber werfen. (Henka) Arm Strecken, nach innen drehen, und über beide Knie werfen.

1.4 Sanku-Jime- Gaeshi 1-3

- -Aus Sankaku Jime eindrehen und im halben Ura Onikudaki: abtauchen, eindrehen, Arm greifen und Ura-Onikudaki über die Knie werfen.
- -In die Beuge gehen, Ellenbogenstoß nach hinten, Angreifer seitlich über Schulter werfen.
- -Nach innen eindrehen, mit dem Arm und mit dem Angreifer zu Boden rollen.

1.5 O-Gyaku gegen Greifen.

Mit dem vorderen Arm auf den Greifarm des Angreifers schlagen, mit unserer anderen Hand von oben seinen Trizeps greifen beziehungsweise die Haut, den Arm zu sich drehen und leicht seitlich ausweichen.

1.6 O-Gyaku- Gaeshi

Wir werden in O-Gyaku gehalten, hier gibt es mehrere Möglichkeiten:

- -Durch Rollen auf den Rücken legen und Tritt zum Kopf
- -Den Angreifer fassen, sich eindrehen zum Angreifer und fallen lassen, den Angreifer mit zu Boden ziehen. Am fuss fassen

1.7 Freie Körperbefreiung "Tai-Hodoki" 1-10 Techniken gegen:

- 1.Umklammerung von hinten über die Arme.
- 2.Umklammerung von hinten unter die Arme.
- 3.Umklammerung der Beine von vorne.
- 4. Umklammerung der Beine von der Seite.
- 5.Umklammerung der Beine von hinten.
- 6. Dreieckswürger liegend am Boden.
- 7. Würger eine Hand von vorne.
- 8. Würger von der Seite mit beiden Händen.
- 9 & 10. Angreifer zu Boden und Tai-Jime und Sanku-Jime ausführen (Anakonda-Würger).

1.8 Hanbo Kamae (Grundstellungen)

Hanbo Seiza Rei 3 Formen (Haltung & Verbeugung im Stand).

Hanbo Seiza (Stock rechts neben sich legen).

Hanbo Shizen Tai Migi.

Hanbo Shizen Tai Hidari.

Hanbo Danpi no Kamae (Stock horizontal hinten sich am Gesäß).

Hanbo Otonashi no Kamae (Stock als Spazierstock rechts neben Fuß).

Hanbo Kotai no Kamae (Stock horizontal liegend auf Schultern).

1.9 Hanbojutsu-Techniken (Stockkampftechniken 90cm)

Grundschläge mit dem Hanbo (hier darauf achten, dass es gleitende Bewegungen sind unter **Ausnutzung maximaler Reichweite** des Stocks (jap. Hanbo 90 cm also halber Stab = 180 cm).

Wichtig ist hierbei der korrekte Beinwechsel!

- -Schläfe rechts, Schläfe links (jap. Kasumi Uchi (Schläfe) oder Yokomen-Uchi).
- -Elle rechts, Elle links oder Rippe (jap. Do-Uchi).
- -Knie rechts, Knie links (jap. Suso-Uchi).
- -Genitalien (Kinteki-Uchi) rechts, Genitalien links (Schaufelbewegung jap. Gedan Uchi).
- -Kopf rechts, Kopf links (Ruderbewegung jap. Tento-Uchi).
- -Peitschenschlag auf Kopf rechte Hand vorne (Fontanelle).
- -Umgedrehte Acht schwingen mit dem Hanbo (Rückhändige Bewegung).
- -Hanbo wechsel (Hanbo-Sayu- Mawashi-Uchi- Kata) durch nach innen führen und hinter Schulter verstecken.

2.0 Hanbo Uke (Blocks mit dem Hanbo).

- 1.Von oben rechte Hand höher als die Linke (jap-Chudan- Tsuki-Uke).
- 2.Von oben links Hand höher als die Rechte.
- 3. Vertikal nach links, die linke Hand ist niedriger als die Rechte und bildet ein C.
- 4. Vertial nach rechts, die rechte Hand ist niedriger als die Linke und bildet ein C (jap. Hanbo-Hasso-Kesa & Do-Giri).
- 5. Horizontal der rechte Fuß ist hinten (jap. Hanbo-Gyaku- Kesa-Giri- Uke)
- 6. Horizontal der linke Fuß ist hinten. (Jodan, Chudan, Gedan)

Hanbo-Techniken

2.1 Hanbo-Koshi- Kudaki (gegen unbewaffneten Angreifer).

Wir halten den Hanbo horizontal vor uns, der Angreifer möchte uns greifen, wir weichen aus und lassen die linke Hand los. Dabei fassen wir seinen Greifarm am Handgelenk. Jetzt schlagen wir den Angreifer mit dem Stock in die Rippen und führen den Stock leicht hinter seinen Rücken. Jetzt drehen wir unseren Arm und drücken mit dem Stock gegen den Greifarm des Angreifers. Der Druckpunkt ist der Bizeps. Während der Angreifer zu Boden fällt, machen wir mit dem Stock eine schnelle rotierende Drehung, um den Angreifer noch vor dem Aufprall auf den Boden zu treffen. Anschließend fixieren wir den Angreifer mit einem Stockhebel.

2.2 Hanbo-O- Gyaku (Polizei-Griff).

Der Angreifer möchte uns fassen, wir weichen leicht seitlich nach außen aus. Jetzt stoßen wir mit dem Ende des Stocks auf den Greifarm des Angreifers. Dabei drücken wir den Greifarm nach unten und machen mit dem Arm des Angreifers eine kreisende Bewegung. Auf diese Weise drehen wir seinen Arm in eine Art Polizei-Griff. Jetzt stellen wir ein Bein vor seins und werfen den Angreifer so zu Boden.

2.3 Hanbo-Uke- Furi-Jime (Gegen Griffversuch, Knieschlag und Würger).

Wie oben möchte uns der Angreifer fassen, wir weichen leicht seitlich aus und lösen unsere linke Hand vom Stock. Jetzt machen wir eine kreisende Bewegung mit dem Stock auf den Arm des Angreifers. Direkt, nachdem wir diesen getroffen haben, machen wir diese kreisende Bewegung zurück auf seine Kniekehle. Geht der Angreifer leicht in die Knie, können wir einen Dreieckswürger mit dem Stock an seinem Hals ausüben. Fällt der Angreifer zu Boden, fixieren wir diesen mit der Stockkante auf dem Brustbein am Boden.

Warnhinweis! Achtung den Stock im Training lang lassen, nicht mit der Stockkante auf den Hals (Kehle) drücken (Lebensgefahr!).

Schwerttechniken / Schwertabwehr

2.4 Katana Tsubute Sabaki (Abwehr von 6 Shuriken horizontal geworfen, das Schwert zeigt nach oben und wird dabei mit der rechten Hand gehalten, die andere Hand schützt unser Gesicht.

2.5 Katana Muto Tsuki Uke Keri (Ziehversuch des Angreifers mit dem Schwert).

Der Angreifer hat ein Schwert und möchte dieses ziehen. Wir stoppen mit unserem Handballen das Schwert am Kopfende, umklammern seinen Griffkopf mit unserer Hand. Jetzt führen wir mit unserem hinteren Fuß einen Aufwärts-Fußtritt durch, wobei sich sein Greifarm lösen sollte. Ist der Greifarm nach oben getreten worden, ziehen wir sein Schwert aus der Scheide und führen eine Schnittbewegung durch.

Ninja-Waffen- Techniken

- 2.6 Bo-Shuriken (Wurftechniken) Nah & Fernwurftechnik.
- 2.7 Gummi-Shuriken (Nah & Fernwurftechnik) in ein Ziel.

Die Achte Prüfung 3rd Kyu-Grad San-Kyu Stand November 2017

Einige dieser Kyu-Inhalte sind besonders für Sicherheitsfachkräfte geeignet. Einige Techniken stammen aus anderen Schulen (jap. Ryu-ha), wie zum Beispiel "Hiki-Otoshi". Diese Technik stammt aus der Asayama-Ichiden- Ryu, einer der ältesten Ju Jutsu Schulen Japans. Zudem entsteht hier die erste Verbindung zu unserem "Bokuden-Ryu Ju Jutsu" System. Damit schaffen wir eine solide Grundbasis. Jetzt sollte sich der angehende Meister mit den Künsten der Samurai befassen, um diesen im Ernstfall wirksam entgegen treten zu können. Zudem erweitern wir unser Wissen um ein Vielfaches. Diese alten Künste bezeichnet man als "alte Schule" (jap. Koryu) - nichtsdestotrotz haben die hier aufgeführten Techniken nichts an Effektivität verloren. Diese Techniken werden so kaum noch gelehrt. Selten findet man hier in Deutschland einen Anbieter, der diese Inhalte authentisch vermitteln kann. Ich halte es für wichtig, sich mit einigen dieser "alten Techniken" auseinander zu setzen, damit diese Inhalte niemals verloren gehen. Das ist mein Wunsch.

1.1 O-Soto- Gake-Gaeshi (Eine Beinsichel kontern).

Beide Partner stehen sich in Kumi-Uchi gegenüber. Unser Angreifer will eine Beinsichel durchführen, wir leisten keinen Widerstand, sondern heben das von ihm angegriffene Bein an und machen Yoko-Nagare, dabei stechen wir mit unserem Daumennagel unter sein Kinn. Am Boden angekommen, ziehen wir jetzt den Angreifer über unsere Knie und beenden den Kampf mit einem Fersenstampftritt zum Angreifer.

1.2 Koshi-Kudaki (Konter gegen Schulterwurf).

Beide Partner stehen sich in Kumi-Uchi gegenüber. Koshi-Kudaki wird als Konter gegen den Versuch eines Schulterwurfes angewendet in dem Moment, in dem der Angreifer versucht uns zu werfen. Wir fassen seinen Arm, der uns am Kragen greift, strecken diesen und führen einen Daumenstich in die Niere des Angreifers durch. Dabei sollte sein Arm jetzt komplett ausgestreckt sein. Jetzt nehmen wir unseren anderen Arm, schlagen von oben auf seinen Haltearm, machen mit diesem im Uhrzeigersinn eine kreisende Bewegung und laden den Angreifer auf unsere Hüfte und machen mit diesem einen Hüftwurf (jap. Koshi-Nage).

1.3 Ken-Kudaki 1 bis 3 (Fudo-ken von außen, zur Seite, nach oben).

Technik 1 Beide Partner stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Fudoken zum Gesicht. Wir blocken diesen mit der rechten Hand während wir gleichzeitig mit einem leichten Schritt nach außen ausweichen. Mit unserer anderen (linken) Hand machen wir einen Fudo-ken gegen den äußeren Oberarm kurz vor dem Ellenbogen des Angreifers.

Technik 2

Beide Partner stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Fudo-ken zum Gesicht. Wir blocken diesen mit der vorderen linken Hand (wie bei Uke-Kata), der Block sollte den Puls vom Arm des Angreifers treffen. Mit unserer hinteren Hand (Schutzhand) schlagen wir einen Fudo-ken direkt auf seinen Bizeps, wobei wir seinen Arm nach außen schlagen.

Technik 3

Beide Partner stehen sich in Ichimonji-no- Kamae gegenüber, der Angreifer macht einen Fudo-ken zum Gesicht. Wir blocken diesen mit der vorderen Hand, dabei schlagen wir seinen Arm am Handgelenk nach oben, dann folgt direkt unser anderer Arm und schlägt von unten gegen seinen Trizeps und so den Arm des Angreifers nach oben.

1.4 Keri-Kudaki (den Fuß zerstören - 3 Varianten (jap. Henka).

Dies ist die Wiederholung des vorherigen Kyu-Grades mit zusätzlicher Erweiterung (gleichbleiben nur Keri-Age, Keri-Harai, und Keri-Otoshi. Zusätzlich kommen:

-Ashi- no-ko- keri (Fußspanntritt nach oben).

Tritt der Angreifer mit einem Bein zu, weichen wir weit seitlich aus und machen einen Tritt von unten unter seine Wade mit unserem Spann.

-Yuiitsu-keri (Fußsohle gegen Standbein).

Versucht uns der Angreifer zu treten, weichen wir weit seitlich aus und treten mit unserer ganzen Sohle von hinten gegen die Kniebeuge des Angreifers.

-Shikka-keri (Tritt zur Kniekehle).

Wie oben versucht uns der Angreifer zu treten, wir weichen weit seitlich aus, drehen uns und machen einen Rückwärtstritt (mit der ganzen Sohle) gegen die Kniekehle des Angreifers.

1.5 Sho-Shu (Kehle).

Bei dieser Technik greift der Angreifer den Hals so, dass vier Finger auf der einen und der Daumen auf der anderen Seite des Kehlkopfes sind. Direkt nach dem Greifen des Kehlkopfes, wird dieser erst nach vorne oben und dann nach unten gezogen so löst sich der Kehlkopf vom Ring: Achtung diese Technik ist tödlich.

1.6 Kannuki Jime (Umklammerung von hinten über die Arme).

Wenn der Angreifer versucht uns über die Arme zu fassen, stellen wir unser Bein hinter sein vorne liegendes Standbein, dabei drehen wir unseren Oberkörper direkt zum Angreifer, um so den Angreifer nach unten und nach hinten zu drücken.

Würgetechniken (jap. Jime-Waza).

Hon-Jime, und Gyaku-Jime, Jubi-Jime, Ushiro-Mawashi- Gyaku-San- kaku-Jime.

Alle Techniken werden aus Kumi-Uchi ausgeführt, bis auf Ushiro-Mawashi- Gyaku-San- kaku-Jime. Diese Techniken richten sich gegen Menschen, die einen Anzug, eine Jacke, oder Trainingsanzug (jap. Keiko-Gi) angezogen haben. Achtung: bei Würgetechniken wird die Blutzufuhr abgeschnürt, es kann zur Bewusstlosigkeit mit Todesfolge kommen! Kennzeichen: Wenn bei einem bewusstlosen Menschen die Zunge, kann in den Kehldeckel der Luftröhre fallen, kann es zur Erstickung kommen - sofort Kopf überstrecken und in die stabile Seitenlage legen.

Hon-Jime

Hier wird mit der Handkante rechts nach oben gewürgt, die linke Hand zieht nach unten.

Gyaku-Jime

Hier wird mit den vorderen Faustknöcheln gewürgt, die linke Hand zieht nach unten. Tödlich!

Jubi-Jime

Wir fassen den Keiko-Gi am oberen Kragen mit den Fingern und drücken beide Daumen auf die Hauptschlagadern. Achtung: sehr gefährlich!

1.7 Ushiro-Mawashi- Gyaku-San- Kaku-Jime

Wir greifen eine Seite des Kragens, mit unserer anderen Hand packen wir seitlich den Hals des Angreifers und drücken den Kopf nach unten. Jetzt drehen wir uns hinter den Angreifer und drücken unseren Ellenbogen gegen sein Genick.

1.8 Bo -Furi- Kyo (Wirbeln mit dem Stab).

Diese Technik wird auch Furi-Gata genannt. Eine kreisende Bewegung links und rechts mit dem Bo ausführen, dabei auf Beinwechsel achten. Zum Anfang der Bewegung liegt der hintere Teil unter der eigenen Achsel, unsere hintere Hand liegt mit der Handfläche zu Boden zeigend auf dem Stab, so beginnt man diese Bewegung.

Traditionelles japanisches Ju Jutsu aus der Asayama-Ichiden- Ryu

2.1 Hiki-Otoshi (Asayama-Ichiden- Ryu).

Traditionell knien wir auf dem linken Knie in (ähnlich) Jinchu-Rei. Nach der Verbeugung stehen wir auf. Wir werden am Ärmel gleichseitig gefasst, dabei legen wir von außen unseren Arm über sein Handgelenk, mit der Handfläche nach oben, wir fassen unsere eigene Handfläche. Jetzt machen wir eine Drehung nach außen. Dabei klemmen wir seinen Arm an unserem fest. Stützt sich der derjenige auf dem Boden mit der Handfläche ab, machen wir einen Kniestoß und beenden die Technik.

2.2 Kakae-Komi (Asayama-Ichiden- Ryu).

Traditionell knien wir auf dem linken Knie in (ähnlich) Jinchu-Rei. Nach der Verbeugung stehen wir auf. Wir werden gleichseitig gefasst, jetzt greifen mit unserer anderen Hand von innen nach außen um den Haltegriff. Dabei gehen wir leicht in die Knie und drehen den Haltearm von innen nach außen. Werden wir gefasst, gleiten wir nach vorne mit dem Ellenbogen!

2.3 Kote-Gaeshi (Asayama-Ichiden-Ryu).

Unser Handgelenk wird mit beiden Händen an einem Arm gefasst. Wir greifen von außen über beide Arme und erfassen das obere Handgelenk, als wollten wir einen Ura-Gyaku durchführen. Doch wir drehen den Arm nur und machen ein Hon-Gyaku. Hinweis: während unser Arm über beide Arme will, schlagen wir den Angreifer mit flacher Hand seitlich am Kopf.

2.4 Eri-Chigai (Asayama-Ichiden-Ryu).

Wir werden beim Laufen diagonal am Handgelenk gefasst. Wir heben den Arm des Angreifers hoch, jetzt drehen wir unseren anderen Arm und versuchen sein Revers unter dem Arm zu greifen. Dabei zeigt unsere Handfläche zum Angreifer. In dem Haltegriff versuchen wir den Angreifer mit dieser Hebeltechnik zu Boden zu zwingen.

2.5 Ete-Nage (Asayama-Ichiden-Ryu).

Gleichseitiges Handgelenkfassen. Wir drehen den Angriffsarm von innen nach außen. Jetzt fassen wir von unten das Handgelenk des Angreifers. Unsere Handfläche legen wir auf seine Handfläche und gleiten dabei nach hinten. Diese Technik ähnelt dem Omote-Gyaku.

2.6 Ryote-Dori (Asayama-Ichiden-Ryu).

Wir werden mit beiden Händen an den Handgelenken gefasst. Jetzt nutzen wir einen Arm, um mit diesem Arm von innen nach 45° schräg nach oben. Dabei drehen wir leicht den anderen Haltearm nach innen, jetzt versuchen wir, durch gleichzeitiges leicht nach außen gehen, unseren Ellenbogen von oben auf den Ellenbogen des Angreifers zu drücken. Dabei versuchen wir den Angreifer zu Boden zu zwingen.

2.7 Ryumuna Dori (Mit beiden Armen gefasst am Revers).

Wir werden leicht kreuzförmig am Kragen gefasst. Jetzt stecken wir unsere rechte Hand zwischen den Haltegriff des Angreifers. So drehen wir den Arm des Angreifers in eine Art halber Ura-Gyaku

Die 9. Prüfung 2nd Kyu-Grad Ni-Kyu Stand November 2021

Mit dem Bestehen dieses Kyu-Grades hast du ein komplett neues System erlernt und viele neue anwendbare Inhalte gemeistert. Dieser Kyu-Grad ist ein sehr spiritueller Grad, einiges ist dir bereits bekannt, jetzt geht es in die Tiefe. Es werden sich jetzt viele Überraschungs-Effekte zeigen, die du so noch nicht gesehen hast. Jetzt werden viele Verknüpfungen miteinander sichtbar. Eine neue Ebene zeigt sich. Vieles ist jetzt sehr einfach zu verstehen, weil du bereits viele Grundlagen kennst. Noch wenige Kilometer den Berg hinauf und du hast es geschafft, du bist dann ein Meister. Gib nicht auf! Es lohnt sich! Nachweislich kennen diese Reihenfolge, diese Shodan-Gata aus der Koto-Ryu-Koppojutsu, vermutlich bis heute nur 40 Menschen auf der Erde. Stand 2017 November.

KOTO-RYU- KOPPO-JUTSU SHODEN-GATA

Kamae Kata "Kurai-Dori"

1.1 Seigan-no- Kamae.

Diese Stellung ist ähnlich zu der Ichimonji-no- Kamae, nur mit der vorderen Hand formen wir eine Faust die hintere Hand formt, leicht auf dem Arm, ein "Shuto".

1.2 Hira-Ichimonji- no-Kamae.

Wie im vorherigen Kyu-Grad machen wir Hira-no- Kamae, nur diesmal mit einem Bein nach vorne ausgerichtet.

1.3 Hoko-no- Kamae.

Wie im vorherigen Kyu-Grad machen wir Hoko-no- Kamae diesmal mit einem Bein nach vorne ausgerichtet.

1.4 Boubi-no- Kamae.

Bei dieser Technik zeigen beide Füße leicht nach vorne und stehen eng zusammen. Die rechte oder die linke Faust befindet sich dort, wo auch unser Fuß vorne ist. Unsere andere Hand liegt flach auf den Beckenknochen.

1.5 Hira-no- Kamae II.

Ähnlich wie im vorherigen Kyu-Grad, nur diesmal mit einem Fuß leicht vorne und beiden Händen an unseren Becken.

Atekomi-Gata

Boshi-ken gezeigt gegen:

- 1.6 Fassen unter den Armen. Boshi-ken unter den Ohrnerv.
- 1.7 Fassen mit einer Hand am Revers und Boshi-ken unter das Kinn.
- 1.8 Fassen mit einer Hand am Revers. Boshi-ken seitlich "Butsometso" auf Rippen.
- 1.9 Wir umklammern den Angreifer seitlich über den Armen und machen Boshi-ken von vorne auf die Rippen.

Boshi-Kansetsu (Daumenknöchel).

- 2.0 Seitlich auf den Wangenknochen.
- 2.1 Von vorne auf die Schläfe (Vorsichtig gefährlich).
- 2.2 Wir halten den Angreifer in Musha-Dori und machen Boshi-Kansetsu seitlich auf die Rippen.

2.3 Strecken & Werfen (jap. Yoku-Toh).

Wir werden in Kumi-Uchi gefasst, machen einen Daumenstich zur linken Seite auf "Yugasumi", dann machen wir mit rechts einen Tritt zu seinen Genitalien (jap. Kinteki), jetzt machen wir einen Handwechsel und stoßen mit unseren Handballen unter sein Kinn. Dabei drehen wir unseren Trittfuß hinter unser linkes Standbein.

2.4 Starker-Druck (jap. Oh-Gyaku).

Unser Angreifer möchte uns werfen mit einem Seoi-Nage. Wir senken unseren Schwerpunkt ab, gleiten nach hinten mit dem rechten Fuß, nehmen unsere linke Hand, und drücken seine Hüfte von uns weg. Damit verhindern wir das Geworfen werden. Jetzt machen wir einen Beinwechsel und stoßen dem Angreifer mit unserem Daumen in die Rippen.

2.5 Gegenhalten und strecken (jap. Koh-Yoku).

Unser Angreifer macht einen Fudo-ken. Wir blocken mit unserer linken Hand, sofort stoßen wir einen Fudo-ken auf seine kurze Rippe. Jetzt nehmen wir unsere linke Hand unter seine rechte und werfen den Angreifer mit einem Hidari-Seoi- Nage zu Boden.

2.6 Vernebeln die Sinne und zu Boden (jap. Shi-Toh).

Wir werden von vorne gewürgt. Mit unserer linken Hand führen wir einen Ko-ken durch, an seiner Schläfe (jap. Kasumi). Jetzt machen wir einen Beinwechsel auf das linke Bein, unsere linke Hand nimmt seine rechte Hand und wir machen mit ihm ein Omote-Gyaku.

2.7 Starkes fangen (jap. Ho-Soku).

Unser Angreifer greift uns am Kragen mit seiner linken Hand und versucht uns mit seiner rechten Faust im Gesicht zu treffen. Wir stoßen mit unseren Daumen in seine Leiste und machen gleichzeitig einen Kopfstoß auf seine Nase.

2.8 Weg werfen (jap. Hoh-Teki).

Wir werden mit links gegriffen und mit rechts vom Angreifer ins Gesicht geschlagen. Wir greifen in den Schmerzpunkt "Hoshi" auf der rechten Seite. Und mit unserer linken Hand blocken wir mit Shuto seine Faust. Die Shuto Hand greift jetzt seinen uns immer noch fassenden Arm, beugt diesen leicht kreisförmig nach innen. Auf diese Weise laden wir seinen Arm auf unsere Schulter, zudem stellen wir unser Bein vor seins und werfen den Angreifer so über unsere Schulter.

2.9 Diagonales -Rein, bewegen und niederschlagen (jap. Sya-Toh).

Wie bei 2.8 werden wir mit links gegriffen und mit rechts ins Gesicht geschlagen. Wir blocken mit der linken Hand und stoßen gegen "Yugasumi" mit Daumenstich (jap.Boshi-ken). Zum Abschluss treten wir mit unserem rechten Schienbein in seine Genitalien.

3.0 Aussetzen und niederschlagen (jap. Ke-Toh).

Wir werden mit beiden Händen am Revers gegriffen, wir gehen mit dem rechten Fuß nach hinten und schlagen mit den Fingerknöcheln auf seine beiden Handrücken. Jetzt weichen wir seitlich aus und treten seitlich mit unserem Schienbein unter seine Arme gegen sein Becken.

3.1 Quetschen den Angriff (jap. Saku-Geki).

Unser Angreifer versucht uns mit beiden Armen zu greifen. Wir stoßen einen Daumenstich (Boshiken) unter sein Kinn (jap. Asagasumi). Jetzt ziehen wir ein Bein ran und schlagen mit unserem Schienbein gegen seine Beininnenseite.

3.2 Angriff und weiter (jap. Tan-Geki) Täuschung.

Der Angreifer schlägt mit rechts einen Tsuki in unser Gesicht. Wir machen "Hoko-no- Kamae" und weichen nach außen aus. Jetzt weichen wir komplett zurück in die andere Richtung und machen einen Fußtritt zu seinem Solarplexus (jap. Suigetsu).

3.3 Batsu-Gi.

Unser Angreifer greift uns mit der rechten Hand am Revers. Wir fassen wie bei einem Omote-Gyaku diese Hand. Mit der anderen Hand machen wir einen seitlichen Daumenstich unterhalb seiner Nase (jap. Jinchu). Jetzt hebeln wir den Angreifer mit Omote-Gyaku zu Boden und machen am Ende einen Hackentritt auf die Rippen.

3.4 Settoh.

Wir werden mit der rechten Hand vom Angreifer am Revers gegriffen. Dabei gleiten wir leicht nach vorne und schlagen den Haltearm nach oben, wechseln zum anderen Arm, drehen unseren Oberkörper und machen einen "Fudo-ken" gegen seine Rippen.

3.5 Shi-Haku.

Der Angreifer versucht uns mit beiden Armen zu fassen. Wir blocken oben beide Arme, die Finger zeigen zum Gesicht des Angreifers. Gleichzeitig gleiten wir mit unserem rechten Fuß weit nach hinten und zielen, beziehungsweise treten, dem Angreifer in die Genitalien und machen gleichzeitig Tritt und Fudo-ken zu seinen Rippen.

3.6 Kyo-Gi.

Der Angriff ist wie bei Shi-Haku mit beiden Armen. Wir gleiten mit unserem rechten Fuß zurück und stampfen auf seinen Fußspann. Dabei führen wir auch gleichzeitig einen Fudo-ken auf seine Rippen durch.

3.7 Kak-kou.

Der Angreifer versucht uns mit beiden Armen zu greifen. Wir setzen den rechten Fuß zurück und treten mit unserem Fußspann auf die Innenseite seines Fußes. Jetzt halten wir dabei seine rechte Hand fest und stoßen mit unserer linken Hand mit den Fingerspitzen hinter sein Brustbein an den oberen Hals.

3.8 Ura-Nami.

Angriff wie oben. Oben mit beiden Händen blocken, unsere linke Hand berührt seine rechte. Jetzt treten wir mit unserer Fußsohle gegen die untere Innenseite seines Standbeins. Zum Abschluss machen wir einen doppelten Boshi-ken gegen seinen Hals, packen diesen und schleudern den Angreifer seitlich zu Boden.

3.9 Ten-Chi.

Angriff wie oben. Auch hier blocken wir oben, dabei geht ein Fuß von uns zurück. Wir treten dem Angreifer mit dem rechten Fuß in die Genitalien, gleichzeitig machen wir einen seitlichen Daumenstich auf Jinchu unterhalb seiner Nase. Dabei drücken wir den Angreifer diesmal gerade nach hinten zurück.

4.0 Kata-Maki.

Angriff wie oben. Blocken wie bei der vorherigen Technik, wir fädeln einen unserer Arme ein und machen mit dem Arm des Angreifers ein Musha-Dori. Wir ziehen den Angreifer leicht nach hinten und stoßen diesen mit einem Daumenstich in die Rippen.

Die 10. Prüfung 1st Kyu-Grad Ichi-Kyu Stand November 2017

Bekanntlich ist oft der letzte Teil eines Berges der steilste, so ist es auch hier. Du wirst mit dem Bestehen dieser Prüfung weltweit einer von maximal 400 Leuten sein (Stand 2017), die einen derartigen Kenntnisstand über verschiedene Schulen (jap. Ryu-ha) nachweisen können! Jetzt kommen ausschließlich Shinobi-no-jutsu Techniken in Reinform auf dich zu. Mit dem Bestehen dieser Prüfung wirst du das Licht und Schattenreich der Ninja-Krieger kennenlernen. Gifte & Heilkunde kommen hinzu. Strategien und Überlebenstechniken, Techniken von List & Täuschung. Diese werden ausschließlich mündlich im Dojo "Honbu" übermittelt.

Kamae-Kata

1.1 Hira no Kamae mit Shukko (Tekagi / Handkrallen)

Die Krallen zeigen nach hinten. Der linke Fuß steht vorne.

1.2 Ichi-no- Kamae.

Wie beim "normalen "Ichimonji-no- Kamae" nur mit Krallen.

1.3 Itto-no- Kamae.

Die entgegengesetzte Kamae, wie Ichimonji-no- Kamae nur mit Krallen.

1.4 Hira-Ichimonji- no-Kamae.

Der rechte Fuß steht vorne und mit Krallen

1.5 Teppan-Nage- no-Kamae.

Wir knien auf dem linken Fuß, der rechte ist 90° angewinkelt. In der rechten Hand halten wir Shuriken (Gummi)!

1.6 Bo-Shuriken- no-Kamae.

Wir stehen wie bei Doko-no- Kamae, diesmal mit Boshuriken in der hinteren und vorderen Hand zeigend zum Angreifer.

Schwerttechniken

1.7 Daijodan-no- Kamae wie bei Daijodan-Giri, nur der linke Fuß ist dabei vorne. Das Schwert ist im 45°-Winkel über dem Kopf.

1.8 Seigan-no- Kamae.

Rechter Fuß ist vorne, die Schwertspitze zeigt zu den Augen des Angreifers.

1.9 Naka-Seigan- no-Kamae.

Rechter Fuß vorne, Schwertspitze zeigt zur Brust des Angreifers.

Ukemi-Taihen- Gata

- 2.0 Zenpo-Ukemi (Rolle mit Sturz)
- 2.1 Koho-Ukemi (Rückwärts mit Tritt gegen Gegner)
- 2.2 Sokuho-Ukemi (Seitliche Rolle mit Beinhebel)
- 2.3 Zenpo Kaiten (Vorwärtsrolle mit Doppeltritt)
- 2.4 Koho-Kaiten (Rückwärtsrolle mit Doppeltritt)
- 2.5 Sokuho-Kaiten
- 2.6 Yoko-Nagare
- 2.7 Jun-Nagare
- 2.8 Gyaku-Nagare
- 2.9 Oten
- 3.0 Yoko-Kuten, Zenpo Tenkai, Koho-Tenkai
- 3.1 Tobi-Komi- Kaiten-Ukemi
- 3.2 Sokuho-Tobikomi- Kaiten-Ukemi
- 3.3 Tobi-Ori- Kaiten-Ukemi
- 3.4 Shoten
- 3.5 Roppo-Tobi
- 3.6 Yoko-Aruki
- 3.7 aus Seiza auf den Knieen nach vorne rollen
- 3.8 aus Seiza seitlich auf den Knieen rollen
- 3.9 aus Seiza nach hinten auf die Hände
- 4.0 aus Seiza seitlich nach vorne in Oten.

Wir kreuzen unsere beiden Beine und laufen seitlich.

3.7 Tune-no- Ho (Atemtechnik / Geheim nur im Dojo).

3.8 Hofuku-ho.

Wir liegen auf dem Bauch, das Schwert in den Armbeugen. Wir bewegen uns flach "Salamanderartig" über den Boden.

3.9 Haifuko-ho.

Wie heben den Oberkörper leicht an, mit den Füßen gleiten wir nahe über den Boden.

4.0 Gyofuko-ho.

Wir liegen auf dem Rücken und bewegen uns über den Schulterblättern nach links und rechts. Dabei drücken wir die Fersen flach und seitlich in den Boden.

4.1 Kokyu-ho.

Wir halten uns ein nasses Tuch vor den Mund und versuchen damit 20-30 zu laufen, mit viel Übung kann man die Zeit wesentlich verlängern.

4.2 Tenugui-Kuden- Sanpo.

Eine Technik mit dem Hachimaki, um einen Griffversuch abzuwehren. Geheim nur im Dojo.

4.3 Tenugui Fundo-Jutsu.

Eine Technik das Hachimaki als Schwingwaffe einzusetzen. Geheim nur im Dojo

Gegen Schwert mit Kralle

4.4 Kaeshi-Dori (Angriff-Daijodan-Giri).

Wir weichen seitlich aus, drücken mit beiden Krallen auf den Fuß des Angreifers, jetzt springen wir hoch und machen einen Doppeltritt gegen seine Rippen, direkt nach der Landung machen wir Yoko-Kuten nach hinten.

4.5 Ken-Nagashi (Angriff-Daijodan- Giri).

Wie oben ausweichen und Krallen auf den Fuß, jetzt Arm vom Angreifer hochschlagen und Handkantenstoß auf seine Rippen. Zum Abschluss Yoko-Kuten nach hinten.

4.6 Ichi-no- Kamae.

Angriff-Daijodan- Giri. Erst stehen wir in Hira-Ichimonji- no-Kamae! Wir weichen aus, schlagen mitder Handkante gegen seinen Hals, jetzt drehen wir uns hinter ihm ein und machen das gleiche zur anderen Halsseite.

4.7 Itto-Dori.

Angriff-Daijodan- Giri. Wir stoppen das Schwert, indem wir unter dem Griff mit unserer Kralle auf die Hand die Bewegung stoppen. Direkt nach dem Stoppen stoßen wir die Kralle grade in das Gesicht des Angreifers. Den Stoß zum Gesicht sollten wir leicht fliegend machen.

4.8 Yoko-Keri.

Angriff-Daijodan- Giri und dann Stich. Wir weichen seitlich aus, legen unsere linke Hand auf seine rechte Hand. Jetzt machen wir einen Fußtritt unter den Arm des Angreifers und noch während dieser nach oben fliegt, machen wir einen Fauststoß mit unserer anderen Hand auf seinen Solarplexus.

4.9 Itto-Giri (Schwert gegen Schwert).

Angriff-Daijodan- Giri. Ausweichen nach links, dabei seitlich wegdrehen und einen Schnitt direkt unter dem Arm des Angreifers durchführen.

Handzeichen (Kuji-Kiri/Kuden) für nur im Dojo Erklärt und gezeigt!

- 5.0 Rin
- 5.1 Pyo
- 5.2 Toh
- 5.3 Sha
- 5.4 Jin
- 5.5 Kai
- 5.6 Retsu
- 5.7 Zai
- 5.8 Zen
- 5.9 Chi
- 6.0 Sui
- 6.1 Fu
- 6.2 Ka
- 6.3 Ku

Shodan 1 Dan

Dakentaijutsu

- 1.Seion (Halten)
- 2. Suiyoku (Seitliches Wasser)
- 3.Suisha (Wasserrad)
- 4.Kubiwa (Kopfrad)
- 5.Kataho (Schulterstrategie)
- 6.Tatsumaki (Wirbelwind)

Jutaijutsu

- 1.Yokuto
- 2.Ohgyaku
- 3.Koyoku
- 4.Shito
- 5.Hoteki
- 6.Ketoh

Koshijutsu

- 1.Koku
- 2.Danshu
- 3.Danshi
- 4.Hanebi
- 5.Teimyaku
- 6.Sattei

Nidan 2 Dan

Ura Nami

Kata Nami

Kasumi Gake

Yama Arashi

Tatsu Nami

Shiho Dori

Saku Geki

Batsu Gi

Setto

Kakko

Ten Chi

Kata Maki

U Jaku

Sei Toh

Da Shin

Ho Sen

Hane Tsurube

Ho Raku

Sandan 3 Dan

Seoi Gama

Gyakute Nage

Kimon Nage

Atekomi

Kocho Dori

Nichi Geki

Gekkan

Unryo

Unjaku

Karai

Arakoma

Kasoku

Yumemakura

Isogaeshi

Kimon

Shunsoku

Ichigeki

Chingan

Yondan 4 Dan

Fu Setsu

Ugo no Tsuki

Tsuki no wa

Kasa Barai

Ryo Yoko

Fu Un

Sai Waza

Iwa Kudaki

Setto

Ryu Fu

Tsuku Boku

Boku Hen

Shu Riki

Seki Ryoku

Kwa Hi

Sayu Kata Ude Tonso Gata

Migi Kata Ude Tonso Gata

Hidari Kata Ude Tonso Gata

Atekomi Tonso Gata

Sayu Kumogakure no Kata

Godan 5 Dan

Shinobi Ori Ura Gyaku Dori Ganseki Omote Gyaku Yoko Geri Daijodan Geri Katate Nage Daijodan Geri

Junan Taiso Kamayari

Seiza Katana

Iwa Aruki

Okuton Hoko Jutsu

Hiten no Jutsu

Shige Gaeshi Shige Tori

Katate Kiri Kaeshi

Yon Kosei Kirigakure Gata

Mute Dori Katana

Bisento

Sukui Dori

Yuki Chiai

Dashin

Mawashi Dori

Rokudan 6 Dan

Shien

Goja Gaeshi

Seoi Gama

O Soto Gaeshi

Tawa-Kata Nage

Kimon Dori

Kocho Dori

Oni Kudaki, O Soto

Hiki Chigai

Shio Zume

Nichi Geki

Unjaku

Ten Chi

Setto

Yama Otoshi

Koku Sonoichi

Koraku

Kaisoku

Nanadan 7 Dan

Hito

Santo

Hanbo Kirisage

Kote Barai Hanbo

Mawashi Dori

Jumonji

Roppo

Hiryu

Shikomi Gata Mezashi

Bo Goho

Tsuruno Issoku

Take Otoshi

Tanto Shinten

Tanto Kakushiken

Ikkan Tanto

Katana/ Soto Jumonji

Katana / Iai Jumonji

Hyohen

Hachidan 8 Dan

Kage no Itto

Itto Ryudan

Iso no Nami

Hicho Gaeshi

Raiko

Tessen Kocho

Tessen Shuko Kudaki

Tessen Kasumi Jime

Jutte Kiri no Hitoha

Jutte Rakka

Jutte Gorin Kudaki

Shuko Kaeshi Dori

Shuko Ken Nagashi

Shuko Itto Dori

Kusarigama

Kusarigama Kote Gaeshi

Kusarigama Shiho Zume

Kusarigama Iwa Kudaki

Kudan 9 Dan

Yari Kanpo

Yari Hiso

Yari Tenchi Kahu

Naginata Ashi Bari

Naginata Kuridashi

Naginata Sashi Chigai

Bisento Oshin

Bisento Batto

Bisento Seito

Kyu Jutsu

Nawanuke Jutsu

Jumon & Ketsuin

Gofu

Aizu

Ho Jutsu

Kaiki Suiki Kaki

Kakushi Buki

Ninja Shoku Nin-Yaku

Shinobi Henso Jutsu

Goton Santon no Ho Omote Goton no Ho

Ura Goton no Ho / Tenton Jupo

Tenmon Chimon

Gunryaku Heiho

Kyu Programm / Regelwerk

Age Uchi	hochschlagen
Age(ru)	hoch/nach oben
Ai	Einheit, Liebe
Amado	Kyusho (Punkt) hinter dem Kopf
Arigatō	Danke
Aruki	gehen laufen
Asagasumi	Morgennebel
Ashi	Bein, Fuß
Ashi Barai	fegen, ein Bein stellen
Ashi Rau	befassen, handeln, arrangieren
Atama	Kopf
Atekomi	rechnen (mit jmdm/mit etw)
Barai	fegen
Bitei Kotsu	Kyusho am Steißbein
Bô	Langer Stock (1.8m - 2.0m)
Bô no Uchi	Schlag mit langem Stock
Bôbi	Verteidigung, die Verteidigung vorbereiten
Boshi	Daumen
Buda	Kyusho hinter der Wade, Zwillinge (Buddha)
Bujin /Bushi	Krieger
Buri	Rolle, schaukeln, schütteln
Butsumetsu	Der Tod Buddhas, Tag ohne Chance
Chi	Erde
Chi no Kata	die Form der Erde
Chô	Schmetterling
Chû	Zentrum, Mitte (Naka)

Chûdan	Mittleres Level
Daken	Schlag
Daken Taijutsu	Schlagtechnik mit Körper
Dô	Rumpf, Stamm, Brustkorb
Dô Jime	Druck /Würgen auf den Rumpf
Dô Kiri	Horizontaler Schnitt zum Bauch
Dô Uchi	Horizontaler Schlag auf den Bauch (zerstören)
Dôjô	Trainingshalle
Doko	Baby Tiger
Dori	packen, fassen
Fû	Luft, Wind
Fukan	von oben beobachten, beaufsichtigen
Fû no Kata	die Form des Windes
Fudô	Unbeweglichkeit, Unveränderlichkeit, Unerschütterlichkeit
Fudôza	Sitzende unbewegliche Haltung (Vorstellung von Fudo Myo)
Fune Bari	"Loch im Boot"
Furi	Rolle, schaukeln, schütteln
Gake	Felsen
Gamae	Haltung (kamae)
Ganmen	Gesicht
Ganseki	Großer Kieselstein
Gata	Abfolge, Form, Sequenz (kata)
Gatame	kontrollieren, solid angreifen, verteidigen
Gatana	Schwert (katana)
Gedan	unteres Level

Getsu	Mond
Getsuei	Mondstrahl
Giri	Schnitt (kiri)
Go	fünf, 5
Gogyô	5 Elemente
Gohô	Die 5 Prinzipien
Gohon	die fünfte Form
Gokuraku	Paradies
Gorin	Kyusho 5 Punkte um den Bauchnabel herum
Goshi	Hüfte
Gyaku	Drehung, entgegengesetzt, in die andere Richtung
Gyaku Jime	Gedrehtes Erwürgen (Druck)
Gyakute	umgekehrtes Fassen, fassen der hinteren Hand
На	Schneide des Schwertes
Ha Jutsu Kyû Hô	Die 9 Formen der Befreiung
Hachi	acht, 8
Hachimonji	in der Form der Nummer 8
Hachimonji Buri	Rolle in Form von Nummer 8
Hadome	Kyusho Wurzel der Zähne am Kiefer
Haibu Yori	Fassen von hinten (Rüstung)
Han	Hälfte /Halb
Hanbô no Furi	Rolle /Wirbeln mit dem Hanbō
Hane	sich nähern, durchgerüttelt werden
Hane Taoshi	(beim) am Boden bringen
Hantachi	Schwert umgekehrt in Obi eingesteckt
Hanza	Halbsitz (Stellung)

Нарра	Kyu Programm / Regelwerk Blatt
Нарро̂	8 Richtungen, 8 Prinzipien, überall
Happô Geri	Fußtritt in alle Richtungen
Happô Kiri	Schnitt in alle Richtungen
Harai	fegen, niedermähen
Hassô no Kamae	Haltung mit Schwert
Hataki Taoshi	tödlicher Schlag
Hayashi	Wald
Heitô	Den Bo hinter dem Rücken horizontal vorbeiführen
Henka	Änderung, Variation
Hi	Sonne Feuer
Hibari	Lerche
Hichô	Fliegender Vogel, der abfliegt
Hichô Haku	"Winkel des Vogels" Technik (Diagonale)
Hidari	Linke
Hiji Ori	Den Ellenbogen brechen, zusammenfalten
Hiken Jûroppô	Die 16 Geheimprinzipien
Hira	Groß, gewöhnlich
Hira Ichimonji	Großes Ichimonji
Hiryû	Fliegende Drache, Feuerdrache
Hisô	heldenhaft tragisch
Hito	Mensch
Hiza	Knie
Hodoki	lösen, abmachen, sich befreien
Hôken Jûroppô	Die 16 Geheimschätze
Hon	Buch, grundlegend, erster, Samen

	Kyu Programm / Regelwerk
Hon Jime	Grundlegendes Erwürgen
Hontai Nuki Gatana	Alte Form des Herausziehens des Schwertes (umgekehrt)
Hoshu	die Sicherstellung
Hôteki	aufgeben
Hyaku	hundert 100
Ichi	eins 1
Ichi Geki	Schlag
Ichi no Kamae	Stellung der Nummer 1
Ichimonji	In der Form der Nummer 1
Ihen	Nicht gewöhnlich, Übergangs-
Inazuma	Blitz
Ippon	Nummer Eins
Itai	schmerzlich
Itami	Schmerz
Itami Jime	schmerzhafter Druck
Jakkin	Kyusho in der Arminnenseite (aus Metall)
Jigoku	Hölle
Jin	Geist, Göttlichkeit, Menschengeschlecht
Jô Jutsu	Kampfkunst mit Jo
Jô Wan Ori	biegen, den Oberteil des Armes brechen
Jôdan	Oberer, hohes Level
Jû	Zen 10
Jûji no Ken	die Schwerter kreuzen (waza)
Jûjiro	Kreuzung
Jûmonji	In der Form der Nummer 10, des Kreuzes
Juppô	10 Richtungen (8 Horiz., 2 Senkrecht)

Kyu Programm / Regelwerk

Juppô Sesshô	Abhandlung 10 Bestandsteile der Shinobi
Jûtaijutsu	biegsames Taijutsu
Jutsu	Kunst, Technik
Jutte	"10 Hände", Waffe der Polizei
Ка	Sonne, Feuer, Tag
Ka no Kata	die Form des Feuers
Kaeshi	Umgekehrt, gegen
Kage	Schatten, Rücken, andere Seite
Kage	Kyusho am Sternum
Kagete	Hände hinter dem Rücken versteckt
Kagi	Hacken
Kaiten	Rotation, Drehung, Revolution
Kamae	Haltung, Stellung, Stil
Kanpô	Sieg
Kappô	kochen
Kasa Sagi	Elster (Vogel)
Kashira	Kopf, Oberteil, Knauf
Kasumi	Nebel, Dunst
Kasumi Uchi	im Nebel
Kata	Abfolge, Form, Sequenz (kata)
Kata (chinois)	Eins (in einem Paar)
Kata (corps)	Schulter
Kata Ude	Ein Arm
Katamaki	Einrollen (der Schulter)
Katame	Verteidigung, Kontrolle
Katana	Schwert

Katate	mit einer Hand
Katate Furi	Rolle mit einer Hand
Katate Tsuki	Schlag mit einer Hand
Kaze	Wind, Luft
Keichû	Konzentration, Kyusho an der Basis des Halses
Keiko	Praxis, Training, Üben
Keikogi	Trainingskleidung
Ken	Schwert
Ken	Waffe
Ken Kudaki	zerbrechen, einen Faustschlag brechen
Keri	Kick
Keri Gaeshi	kontern, einen Kick umleiten
Keri Kudaki	zerbrechen, einen Kick brechen
Keri ni Taishite	mit einem Kick handeln
Kesa	Revers der Jacke
Kesa Giri	Diagonal schneiden (am Revers)
Kihon	Basis, Fundament
Kihon Happô	Die Grundform (3+5)
Kikaku	Kopf (Dämon + brechen)
Kimon	Kyusho auf der Brust (Tor)
Kin	Metall, Gold
Kinshi	Kurzdistanz, nah zu den Augen
Kiri	Schneiden
Kiri Age	schneiden von unten nach oben
Kiri no Hito Ha	Ein Blatt schneiden, kunai waza
Kiri Sage	schneiden, reduzieren, abkürzen

Kirigakure	beiläufig schneiden
Kissaki	Spitze des Schwertes
Kiten	Aka shuto, die Schneide der Hand
Kobura	Wade
Kochô	Schmetterling
Kochô Gaeshi	den Schmetterling kontern
Kodachi	kleines Schwert
Kôhô	rückwärts
Koikuchi	"Mund des Karpfens" (Eingang der Schneide)
Kôken	Hacken (kagi)
Kôki	Chance, günstige Gelegenheit
Kokû	leerer Raum
Komi	gehen, eingehen
Kongo	vajra (buddhistisches Symbol der Wahrheit)
Корро̂	den Zaubertrick haben, alle Kniffe des Berufes kennen
Koppô Jutsu	Technik des Koppo
Kosei	angreifen, aggressiv, offensiv
Kôsei	Angriff, offensiv, aggressiv
Koshi	Hüfte
Koshi Ori	die Hüfte brechen
Kosshi	Drehung, Wirbelsäule, Steißbein
Kosshi Jutsu	Techniken des Kosshi
Kote	Unterarm, Panzerhandschuh (yoroi)
Kote Gaeshi	Drehung des Unterarms
Kote Uchi	Schlag auf den Unterarm
Kotsu	Geheimnis, wissen wie man's macht

Kôyoku	Sonne, fruchtbarer Boden
Kû	Vakuum, Raum
Kubi Ori	den Hals zerbrechen
Kubi Suji	Halstechnik+ die Arterie, das Talent, die Logik
Kubite	das Handgelenk (Hals der Hand) (aka tekubi)
Kuchi	der Mund
Kudaki	brechen, zerbrechen
Kuki Nage	herausschleudern durch den Raum
Kumogakure	das Verschwinden
Kunai	Waffe, andere Bedeutung "kein Todesopfer"
Kurigata	Brücke für das Sageo auf der Scheide (Nuss form)
Kurubushi	der Fußknöchel, der Knöchel
Kuruma	das Rad, der Wagen
Kyôkotsu	Plexus, das Geflecht
Kyû	Niveau, der Grad, die Graduierung
Kyûhô	9 Richtungen
Kyûsho	Vitalpunkt, schwache Stelle
Mae	vor, bevor
Makura	die Stütze, das Kopfkissen
Mata	die Forke, der Schritt
Matsukaze	Wind auf die Äste der Pinie
Mawari	ringsum abbiegen, sich drehen, Zentrum
Mawashi	um sich selbst drehen, Zentrum
Men Uchi	Schlag auf den Kopf
Men Uchi Harai	gefegter Schlag auf den Kopf
Menbu	Gesicht, die Stirn

Mizu Tori Moguri Dori	das Wasser Wasservogel, das Teichhuhn fassen von unten
Moguri Dori	fassen von unten
	idsself von diften
Mu San	(den Nebel) verstreuen
Munen Musô	ohne Reue, ohne Gedanken
Musha	Krieger
Musha Dori	den Krieger packen
Musô	ohne Gedanken, leerer Geist
Mûte	ohne Hände
Mutô	ohne Waffen
Mutô Dori	Verteidigung mit nackten Händen ohne Waffen
Nagamaki	Waffe aussehende wie Jo + Schwert
Nagare	der Fluss, die Geschmeidigkeit
Nagashi	versenken in Biegsamkeit
Nage	schleudern, herausstoßen
Nagi Taoshi	mähen, die Füße schneiden
Naginata	die Hellebarde
Naka	die Mitte, das Zentrum
Naka Seigan	Horizontale Haltung Waffe in Richtung der Augen
Nana	Sieben 7
Naname	die Diagonale
Ni	Zwei 2
Nihon	Zwei
Nijigen no Sekai	die Welt der zweiten Dimension
Nijû	zwanzig 20

Nuki	schälen, extrahieren
Ô	groß
Ô Gyaku	große Verdrehung, großes Umkippen
Obi	Gürtel
Ôkyô	buddhistische Sutra
Omote	das Äußere, das Vorderteil, oben, das Selbstverständliche
Omote Gyaku (Kyûsho)	Kyusho auf dem Handrücken
Oni	Dämon
Oni Kudaki	(die Hörner) des Dämons zerbrechen
Ori	zerbrechen, biegen
Origami	das Papier falten
Osae Komi	blockieren, auf dem Boden halten
Oten	das Rad
Otonashi	Stille, warten, abwarten und beobachten
Otoshi	auf den Boden fallen lassen, in Ohnmacht fallen
Oya	"Der Elternteil" (der Hand), Daumen
Rakka	fallende Blätter
Ransetsu	Schneesturm
Rei	der Gruß
Renko	Kyusho auf dem Rücken (kleiner + Lotus)
Renyô	kaiserlicher Tragsessel (Tragsessel+ in der Form von)
Roppon	der Sechste
Roku	sechs 6
Roku Shaku Bô	Stock 6 shaku lang (1,82 m)
Roppô	6 Richtungen

Ryôte	mit zwei Händen
Ryû Sui Iki	reißender Bergbach, "Wasserdrache" der wandert
Ryûge	Kyusho am Bein (Flüssigkeit + niedrige)
Ryûmon	Kyusho auf der Oberseite der Brust (Tor + Drache)
Sabaki	sich entscheiden, Entscheidung, das Urteil
Sage	mit der Hand halten
Sageo	der Strang auf der Scheide des Schwertes
Sai	Kyusho des Oberschenkels (pflanzen)
Saketsu	sich trennen, zerreißen, explodieren
Same	der Hai (die Haut des Haifisches auf der Tsuka)
San	drei 3
Sanbōn	drei
Sanjigen no Sekai	Welt der dritten Dimension
Sankaku Jime	Erwürgen im Dreieck (hinten)
Sanpô	drei Prinzipien
Sanshin	drei Geister, dreijähriges
Sanshitan	(Schlag mit) 3 Fingern, 3 Extremitäten
Sashi Ai	eingreifen, Hindernis, das Verbot
Saya	die Scheide
Sayû	links/rechts (chinesisch), auf beiden Seiten
Sei On	Stimme, Klang (vokal)
Seigan	In Richtung der Augen
Seiza	auf den Knien sitzen
Sen	Tausend 1000
Sensei	Professor, der Lehrer
Seoi Nage	werfen über den Rücken oder die Schulter

Sesshô	die Verhandlung
Settô	stehlen, der Dieb
Sha Ha Ashi	diagonale Kontrolle mit/durch die Beine
Shaken	Shuriken (Rad + Waffe)
Shakô	Schlag der offenen Hand (Tigerhand)
Shaku	die Maßeinheit 30.3 cm
Shi	vier 4
Shi Hô Dori	in 4 Richtungen greifen
Shi Hô Kiri	in 4 Richtungen scheiden
Shichibatsu	Kyusho auf der Seite der Hüfte (aufnageln)
Shihô	4 Richtungen
Shihô Bô Fûri	in 4 Richtungen mit den Armen herumrudern
Shihô Waza	Technik in 4 Richtungen
Shikan	der Offizier (Samurai)
Shime	die Strangulierung, Druck
Shime Gaeshi	der Konter auf die Strangulierung
Shinden	der Altar
Shichi	sieben 7
Shishin	ein Finger, die Nadel, der Zeigefinger
Shishin Ken	Schlag mit der Nadel (1 Finger)
Shishitan	(Schlag mit) 4 Finger, 4 Extremitäten
Shitan	Extremität
Shitô	das Ende, die Kuppe des Fingers
Shizen	natürlich (nicht denken)
Shoshin	der Anfänger
Shotô	kleines Schwert

Shu	Hand
Shuki	der Ellbogen, "Arm, der hochkommt"
Shukô	Handkralle
Shuriken	Wurfwaffe (Stern oder Messer)
Shutô	die Schneide der Hand
Sô	die Lanze
Sokki	das Knie, "Bein, das hochkommt"
Sokki Hentenken	sprunghafter Fußschlag
Soku	Bein, Fuß
Soku Gyaku	Fußschlag
Soku Hō	seitwärts, nah
Soku Yaku	der Stempel, aufgestellter Fußschlag (Feder)
Soto	das Äußere
Soto Tonko no Kata	Fluchttechnik aus der Togakure (der Ratte)
Sui	Wasser, die Feuchtigkeit
Sui no Kata	Abfolge des Wassers
Suigetsu	Kyusho auf der Basis des Brustbeins (Wasser + Mond)
Suihei Keri	stoppender horizontaler Fußschlag
Sukui	schieben
Sukui Age	aufnehmen
Sumimasen	Verzeihung, Entschuldigung, Danke
Sune Uchi	Schlag auf die Tibia
Suwari	gesetzt, stabil
Suwari Gata	Technik auf dem Boden
Suzu	die Hodengegend, die Genitalien (die Glocke)
Tachi	aufrecht (stehen)

Tachi Otoshi	fallen lassen
Tai Jime	Druck mit/auf den Körper
Taihen jutsu	adaptive körperliche Techniken
Taiken	persönliche Erfahrung (mit dem Körper)
Take	der Bambus
Take Ori	zerbrechen, den Bambus brechen
Taki	die Kaskade
Tantô	Messer (kürzer als 1 Shaku)
Taoshi	fallen lassen, den Baum fällen, aufhacken, töten
Tatami	Trainingsmatte
Tate	der Schutzschild
Tate	Senkrechte
Tate Nuki Gatana	das senkrechte Herausziehen des Schwertes
Те	Hand, Arm
Te Dama Dori	Technik: Uke beugen, indem man auf seine Füße steigt
Te Makura	die Stütze mit der Hand
Teiken	Technik Schwert des Kaisers
Ten	Paradies, Himmel
Tenchi	die Erdachse - Himmel
Tenchi Kaku	zwischen Himmel und Erde
Tenchijin	Himmel, Erde, Mensch
Tengu Dori	den Tengu fassen
Tenken	natürliche Verteidigung(en)
Tentô	die Stirn, "Schwert des Himmels"
Tentô Giri	absteigender Schnitt
Tentô Uchi	absteigender Schlag

Tobi	springen, fliegen, abfliegen
Tobi Kiri	Schneiden im Springen
Toki	Kyusho auf dem Oberteil des Zehs/ Fußes
Toki Uchi	Schlag auf Toki (Oberteil des Fußes)
Tomoe	In der Form des Kommas
Tomoe Nage	Wurftechnik den Kopf oben drüber
Tonsô	entkommen, die Flucht
Tori	derjenige, der die Technik ausführt
Torite	mit der Hand (mit den Händen) greifen
Tsuba	der Schutz des Schwertes durch die Hand
Tsuka	der Schwertgriff
Tsuka Kashira	Extremität des Griffes
Tsuke Iri	den Hanbo stellen beim Eintreten
Tsuki	Faustschlag, Schub
Tsuki Gake	das tsuki fallen lassen
Tsuki Hane	springender Tsuki, eintreten
Tsuki Komi	penetrantes Tsuki
Tsuki no Wa	Tsuki in "einem" (harmonisch)
Tsuru	der Kran (Vogel)
Tsuru no Hito Ashi	Technik "der Kran mit einer Haxe"
Tsuyu Gasumi	morgendlicher Nebel (der Tau + Nebel)
Uchi	drinnen, das Innere, eintretend
Ude Gake	die Mitte des Armes (Elle)
Ude Ori	zerbrechen, den Arm biegen
Ugari	Wachtel (Vogel)
Uke	derjenige, der verliert, der abwehrt

Uko Kyusho auf der Sp Ura das Innere, die Ri Versteck Ura Gohô die Desinformatie Ura Gyaku (Kyûsho) Punkt auf der Inn Ura Issoku "Ein Bein" Techni Usai Kyusho auf der In des Oberschenke Ushiro Rückwärts von hi Ushiro Getsuei Kyusho Mondsch Ushiro Inazuma Kyusho "der Blitz Uzumaki der Wirbel, der V Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rip Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer	enseite des Handgelenkes k (invers) nenseite oder auf der Hinterseite ls nten ein (Rücken) ' auf dem Rücken
Uko Kyusho auf der Si Ura das Innere, die Ri Versteck Ura Gohô die Desinformatie Ura Gyaku (Kyûsho) Punkt auf der Inn Ura Issoku "Ein Bein" Techni Usai Kyusho auf der In des Oberschenke Ushiro Rückwärts von hi Ushiro Getsuei Kyusho Mondsch Ushiro Inazuma Kyusho "der Blitz Uzumaki der Wirbel, der V Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rig Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer	peicheldrüse (unter dem Kiefer) ickseite, die Unterseite, das on enseite des Handgelenkes k (invers) nenseite oder auf der Hinterseite ls nten ein (Rücken) ' auf dem Rücken
Ura das Innere, die Ri Versteck Ura Gohô die Desinformation Ura Gyaku (Kyûsho) Punkt auf der Inno Ura Issoku "Ein Bein" Techni Usai Kyusho auf der Inno des Oberschenke Ushiro Rückwärts von hi Ushiro Inazuma Kyusho Mondsch Ushiro Inazuma Kyusho "der Blitz Uzumaki der Wirbel, der V Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rig Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer	ickseite, die Unterseite, das on enseite des Handgelenkes k (invers) nenseite oder auf der Hinterseite ls nten ein (Rücken) ' auf dem Rücken
Ura Gohô die Desinformatie Ura Gyaku (Kyûsho) Punkt auf der Inn Ura Issoku "Ein Bein" Techni Usai Kyusho auf der In des Oberschenke Ushiro Rückwärts von hi Ushiro Getsuei Kyusho Mondsch Ushiro Inazuma Kyusho "der Blitz Uzumaki der Wirbel, der V Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rig Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer	enseite des Handgelenkes k (invers) nenseite oder auf der Hinterseite ls nten ein (Rücken) ' auf dem Rücken
Ura Gyaku (Kyûsho) Punkt auf der Inn Ura Issoku "Ein Bein" Techni Kyusho auf der In des Oberschenke Ushiro Rückwärts von hi Ushiro Getsuei Kyusho Mondsch Ushiro Inazuma Kyusho "der Blitz Uzumaki der Wirbel, der V Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rig Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer	enseite des Handgelenkes k (invers) nenseite oder auf der Hinterseite ls nten ein (Rücken) ' auf dem Rücken
Ura Issoku "Ein Bein" Techni Usai Kyusho auf der Indes Oberschenke Ushiro Rückwärts von hi Ushiro Getsuei Kyusho Mondsch Ushiro Inazuma Kyusho "der Blitz Uzumaki der Wirbel, der V Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rip Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer	nenseite oder auf der Hinterseite ls nten ein (Rücken)
Usai Kyusho auf der Indes Oberschenke Ushiro Rückwärts von hi Ushiro Getsuei Kyusho Mondsch Ushiro Inazuma Kyusho "der Blitz Uzumaki der Wirbel, der V Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rig Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer	nenseite oder auf der Hinterseite ls nten ein (Rücken) ' auf dem Rücken
Ushiro Rückwärts von hi Ushiro Getsuei Kyusho Mondsch Ushiro Inazuma Kyusho "der Blitz Uzumaki der Wirbel, der V Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rig Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer	nten ein (Rücken) ' auf dem Rücken
Ushiro Getsuei Ushiro Inazuma Kyusho Mondsch Kyusho "der Blitz Uzumaki der Wirbel, der V Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rig Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer	ein (Rücken) ' auf dem Rücken
Ushiro Inazuma Kyusho "der Blitz Uzumaki der Wirbel, der V Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rig Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer	' auf dem Rücken
Uzumaki der Wirbel, der W Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rig Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer	
Waki die Achselhöhle, Waki Uchi Schlag auf die Rig Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer Yoko Ichimonji seitliche Ichimon	to an amendada al
Waki Uchi Schlag auf die Rig Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer Yoko Ichimonji	vasserwirbei
Wakizachi Kleiners Schwert Waza Technik Yari die Lanze /Speer Yoko Ichimonji seitliche Ichimon	auf der Seite, Flanke
Waza Technik Yari die Lanze /Speer Yoko Ichimonji seitliche Ichimon	pen
Yari die Lanze /Speer Yoko Ichimonji seitliche Ichimon	
Yoko Ichimonji seitliche Ichimon	
	i
Yoko Men Uchi seitlicher Schlaf a	uf den Kopf
Yoko Nagare seitliche Rolle	
Yoko Nuki Gatana seitliches Heraus	ziehen des Schwertes
Yon vier 4	
Yûgasumi Kyusho unter der	
Yûgen no Sekai Welt der elegante Manifestiertes	n Ohr "abendlicher Nebel"
Yume der Traum	n Ohr "abendlicher Nebel" en Einfachheit, des nicht

Kyu Programm / Regelwerk

Zango Nagi	Technik "ins Grab schicken"
Zen Wan Ori	biegen, den Unterarm zerbrechen
Zenpô	vor, bevor
Zu	Kopf
Zu Dori	den Kopf fassen