

4. DAN

Jiu Jitsu

4. DAN Jiu-Jitsu

1	Kata Kata	3
1.1	Entstehung der Koshiki-No-Kata	3
1.2	SUTEMI	4
1.3	Beschreibung der Techniken	5
2	Sportliche Abwehr (30)	12
2.1	Messerangriffe	12
2.1.1	Messerstich auf 6 (8)	12
2.1.2	Messerschnitt auf 1 (3)	12
2.1.3	Messerschnitt auf 2 (7)	12
2.1.4	Messerstich auf 2 (3)	12
2.1.5	Messerschnitt auf 4 (4)	12
2.1.6	Messerstich auf 5 (11)	12
2.1.7	Messerangriffe mit Gegenstand abwehren (1)	12
2.2	Theorie	12
2.2.1	Definition des Begriffs „Waffe“	12
2.2.2	Unterschiedliche Kategorien einer Waffe	12
2.2.3	Voraussetzungen für eine waffenlose Verteidigung	13
2.2.4	Angreifertypen	15
2.2.5	Folgen eines Angriffs	16
2.2.6	Angriffsarten	17
2.2.7	Abwehrphasen bei einem Angriff	18
2.2.8	Hilfsmittel zur Abwehr eines Angriffs	18
2.3	Übungsform	19

1 Kata Kata

1.1 Entstehung der Koshiki-No-Kata

Koshiki-No-Kata ist eine Jui-Jitsu Kata der Schule Kitos, als deren Begründer Ibaragi TOSHIFUSA gilt. Jigoro Kano, der lange Zeit mit Meister- Iikubo diese Schule besucht hatte, hat das Koshiki-No-Kata ins Judo integriert. Er schätzte diese Kata im höchsten Maße sowohl auf technischer als auch auf logischer Ebene.

So integrierte er diese Kata, die sich in der ersten Gruppe Omote aus 14 Techniken und der zweiten Gruppe Ura aus 7 Bewegungen zusammensetzt, ins Judo. Ursprünglich ist es eine Kata, die für den Kampf in Rüstung, der Samurai erschaffen wurde. Es ist also sehr offensichtlich, dass sich die Bewegungen, die Ausweichbewegungen, das Ergebnis der Techniken von anderen Katas unterscheiden, weil sie von Männern in Rüstungen ausgeübt wird.

Trotz dieses Aspekts, der auf den ersten Blick etwas archaisch erscheint, ist sie von großer Bedeutung im Judo, denn sie beweist die logischen Grundsätze des Kampfes. Sie erlaubt es, die grundlegenden Prinzipien der Vorführung zu erwerben. Jigoro Kano sagt: „Die Koshiki-No-Kata ist eine Kata, die durch den Takenaka-Zweig der Schule Kito weiter vermittelt wurde, und ich habe sie so übernommen, wie sie ursprünglich existierte. Ich habe sie übermittelt, wie sie früher war, um den tiefen Sinn und die Noblesse beim Kampf in Judo verständlich zu machen, und, weil sie absolut angemessen ist, um den Weg zu zeigen, der genommen wurde um vom Jiu-Jitsu zum Judo zu kommen.“

Diese Kata zeigt neben den technischen Aspekten ebenso viel anderes. In der Tat lehrt sie nicht nur Techniken, die erlauben, seinen Gegner zu schlagen. Sie lehrt, sich bewusst zu werden, um das Üben zu pflegen, was man auf japanisch „HONTAI“ nennt: die Basisform, die grundlegende Position, die aufrichtige Form, die Substanz.

Man findet zahlreiche Abschnitte in den Texten der Schule Kito zu diesem Thema. Man weist dort auf die wichtige Notwendigkeit hin, immer mehr seine Grundstellung zu verbessern.

Die Kraft des Yang ist es sich zu sträuben, nachzugeben ist die Form des Yin. Yang steht für den Sieg, Yin steht ebenfalls für den Sieg, weil der Schwache beherrscht die Kraft, die Geschmeidigkeit beherrscht die Rohheit, man gewinnt indem man die Kraft des Gegners ausnutzt, und seine eigene Kraft vernachlässigt. Es geht auch darum, Vertrauen in seine eigene Kraft zu haben, wenn allerdings das Herz seine eigene Kraft zeigt, dann ist der Sieg unmöglich. Für einen umfassenden Sieg passt sich die Kraft an den Gegner an, und selbst wenn sie sich ändern muss, bleibt unsere Seele unerschütterlich. Man erreicht den Sieg nur in der richtigen Ruhe.

„Wenn man sich die Frage stellt, was die Grundstellung ist, wird man sagen, dass es sich dabei um die unerschütterliche Form der Kraft des Geistes und des Körpers handelt, wobei die Seele (undurchdringbar) tief im Herzen leer ist. Wenn Sie einem Gegenspieler gegenüberstehen, und in Ihnen das Gefühl wächst, dass es ein Gegner ist, wird sich dies in Ihrem Verhalten zeigen. Der Körper versucht sich dann vergeblich zu bewegen. Man bereitet sich auf die Grundstellung vor, um beim Anblick des Gegners eine ruhige Haltung einzunehmen, die unerschütterliche Seele zeigt nur die Leere. Dies nennt man die ultimative Erkenntnis. Es ist unentbehrlich, die Mittel der unerschütterlichen Kraft des Geistes und des Körpers durch regelmäßige Arbeit/Übung bis zur Perfektion zu erlangen. Kann man sich vor einem Gegner aufstellen, indem man die vollkommene Beherrschung dieser Kraft demonstriert, dann wird sich seine Energie im Zögern verlieren. Das nennt man auch: die Initiative übernehmen. Sollte mir ein Gegner doch zuvorkommen, wird er mich durch seine Technik nicht treffen – und sei sie noch so schnell ausgeführt - da ich diese Kraft des Geistes und des Körpers besitze. Und er wird gewiss nicht den Sieg davontragen.“

4. DAN Jiu-Jitsu

Grundlegende Aussage des Textes ist, dass das Fundament des Sieges die grundlegende Haltungskennntnis ist, die sich nicht nur durch den äußerlichen Aspekt charakterisiert, den man durch die Technik erlernt, sondern auch durch einen „Geisteszustand“ darstellt, dessen Erwerb die Basis des Unterrichts dieser Schule ist.

Koshiki-No-Kata ermöglicht es den Schülern also, die Grundstellung zu lernen und zu verbessern, damit sie wirksamer wird.

Selbst wenn man die Techniken in einer Rüstung vorführt, und sie deshalb ohne Nutzen für das moderne Leben sind, spielt diese Kata trotz alledem eine wichtige Rolle beim Verständnis der Basiselemente, die das Judo leiten. Koshiki-No-Katas wesentliches Element ist die Studie der Grundstellung. In diesem Zusammenhang jedoch setzt sie sich aus zwei Serien zusammen, die eine eng an diese Kenntnis angelegte Rolle spielen. Die erste Gruppe (Omote), zusammengesetzt aus 14 Techniken, erfolgt in Etappen, die zweite Gruppe (Ura) beinhaltet keine Etappen.

Welches ist der Sinn dieser Etappen? Man lehrt uns in der Schule Kito, dass unser Verhalten in der Ausführung, dank Ki (die Energie, die Vitalität), in der Kraft zunimmt, und immer mit dem Ki schließt. Die Tatsache, dass es einen Beginn und ein Ende in der Etappe der Techniken gibt, heißt Ki-No-Dan oder Etappenpegel der Energie. Diese erste Gruppe ist also der Erwerb und die Demonstration der Energieerfassung und ihrer Beherrschung während des Technikablaufs und am Ende der Technik. Diese Gruppe demonstriert das Ki-No-Dan, den Einsatz der Energie und Nachlassen der Energie. In der Hauptgruppe Omote beweist man sichtbar das Konzept des Ki. Die darauf folgende Gruppe von 7 Techniken heißt Ura (im Sinne von abgeleitet dessen, was versteckt wird, verinnerlicht). Es gibt keine Abstufung mehr, keine Unterscheidungsetappe in der Entwicklung des Ki, es wird innerlich beherrscht.

Hier durchdringen sich die Grundsätze des Yang und des Yin. In der Gruppe Omote sucht man nicht den Sieg, sondern man verbessert seine Position. Während man versucht den Start und das Ende des Ki gut zu realisieren, bleibt man in einer ruhigen Energie, die sich an die Umstände anpasst. Man bemüht sich seine grundlegende Form durch die Kenntnis über sich selbst und die Kenntnis des Partners zu vervollkommen.

Im Text steht: „wenn man in die Gruppe Ura eingeht, begibt man sich auf einen Zusammenstoß mit dem Anderen, mit Kraft und Geschwindigkeit wie eine Regensintflut. Wenn er entwischt, verfolgt man ihn ohne zu zögern in einer Bewegung, man führt den Kampf ohne Etappe durch“.

1.2 SUTEMI

Ein SUTEMI wird oft in der KOSHIKI-NO-KATA eingesetzt: YOKO-WAKARE. Nachfolgend die Beschreibung, wie er in dieser Kata vorgeführt werden muss. Infolge eines UKE-Angriffs bringt TORI diesen nach hinten aus dem Gleichgewicht. UKE befindet sich zu diesem Zeitpunkt mit beiden Füßen auf derselben Höhe. Dieser unsichere Stand zwingt ihn dann dazu den linken Fuß zurückzustellen. Ein kurzer Moment ist sein Gleichgewicht gebrochen und er richtet sich schrittweise wieder auf und stellt seinen linken Fuß wieder auf die Höhe des Rechten. TORI bringt zwischenzeitlich den rechten Fuß nach vorne und rückt den Linken auf die Höhe des rechten Fußes zurück. Er steht eng an UKEs rechter Außenseite, wie „festgeklebt“; die vier Füße sind dann auf einer Line. Er zieht UKE heran, dieser hält stand, indem auch er zieht, aber verliert nach und nach das Gleichgewicht nach vorne, während TORI weiterhin mit seinem Körper zieht, rückwärts, in kleinen Schritten gehend. Er fällt auf den Rücken, die Arme überkreuzt. UKE macht eine Vorwärtsrolle. TORI bleibt wie gehabt mit dem Rücken auf dem Boden. Einen kurzen Moment hat er Arme und Beine gespreizt, leicht nach oben gestreckt und steht dann auf. UKE geht nach dem Fall in den Stand, Blick nach Außen und mit dem Rücken zu TORI gedreht. Er bleibt auch einen kurzen Moment in dieser Position stehen und geht dann zur nächsten Technik.

1.3 Beschreibung der Techniken

TORI steht links von SHOMEN. TORI und UKE gehen auf die Kampffläche. Sie setzen sich gegenüber - mit 6 Matten Abstand (5m 70 - begrüßen SHOMEN, wobei die eigenen Fersen sich berühren. Drehen sich zu einander, die Füße stehen dabei schulterbreit. Sie lassen sich auf das Linke, dann das rechte Knie fallen. Und ohne zu sitzen, lassen sie sich nach vorne auf die leicht gebogenen Arme „fallen“ um sich zu begrüßen. Sie richten sich gerade auf; rechtes Knie dann linkes Knie, und einmal aufrecht stehend, „öffnen“ (links, rechts). TORI dreht sich auf dem rechten Fuß und führt den linken Fuß neben den Rechten in Richtung SHOMEN – kurze Pause - dann geht er mit dem linken, dann mit dem rechten Fuß, und zum Schluss folgt der Linke neben dem Rechten - kurze Pause – dann rückt immer der linke und rechte Fuß vor, mit Blickrichtung zum SHOMEN

Omote (14):

- Tai UKE versucht TORI mit Harai-Goshi zu werfen**
- Starthaltung UKE dreht sich auf der Stelle auf den Fußballen in Richtung TORI, geht sechs Schritte vorwärts, indem er mit dem Linken beginnt. Fast auf TORI-Höhe rückt er mit dem rechten Fuß vor den Linken von TORI, deutet eine kurze Pause an, greift von vorne nach TORIS Gürtel, die linke Hand hinter der Rechten. Er hebt das linke Bein an, das er fast gegen das rechte Schienbein TORIs setzt, und zieht diesen zu sich heran, TORI führt sein linkes Bein im Halbkreis nach hinten, um eine Hüftentechnik anzusetzen. UKE versucht TORI mit Harai-Goshi zu werfen. TORI legt seinen linken Arm hinter UKEs Rücken auf den Gürtel. Seine rechte Hand drückt auf UKEs oberen Teil der linken Brust. Beginnend mit dem linken Fuß - durch fünf Tsugi ashi - lässt er UKE zurückgehen und bringt ihn progressiv ins Ungleichgewicht. Infolge dieser Bewegung ist UKE in der Rückenlage, beide Füße auf gleicher Höhe, TORI betont ein wenig die Gleichgewichtsbrechung, und drückt UKE mit der rechten Hand um. So wirft er UKE nach hinten, indem er selbst sein rechtes Knie zum Boden und kurz hinter seine linke Ferse bringt. UKE stürzt, indem er mit seinem linken Bein einen großen Schritt nach hinten macht. TORI „öffnet“ sein linkes Bein nach einer kurzen Pause. Dann richtet er sich langsam wieder auf und geht zur selben Stelle - wie für das TAI - zurück, um dann aber einen Schritt zurück und ein wenig mehr zur Mitte gerichtet zu machen. UKE begibt sich zur selben Stelle, bei der er zu Beginn dieser Technik stand.
- Yume-No-Uchi Wie Tai aber UKE stützt sich ab, um nicht geworfen zu werden**
- Zwischen Traum UKE wiederholt die Schritte und den Angriff; TORI ebenfalls. Aber im Moment der Gleichgewichtsbrechung geht UKE mit dem linken Fuß zurück und stützt sich hiermit ab und richtet sich auf. Die Folge ist der SUTEMI (TORI lässt UKE weiter zurückgehen wie sein zentraler Punkt liegt, so dass das Ende des Falls innerhalb der Kampffläche bleibt).

4. DAN Jiu-Jitsu

Ryoku-Hi UKE greift nach dem Messer von TORI

Seine Kraft
beherrschen

Nach dem Wurf stellt sich TORI auf und geht zur Mattenmitte. Seine rechte Seite zeigt in Richtung SHOMEN. UKE stellt sich gleich auf, geht von hinten um TORI herum und stellt sich vor ihn. Mit einer betonten Bewegung versucht UKE mit seinen beiden Händen - die Rechte über der Linken - TORIs Gürtel zu fassen. TORIs linke Hand fasst und drückt UKEs rechtes Handgelenk. UKE führt seine rechte Hand über seine Linke, fasst und drückt den Ellbogen von hinten, während er mit seinem rechten Bein zurückgeht. UKE wird von TORI herangezogen, geht mit seinem rechten Bein einen Schritt auf TORIs rechtes Bein zu. Die linke Hand TORIs drückt auf UKEs linke Schulter, um die Gleichgewichtsbrechung zu betonen. Und seine rechte Hand, die unter UKEs rechtem Arm durchgeht, richtet UKE auf. TORI bewegt sich in Tsugi ashi rechts von ihm, so dass UKEs rechter Arm gegen dessen Kopf drückt, und bricht sein Gleichgewicht auf den Fußballen. Wenn UKE auf seine Fersen zurückfällt, legt TORI seine rechte Hand auf UKEs rechte Schulter und seine linke Hand auf UKEs linke Schulter, während er beim Runterziehen sein linkes Knie zum Boden führt, zieht er UKE nach unten. UKE stürzt, und schlägt mit der rechten Hand ab. TORI bleibt einen Moment in dieser Position ohne „zu öffnen“.

Mizu-Guruma Wie Ryoku-Hi aber TORI zieht UKEs Arm nach unten

Wasserrad

TORI richtet sich wieder auf und kommt zur selben Stelle - wie für das RYOKUHI - zurück. UKE geht um TORI „herum“ und bleibt vor ihm stehen. Er führt dieselben Angriffsgesten durch - dieses Mal mit beiden Händen (Bei der Ergreifung von UKEs Arm ist zum Beginn der Technik die linke Hand außen, der Daumen und die Handfläche zeigen nach oben, die rechte Hand ist innen, der Daumen nach oben und die Handfläche nach unten), TORI zieht UKEs rechtes Handgelenk nach vorne und in Richtung Boden. UKE geht mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne und dann - als Reaktion - richtet er sich auf, indem er mit dem rechten Fuß zurückgeht. TORI biegt UKEs rechten Arm um und drückt ihn mit dessen Rückhand vor die Stirn indem er mit dem rechten Fuß einen großen Schritt auf UKEs rechte Seite macht. TORIs linker Arm umschlingt UKEs Hüfte. Und in Tsugi Ashi bringt er UKE aus dem Gleichgewicht. Die Folge ist das SUTEMI. UKE hat von Beginn seines Rückzuges an seine linke Hand hinter TORIs rechten Arm gelegt. TORI legt dann zu Beginn des SUTEMI seine rechte Hand auf UKEs linke Schulter.

4. DAN Jiu-Jitsu

- Mizu-Nagare** **UKE will mit der linken Hand auf TORI einstechen; dieser greift nach seinem Messer**
Der Bach
TORI steht auf und stellt sich am Ende der linken Kata-Achse wieder auf, indem er SHOMEN anschaut. UKE steht am anderen Ende. Beide kommen auf einander zu. Beim Vorrücken verbirgt UKE seine rechte Hand hinter seinem Rücken und streckt den linken Arm mit der Handinnenfläche in Richtung Boden. Bei TORI angekommen, krümmen sich seine Finger, als würde er TORI auf Halshöhe, in die imaginäre Rüstung greifen TORI packt mit seiner rechten Hand die gekrümmten Finger UKEs. Seine linke Hand zieht unten an UKEs linkem Arm. UKE wird dadurch - auf dem linken Fuß stehend - nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht. TORI drückt dann seine linke Hand auf UKEs Arm und lässt sich mit dem rechten Knie zu Boden fallen, wie beim UKI-OTOSHI. Dabei bleibt er vor UKE stehen und zieht ihn in Richtung Boden.
- Hiki-Otoshi** **UKE will TORIs Schwert fassen.**
Ziehen und fallen lassen
Die zwei Partner, die die Plätze getauscht haben, stehen erneut an den beiden Enden der Kata-Achse. Sie gehen aufeinander zu. Fast auf gleicher Höhe von Tori macht UKE einen schnelleren Schritt und versucht mit der rechten Hand, Tsurigoshi an der linken Seite TORIs anzusetzen. Dieser fasst sofort UKEs rechten Arm (linke Hand unten und außen, rechte Hand in oberen Bereich und innen), währenddessen schaut er ihn an, lässt sich auf sein linkes Knie fallen, wie UKI-OTOSHI, und zieht UKEs Arm in Richtung Boden.
- Ko-Daore** **TORI greift mit Te-gatana, in Richtung Kopf, an**
Liegender Baumstamm
Die beiden sind erneut an den zwei Enden der Kata-Achse, wobei sie ihre Position wiederum getauscht haben. Sie gehen auf einander zu. Dieses Mal streckt TORI beim Vorwärtsgang den rechten Arm, Daumen nach oben, TE-GATANA (Hand Schwert). Als ob er UKEs Kopf durchbohren möchte. UKE dreht sich und nimmt mit seiner rechten Hand die rechte Hand TORIs, stellt den linken Fuß vor TORI und bringt die Hüfte nach vorne. TORI drückt mit seiner rechten Hand in Richtung UKEs Stirn. Seine linke Hand legt er auf den Gürtel, und durch ein Tsugi ashi bringt TORI UKE rückwärts aus dem Gleichgewicht (die rechte Körperhälfte TORIs ist hinter, UKEs linker Körperhälfte). TORI lässt sich auf sein linkes Knie fallen und bringt UKE zum Stürzen, indem er ihn rückwärts schiebt. TORI bleibt einen kurzen Moment bewegungslos und öffnet sein rechtes Knie.

4. DAN Jiu-Jitsu

- Uchi-Kudaki TORI greift mit Te-gatana Richtung Bauch an**
Es wurde erneut die Position geändert. Beide sind an den zwei Enden der Kata-Achse. Sie gehen auf einander zu. TORI rückt vor und streckt den linken Arm (TE-GATANA) in Richtung UKEs Bauch aus. „Eröffnend“ greift UKE TORIs linkes Handgelenk mit seiner linken Hand. Er stellt den rechten Fuß vor TORI, und umzingelt mit dem rechten Arm seine Hüfte und macht eine Hüftenbewegung. TORI führt den linken Arm an UKEs Körper vorbei und die rechte Hand liegt dabei auf dem Gürtel (wie Sukui-NAGE). Durch ein Tsugi ashi bringt TORI UKE rückwärts aus dem Gleichgewicht. Indem TORI sein rechtes Knie zum Boden bringt, kurz hinter seiner linken Ferse, wirft er UKE nach hinten. UKE stürzt indem er mit seinem linken Bein einen großen Schritt nach hinten macht. TORI „öffnet“ nach einer kurzen Pause sein linkes Bein.
- Zerbröseln
- Tani-Otoshi UKE will TORI in den Schwitzkasten nehmen**
TORI stellt sich am zentralen Punkt auf und schaut in Richtung SHOMEN. UKE stellt sich links hinter TORI, ca. ein halbes Tatami (ungefähr 3m) entfernt, auf. Er geht nach vorne und stoppt seinen rechten Fuß hinter dem Linken von TORI – mit ungefähr 30 cm Abstand - sein linker Fuß auf Höhe des Rechten. Er rückt mit dem linken Fuß vor, und drückt mit der rechten Hand auf TORIs rechtes Schulterblatt, indem er dann den rechten Fuß vor TORIs platziert. Gleichzeitig drückt er mit der linken Hand gegen TORIs Unterleib, um ihn zu zwingen, sich nach vorne zu beugen. TORI beugt den Oberkörper nach vorne, UKEs rechte Hand rutscht. TORI geht mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne und fasst mit der rechten Hand UKEs rechte Hand, die er dann in Richtung Boden zieht. Als Reaktion darauf richtet sich UKE auf, TORI stellt sein linkes Bein hinter UKE und richtet sich dann auch auf. TORI führt seinen linken Arm vor UKE und drückt ihn dabei mit seinem Körper rückwärts, die rechte Hand TORIs kommt auf UKEs Bauch. TORI, der UKE rückwärts drückt, lässt sich auf sein rechtes Knie fallen. Nach dem Fall von UKE „öffnet“ TORI das linke Knie.
- Talfallzug
- Kuruma-Daoshi UKE dreht TORI**
TORI setzt sich kurz hinter den zentralen Punkt mit Blickrichtung zum SHOMEN. UKE dahinter, ein wenig links davon mit demselben Abstand wie für die vorhergehende Technik. Er bewegt sich vorwärts, wie für TANI-OTOSHI, kommt aber hinter TORI zum Stehen. Wie in JU-NO-KATAA KATA-MAWASHI, dreht er TORIs Schulter, dieser dreht sich um. Die 4 Füße stehen auf einer „Line“. TORIs Hände werden unter UKEs Achseln platziert; die Daumen zeigen nach außen. TORI und UKE lassen sich rückwärts fallen. TORI wirft mit einem SUTEMI. UKE stürzt vorwärts genau in Richtung des SHOMEN.
- Radsturz

4. DAN Jiu-Jitsu

- Shikoro-Dori** **UKE versucht mit links das Messer zu greifen**
Den Samurai-Helm greifen
TORI stellt sich in der Mitte auf, aber links versetzt vor dem zentralen Punkt, seine rechte Seite zum SHOMEN. UKE geht um TORI herum und stellt sich vor ihm auf. Ohne Schritt versucht er mit seiner linken Hand, TORIs Gürtel zu fassen. TORI drückt UKEs linkes Handgelenk mit seiner rechten Hand. Seine linke Hand drängt UKEs Kiefer/Kinn, der/das den Samurai-Helm darstellt, zurück, der sich dadurch auf seinem linken Fuß dreht und parallel zu TORI zum stehen kommt. TORI bricht UKEs Gleichgewicht nach hinten. Seine beiden Hände gehen vor UKEs Schultern über. TORI lässt sich auf sein linkes Knie fallen, und zieht UKE rückwärts. UKE fällt und schlägt mit beiden Händen ab. TORI bleibt kurz in der Position ohne „zu öffnen“.
- Shikoro-Gaeshi** **UKE zieht TORI am Gürtel**
Über den Samurai-Helm kippen
Beide haben ihre Anfangspositionen getauscht. TORI weit hinter dem zentralen Punkt, auf der linken Seite, in Richtung SHOMEN. UKE steht sehr nahe bei TORI, ohne Schritt nimmt er mit der linken Hand die Vorderseite von TORIs Gürtel. Er macht dann mit dem rechten Fuß einen großen Ausfallschritt, und zieht TORI. Dieser reagiert indem er UKEs Kiefer mit der linken Hand zieht, und den Kopf mit der rechten Hand schiebt; ursprünglich wurde der Samurai-Helm geschoben. Gleichzeitig stellt er den rechten Fuß hinter UKE. UKE, ohne den hinteren Fuß vorzurücken, richtet sich auf und drückt mit seiner linken Hand nach unten. Im Schwung lässt TORI sich fallen, indem er mit seinem rechten Bein das linke Bein UKEs ummählt. UKE stürzt und schlägt mit der rechten Hand ab.
- Yu-Dachi** **TORI will UKE am Revers ziehen**
Der Sommerregen
TORI deutlich vor dem zentralen Punkt (40 bis 50 cm), rechte Seite, in Richtung SHOMEN. UKE geht um TORI herum und stellt sich vor ihm auf, normaler Distanz. TORI nimmt UKEs Revers (beide Hälften) mit beiden Händen, bringt die Revers näher und nimmt sie mit seiner rechten Hand und fügt dabei den Zeigefinger ein. UKE schiebt sofort mit der linken Hand TORIs rechten Ellbogen und geht mit dem linken Fuß vor. Im Schwung geht TORI mit dem rechten Fuß zurück. UKE macht einen Schritt mit dem rechten Fuß, indem er mit der rechten Hand versucht, Koshi-waza auf die linke Seite TORIs zu setzen. TORI ergreift diesen Arm und zieht ihn, indem er sich auf das linke Knie in UKI-OTOSHI fallen lässt. TORI hat sich nicht gedreht und hat den Griff mit seiner rechten Hand an den Revers nicht gelockert. UKE fällt wie bei Hiki Otashi und bleibt mit gespreizten Beinen sitzen.

4. DAN Jiu-Jitsu

Taki-Otoshi Wie Yu-Dachi aber UKE will Koshi-waza werfen

Der Wasserfall

TORI steht mit deutlichem Abstand zum zentralen Punkt (beide haben die Position gegenüber der vorherigen Technik getauscht). TORI macht dieselben Gesten wie für YUDACHI. UKE rückt erneut den linken Fuß vor und fasst TORIs rechten Arm am Ellbogen. TORI geht mit dem rechten Fuß zurück. UKE, rückt mit dem rechten Fuß vor, und geht mit seinem rechten Arm über TORIs linken Arm, um „im Rücken zu fassen“. TORI umzingelt UKEs Hüfte mit dem linken Arm und zieht ihn an sich heran und dreht sich auf seine linke Seite. Er steht nun parallel zu UKE, so dass er an ihm klebt. TORI macht den SUTEMI.

Ura (7):

Mi-Kudaki UKE versucht TORI mit Harai-Goshi zu werfen

Den Körper zerbröseln

TORI stellt sich an seiner Initialposition des Katas auf, d.h. mit Blick in Richtung SHOMEN. Er „eröffnet“ links-rechts und befindet sich so an derselben Stelle wie für YUME-NO UCHI. UKE hat auch seine Initialposition (nach der Öffnung) wieder eingenommen. Er rückt vor und macht dieselbe Geste, wie für TAI. Wenn UKE den Harai-goshi ansetzen will, fasst TORI mit der rechten Hand UKEs linkes Handgelenk, und hebt es hoch. Mit seinem linken Arm, Handfläche zu UKE zeigend, sticht er unter UKEs Achsel (wie für WAKI-OTOSHI). TORI schiebt UKE bis zur Gleichgewichtsbrechung wie für YUME-NO UCHI. In dem Moment wo UKE sein Gleichgewicht wieder findet, senkt TORI seinen linken Arm, der noch gestreckt war, und dreht sich indem er sein linkes Bein im Kreisbogen in Richtung UKEs rechte Außenseite platziert und sein rechtes Bein in der Nähe der Außenseite von UKEs rechten Beines einschlägt. Er lässt sich in YOKO-WAKARE fallen. Dabei drückt sein linker Arm unter UKEs linke Achsel. UKE stürzt ab, und im Schwung stellt er sich auf, dreht sich nach links und sticht mit beiden gestreckten Armen heftig auf TORI ein, der sich soeben wieder aufgerichtet hat. Tori hat sich dabei nach links gedreht.

Kuruma-Gaeshi UKE greift mit beide Hände von oben

Gekipptes Rad

TORI fasst UKE unter beiden Armen wie bei KURUMA-DAOSHI. Beide Füße sind außerhalb UKEs rechten Beines gesetzt, und führt den SUTEMI aus. UKE fällt und richtet sich gleich wieder auf, dreht sich nach links und sticht heftig mit dem gestreckten rechten Arm in Richtung TORI, der sich beim Aufstehen nach rechts gedreht hat.

Mizu-Iri UKE will TORI mit der rechten Hand in TORIs Gesicht stechen

Dem Strom des Baches folgen

TORI schiebt diesen Arm mit seiner linken Hand von innen nach außen von sich weg. Die Handfläche liegt auf der Innenfläche von UKEs rechtem Handgelenk. Er fasst mit der rechten Hand unter UKEs rechte Achsel und führt YOKO-WAKARE aus. UKE fällt, richtet sich mit gesenktem Kopf gleich wieder auf und dreht sich nach links. TORI steht auf und dreht sich nach links.

4. DAN Jiu-Jitsu

- Ryu-Setsu TORI greift an**
Der Schnee auf der Weide
TORI „täuscht“ mit der rechten Hand einen Angriff in Richtung Gesicht an; wie wenn er Sand in die Augen werfen würde. UKE richtet sich auf und TORI setzt beide Füße neben UKEs rechtes Bein. Seine linke Hand setzt er unter den rechten Arm auf Schulterhöhe und die rechte Hand am linken Revers und führt dann den SUTEMI aus. Tori steht auf und dreht sich nach rechts.
- Saka-Otoshi UKE will TORI in den Bauch stechen**
Sturz in Purzelbaum
UKE fällt und richtet sich gleich wieder auf, dreht sich nach rechts und sticht mit dem gestreckten linken Arm heftig in Richtung TORIs SUIGETSU (Solar Plexus). Diesen Arm greift TORI mit beiden Händen und führt UKI-OTOSHI aus, indem er aufrecht stehen bleibt.
- Yuki-Ore UKE greift TORI von hinten an**
Ast, der durch das Gewicht des Schnees gebrochen wird
UKE fällt, richtet sich gleich wieder auf, dreht sich nach rechts. TORI geht auf ihn zu, dreht ihm dann den Rücken zu und geht nach vorne. UKE geht schnell auf TORI zu und umgreift ihn mit beiden Händen auf Schulterhöhe. TORI fällt auf das rechte Knie und führt SEOI-NAGE (SEOI-OTOSHI) aus.
- Iwa-Nami TORI greift an**
Die Wellen peitschen über die Felsen
UKE richtet sich mit gesenktem Kopf auf und dreht sich nach links. TORI „täuscht“ mit beiden Händen einen Angriff in Richtung Gesicht an, wie wenn er Sand in die Augen werfen würde. UKE richtet sich auf. TORI geht mit beiden Füßen auf UKEs rechte Seite, fasst UKEs Revers (beide Hälften) und führt den SUTEMI aus. TORI bleibt kurz liegen und UKE stellt sich gleich auf. TORI steht auf und beide gehen langsam in einem Kreisbogen zu ihrer Anfangsposition des Katas zurück. Sie schauen sich an, grüßen sich, drehen sich und grüßen SHOMEN.

Quellennachweis: <http://perso.orange.fr/pelletier.andermtt/5kata0.html>

2 Sportliche Abwehr (30)

2.1 Messerangriffe

2.1.1 Messerstich auf 6 (8)

2.1.2 Messerschnitt auf 1 (3)

2.1.3 Messerschnitt auf 2 (7)

2.1.4 Messerstich auf 2 (3)

2.1.5 Messerschnitt auf 4 (4)

2.1.6 Messerstich auf 5 (11)

2.1.7 Messerangriffe mit Gegenstand abwehren (1)

2.2 Theorie

2.2.1 Definition des Begriffs „Waffe“

Eine Waffe ist jeder Gegenstand, der geeignet ist, die körperliche Unversehrtheit eines Lebewesens zu beeinträchtigen, zu verletzen, bzw. zu gefährden.

Außer dem Messer, das jedem klassischer Weise bekannt ist, gibt es noch andere Waffen – eher Gegenstände aus dem täglichen Leben – wie zum Beispiel abgebrochene Bierflaschen, Schraubenzieher, Rasierklingen, Teppichmesser, Stricknadeln, die Spritze des Fixers, Scheren, Bleistifte, Kugelschreiber usw. Diese Gegenstände/Waffen sind umso gefährlicher, als sie jedem zugänglich sind.

2.2.2 Unterschiedliche Kategorien einer Waffe

2.2.2.1 Messer eingesetzt als Waffe

In den seltensten Fällen handelt es sich bei Messern um reine Schnitt oder Stichwaffen. Durch Kombination beider Merkmale wird versucht, das Optimum für den jeweiligen Zweck zu erreichen.

- **Schnittwaffe**

4. DAN Jiu-Jitsu

(z.B.: Naginata)

- einseitiger Schliff der Klinge ausreichend
- Schnitte werden kreisförmig (circular) ausgeführt

- **Hiebwaaffe**

(z.B.: Axt, Beil)

- besonderer Schliffwinkel der Schneide
- besondere Form des Axtkopfes bzw. Beilkopfes
- => bestmögliches Spaltverhalten wird ermöglicht.

- **Stichwaaffe**

(z.B.: Dolch, Florett)

- schlanke Klinge
- beidseitig geschliffen, ermöglicht leichteres Eindringen
- Handschutz wichtig, um ein Abrutschen beim Stich zu verhindern.
- Stiche werden geradlinig ausgeführt

- **Kombination aus Hieb- und Stichwaaffe**

(z.B.: Schwert, Säbel)

- abgerundete Spitze -> für den Hieb geeignet.
- lange, ein- oder zweischneidige Klinge
- Klinge verjüngt sich nach vorne -> für den Stich geeignet

2.2.2.2 Messer eingesetzt als Arbeitsmittel

Alle Messerformen, die für jegliche Art von Arbeit benutzt werden.

2.2.3 Voraussetzungen für eine waffenlose Verteidigung

Was sollte man beachten, wenn man sich ohne Waffe gegen einen realistischen Messerangriff verteidigen möchte:

- **Distanz zum Gegner wahren**

Greift das Gegenüber aus der Entfernung an? Mit ausgestrecktem Arm? Mit einem Ausfallschritt? Hält er das Messer in der hinteren Hand an der Hüfte und springt den Verteidiger an?

- **Stich oder Schnitt ausführen**

Stichangriffe werden anders als Schnittangriffe abgewehrt. Dabei sind vor allem die unterschiedlichen Angriffswinkel von Bedeutung sowie die Art und Weise wie das Messer gehalten wird.

- **Angriffshöhe beachten:**

Wird der Angriff auf Halshöhe oder Bauch-/Unterleibshöhe ausgeführt? Bzw. soll der Stich direkt zwischen die Rippen oder ins Herz erfolgen?

- **Ablenkungsangriff durchführen:**

Konzentriert sich der Angreifer auf seinen Angriff mit dem Messer, oder wird er zusätzlich noch den Verteidiger durch Tritte, Schläge attackieren, um eine Abwehr, ein Ausweichen des Opfers zu vermeiden?

4. DAN Jiu-Jitsu

- Finten des Angreifers:

Schnittangriffe werden von verschiedenen Richtungen angetäuscht (z.B. von rechts oben nach links unten), um den Verteidiger zu einer Abwehr, zu einem Ausweichmanöver zu veranlassen. Daraufhin wird das Messer, bzw. der führende Arm zurückgezogen und der Stich an anderer Stelle ausgeführt. Zu beachten ist, dass solche Finten in unzähligen Kombinationsmöglichkeiten auszuführen sind und somit eine waffenlose Verteidigung schier unmöglich macht.

2.2.4 Angreifertypen

Angreifer, die Messer bzw. Waffen zum Einsatz bringen, lassen sich in vier unterschiedliche Angreifertypen gliedern.

- Angreifertyp 1

Angreifer, die nicht planen die Waffe einzusetzen sondern diese nur zum Zwecke der Einschüchterung des Gegenübers benutzen.

Dieser Angreifertyp, hier denkt man an einen reinen "Poser", wird das Messer, die Waffe – sobald er sich angegriffen fühlt (psychisch oder physisch), bzw. in die Enge getrieben wird – zum Zwecke der Notwehr benutzen, um sich zu verteidigen. Es handelt sich hierbei aber um sein subjektives Empfinden. Er könnte eher als Selbstdarsteller gesehen werden, der, indem er mit seiner Waffe/seinem Messer droht, einen Kampf verhindern möchte. Selbst aber nicht den Mut aufbringen würde den Angriff durchzuführen. Hier könnten die lebensgefährlichen "Messerabwehrtricks" einiger KampfSPORTlehrer funktionieren. Allerdings ist nicht zu unterschätzen, dass dieser Angreifertyp, der „Poser“, in Panik – sobald er sich „angegriffen“ fühlt - blindlings zusticht, ohne Plan, ohne dass die Ausführung vorherzusehen wäre. Mit dieser "Entwaffnungslüge" sollen SV-Interessierte davon abgehalten werden, selbst ein Messer als Notfallwaffe mitzuführen.

Deeskalation und Flucht sind hier bestimmt möglich.

- Angreifertyp 2

Angreifer, die ihr Messer nicht ausschließlich als Waffe bei sich tragen. Sollte er in einer Situation dem Gegenüber unterlegen sein, wird er das Messer/die Waffe ziehen um sein gegenüber zu verletzen. Allerdings kann man davon ausgehen, dass keine Tötungsabsicht besteht.

Deeskalation und Flucht sind unter Umständen möglich

- Angreifertyp 3

Angreifer, die das Messer als Mittel zur Abwehr von körperlichem Auseinandersetzungen, bzw. um diese zu vermeiden. Hier soll der Kampf mit möglichst geringem Risiko für den Angreifer und mit möglichst kleinem Aufwand für den Angreifer entschieden werden. Dabei werden unter Umständen lebensgefährliche Verletzungen des Gegenübers/Opfers in Kauf genommen.

Flucht ist unter Umständen möglich wobei die Deeskalation mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht mehr möglich sein wird

- Angreifertyp 4

Angreifer, die das Messer als tödliche Waffe einsetzen. Hier wird das Messer ohne Umschweife und in letzter Konsequenz eingesetzt. Schwere Verletzungen oder sogar der Tod des Gegenübers ist das ZIEL des Angreifers. Hier wird der Angreifer das Messer verdeckt ziehen und den Überraschungseffekt ausnutzen. Man kann von einem Hinterhalt sprechen.

Flucht oder Deeskalation sind nicht mehr möglich

Es ist unbedingt zu beachten, dass die Grenzen zwischen den einzelnen Angreifertypen fließend sind/sein können. Es ist unter Umständen schwer einzuschätzen, wie gewaltbereit ein Angreifer ist, wie weit er in letzter Konsequenz gehen wird.

2.2.5 Folgen eines Angriffs

Die Folgen eines Angriffs sind unter anderem abhängig von der benutzten Waffe. Die Verletzungen die z.B. durch Glasscherben oder abgebrochne Flaschenhälse entstehen können, sind mitunter schwerwiegender, obwohl diese Gegenstände mit Messern gleichzusetzen sind. Dabei müssen die Angriffe nicht immer tödlich enden, können dennoch Auswirkungen auf den weiteren Lebenslauf des Opfers haben, die Lebensqualität in Zukunft beeinträchtigen.

Unter anderem kommen folgende Punkte als Folgen eines Angriffs in Frage:

- Verstümmelung und Entstellung von Körperteilen
- Einschränkung der Bewegungsfreiheit des Opfers durch z.B. Sehnenverletzungen
- gesundheitliche Folgeschäden, sollten z.B. die inneren Organe verletzt werden. Diese Folgeschäden sind meist schwerwiegender Natur.
- Folgen, die nicht unbedingt direkt mit den Schnittwunden an sich zu tun haben: lang anhaltende Störungen der Psyche und Angstzustände

All diese Verletzungen können zur Berufsunfähigkeit, Pflegebedürftigkeit führen, oder auch zur Vereinsamung des Opfers.

2.2.6 Angriffsarten

Die meisten Kampfsysteme, die sich auch mit der Messerabwehr beschäftigen, beschäftigen sich weniger mit der Kontrolle des angreifenden Armes, als mehr mit den folgenden Gegentechniken. Der Grund liegt darin, dass die Folgetechniken meist Techniken aus dem eigenen System sind und "interessanter" für die Übenden. Das hat zur Folge, dass kaum ein Kampfkünstler in der Lage ist, Messerarme effektiv und halbwegs sicher unter Kontrolle zu bekommen.

Diese Denkweise ist allerdings die Falsche, wenn es darum geht sein Leben zu erhalten!

Die Klingenkontrolle, ist der wichtigste Teil des Angriffs, welcher auch der gefährlichste und schwierigste ist)!

Damit eine Messerbedrohung/-attacke frühzeitig erkannt wird und man mit dem Angriff an sich besser umgehen kann, muss man sich die verschiedenen Angriffsarten vor Augen halten:

- Angriffsarten

verdeckter Angriff:

Verdeckte Angriffe (bzw. Angriffe aus dem Hinterhalt) kommen am häufigsten vor.

Hier erfolgt der Angriff aus einer verdeckten Haltung (z.B. Holster) des Messers und kommt meist völlig überraschend.

Die Chance auf eine Abwehr geht gleich Null.

Offener Angriff:

Hier erfolgt der Angriff aus einer offensichtlichen Messerhaltung (z.B. aus der Vorder- oder Hinterhand).

Das Überraschungsmoment fehlt, die Chancen für eine erfolgreiche Abwehr sind auf jeden Fall vorhanden.

- Psychologie

im Vorfeld des Angriffes:

Wichtig ist es die Bedrohung durch das Gegenüber frühzeitig zu erkennen und einzuschätzen. Geeignete Maßnahmen sollten eingeleitet werden. Dem begleitend die möglichst gute psychologische Verarbeitung der Situation, um noch richtig reagieren zu können.

während des Angriffes:

Einschätzung des Waffen-/Messerangriffs, und den richtigen Umgang mit eventuell folgenden Schnitt wunden (Stichwunden).

2.2.7 Abwehrphasen bei einem Angriff

vermeiden des Angriffs

Messer/Waffe **ausweichen**

Angriff **kontrollieren**

Gegenangriff starten

Angreifer **entwaffnen**

Zwei wichtige Faktoren sind entscheidend, um bei einem Messerangriff eine Chance zu haben.

Wenn man folgendes beachtet, stehen die Chancen auf eine erfolgreiche Abwehr sehr gut:

Man muss während einem Angriff immer **aufmerksam** und sensitiv auf Veränderungen reagieren und vor allem die **Distanz** zum Gegner sowie den eventuellen Waffen bewahren.

Dieser Merksatz lässt auf zwei Schlagwörter reduzieren:

AUFMERKSAMKEIT UND DISTANZ

2.2.8 Hilfsmittel zur Abwehr eines Angriffs

Die Chance Messerabwehr ohne eigene Hilfsmittel erfolgreich zu beenden liegen zwischen fünf und allerhöchstens fünfzehn Prozent. Bei dieser Ausgangssituation ist es also wahrscheinlicher, dass der Angreifer seinen Angriff erfolgreich (sprich mit Verletzungen des Gegenübers) beendet.

Wie kann man diese Wahrscheinlichkeit zu seinen (des Verteidigers) Gunsten umwandeln?

Sie sollten etwas parat haben das als Schild dienen könnte. Dieser Gegenstand sollte im idealen Fall groß und hart sein.

Wenn man es einer Kneipe gelingt, einen Tisch zwischen sich und den Angreifer zu bringen, gewinnt man wertvolle Sekunden, um seine Flucht oder Verteidigung zu organisieren. Auf der Strasse dienen geparkte Autos oder Bäume und Sträucher demselben Zweck. Falls Sie irgendetwas Hartes in der Hand halten oder ohne Umschweife ergreifen können, dann schleudern Sie es dem Angreifer mit aller Kraft an den Kopf. Bier- und Schnapsgläser beispielsweise geben wirksame Wurfgeschosse ab. Falls man einen Stockschild mit sich führen, dann stößt man dem Angreifer die Schirmspitze überraschend und mit maximaler Brutalität in Gesicht, Hals oder Leib. Ein Stich in den Hals wird vermutlich tödlich sein! Mit einer Aktentasche oder einem kleinen Koffer versucht man die Klinge aufzuhalten, während Sie gleichzeitig vernichtende Fußtritte gegen Unterleib und Beine des Messerstechers richten.

Beispiele für Hilfsmittel aus dem täglichen Leben:

- Regenschirm
- Gürtel
- Stuhl
- Handy
- Schlüsselbund
- Feuerzeug
- Kugelschreiber
- Glas
- Flaschen usw.

2.3 Übungsform

Flow-Drills mit oder ohne Messer:

Uke startet jeweils mit einer vordefinierten Angriffstechnik, auf welche Tori mit einer festgelegten Handlung reagiert. Diese Handlung bedingt wiederum eine Reaktion von Uke. Hieraus ergibt sich schließlich ein Fluss, ein fortwährendes harmonisches Wechselspiel von Angriffs- und Verteidigungstechniken.

Uke hat die Funktion mit dem Messer immer wieder anzugreifen und zu versuchen Tori zu schneiden. Tori trainiert dabei seine Fege-, Stör- und Entwaffnungstechniken. Nach einer bestimmten Anzahl von Wiederholung sollte der Wechsel erfolgen.

- Uke führt einen Schnitt nur auf 1
- Uke auf 1 und dann auf 2
- Uke auf 1 und dann mit der freien Hand einen Fauststoß zum Toris Kopf
- Dreierkontakt

Bei diesen Übungen immer darauf achten, dass der Blick zu Uke gerichtet ist.

Quellennachweis:

<http://www.waffentraining.de/index.html>

<http://www.argedon.de/akka/theorie/messertechniken.htm>

<http://www.aermeldolch.com/index.html>

<http://www.arsmartialis.com/recht/notwehr.html>

[Selbstverteidigung Techniken die wirklich helfen; Christian Braun](#)

[Selbstverteidigung gegen Messerangriffe; Christian Braun](#)