Selbstverteidigung mit harten und weichen Techniken

Ausarbeitung für die freie Darstellung
zur Erlangung
des 4. Dan Ju-Jutsu

Von Hartwig Gunzer

3. Dan Ju-Jutsu
1. Kyu Judo
1. Kyu Karate (Shotokan)
7. Kyu Ninjutsu (Bujinkan)

Inhaltsverzeichnis

I Einleitung ... 3
II Darstellungsformen von Hart und Weich ... 3
Yin Yang / In Yo ... 3
Entstehung ... 4
Ein Beispiel aus dem ... 4
Der Zeitpunkt des eigenen Angriffs ... 5
Sen no sen ... 5
Go no sen ... 5
5 Elemente des Ninjutsu ... 6
Erde ... 6
Wasser ... 6
Feuer ... 6
Wind ... 7
Leere ... 7
Zusammenfassung ... 7
Harte Techniken ... 7
Weiche Techniken ... 7
III Einteilung von Kampfsportarten in hart und weich ... 8
IV Harte Kampfsportarten enthalten weiche Elemente und umgekehrt ... 10
Karate ... 11
Sanchin ... 11
Tensho ... 11
Ninjutsu ... 12
Koto Ryu Koppojutsu ... 12
Takagi Yoshin Ryu ... 13
Judo ... 13
Go No Kata ... 13
Ju No Kata ... 14
Aikido ... 15
Go Tai ... 15
Ju Tai ... 15
V Einordnung des Ju-Jutsu ... 16
Geschichtliche Entwicklung ... 16
Ju-Jutsu – Eine harte oder weiche Kampfsportart ? ... 18
VI Die freie Darstellung ... 19

I Einleitung

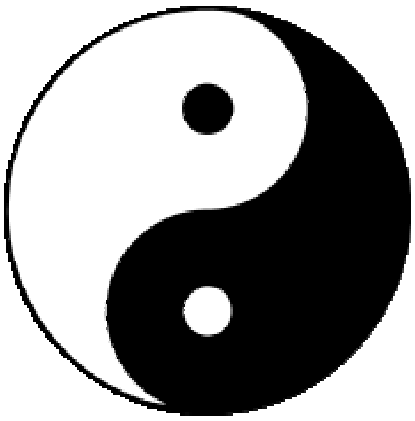
Die gegensätzlichen Prinzipien von Hart und Weich begleiten die Kampfkünste seit ihren frühesten Epochen. So entwickelte sich z.B das Shaolin-Kung-Fu in China aus der Notwendigkeit, das Kloster zu verteidigen, während die Urform des Muay Thai Bestandteil der Soldatenausbildung war, dazu gedacht, dass der Soldat auch noch kämpfen bzw. angreifen konnte, wenn er seine Waffen verloren hatte.
Da das Ju-Jutsu eine Mischform aus verschiedenen harten und weichen Kampfsportarten darstellt, haben diese Prinzipen auch hier Einzug gehalten.
Diese Entwicklung wird im Folgenden näher erläutert. Dabei wird zuerst beschrieben, was eine harte oder weiche Technik ausmacht, darauf aufbauend wird eine Einteilung von Kampfsportarten in hart und weich vorgenommen.
Anschließend wird gezeigt, dass trotz dieser Einteilung nicht jede harte Kampfsportart nur aus harten Techniken besteht, wie auch eine weiche Kampfsportart harte Elemente enthalten kann. Dies kann jedoch je nach Kontext eine etwas unterschiedliche Bedeutung haben.
Die Erkenntnisse, die daraus gewonnen worden sind, werden auf das Ju-Jutsu angewendet und bilden die Rechtfertigung für die freie Darstellung.

Die Auswahl der näher beschriebenen Kampfsportarten ist dadurch entstanden, dass gerade diese Kampfsportarten von mir in den letzten 25 Jahren intensiv betrieben worden sind, so dass ich mir hier ein gewisses Fachwissen angeeignet habe.

II Darstellungsformen von Hart und Weich

Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit verschiedenen Arten der Beschreibung von Hart und Weich. Dazu wird von einem allgemeinem, philosophischen Ansatz, dem Yin und Yang, über Angriffsmuster zu den konkreten Ansätzen des Ninjutsu übergegangen.

Yin Yang / In Yo



Yin und Yang sind zwei Begriffe aus der chinesischen Philosophie, die insbesondere im Taoismus von großer Bedeutung sind. Bei Yang handelt es sich um das Prinzip Himmel, bei Yin um das Prinzip Luft. Der Übergang von Yin zu Yang ist dabei fließend.

Entstehung

Die genauen historischen Ursprünge liegen vermutlich viele tausend Jahre in der Vergangenheit. Zuerst wurde das Prinzip im I Ging erwähnt, das aber auch nur sehr ungenau auf etwa 700 bis 1000 Jahre v. Chr. datiert werden kann. Zu dieser Zeit standen Yin und Yang vermutlich noch für recht praktische, alltägliche Dinge. Anhand der entsprechenden chinesischen Schriftzeichen wird vermutet, dass Yin anfangs die Bezeichnung für die kältere, nach Norden weisende Seite eines Hügels und Yang die Bezeichnung für die wärmere, nach Süden weisende Seite war. Ursprünglich war es also eine rein geografische Einordnung. Nach und nach wurde Yang mit Sonnenlicht allgemein gleichgesetzt, während Yin mit Schatten verbunden wurde. Bald wurde daraus abgeleitet, dass die Sonne selbst Yang ist, Erde und Mond hingegen waren Yin.

Mit der Zeit wurden die Begriffe immer abstrakter, allgemeiner angewendet. Die Tabelle unten rechts zeigt einige typische Entsprechungen von Yin und Yang, stellvertretend für die Vielzahl von möglichen Gegensatzpaaren. So ist Yang das männliche, aktive, zeugende, schöpferische, lichte Prinzip, Yin das weibliche, passive, empfangende, hingebende, verhüllende. Beide sind Gegenstücke, die sich ergänzen, nicht Gegensätze, die sich bekämpfen. Wichtig ist, dabei immer in einem Zusammenhang zu bleiben. Es ist unsinnig zu sagen, Yang ist oben und Yin ist unten. Außerdem lässt sich weder Yin noch Yang in reiner Form finden, das Eine bedingt das Andere (vgl. Dualismus). Man kann auch nicht sagen, das eine sei gut und das andere schlecht, denn die taoistische Philosophie betont immer wieder, dass das Weiche (Yin) das Harte (Yang) besiegt, und in einigen Schulen des Taoismus muss der Adept erst reines Yin werden, um den Funken des Yang erlangen zu können.

Ein Beispiel aus dem Tai Chi:

Frage: Schau einen Stock an - sein eines Ende ist Yin, das andere Yang. Welches ist wichtiger?
Antwort: Der Stock selbst ist wichtig!

Beziehung von Yin und Yang

Yang	Yin
oben	unten
warm	kalt
vorwärts	rückwärts
aufwärts	abwärts
Expansion	Kontraktion
hart	weich
Feuer	Wasser
hell	dunkel
Energie	Materie

Bewegung	Stillstand
Aktiv	Passiv
Ideal	Wirklichkeit
Geist	Welt
männlich	weiblich

Beispiel Yang
Sonnenstrahlen sind ein gutes Yang-Beispiel: Sie kommen von der Sonne (vom Himmel, von oben) sind warm, hell, Licht und eine nicht anfassbare, dennoch spürbare subtile Energie. Diese Energie wird in Pflanzen mit Hilfe der Photosynthese in chemische Energie umgesetzt. Der Prozess benötigt jedoch auch „materielle“ Komponenten, Wasser und Kohlendioxid. Das Yang der Sonnenstrahlen benötigt also Yin-Elemente, um wirksam zu werden.

Beispiel Yin
Wasser kann als Yin-Beispiel dienen: Wasser fließt immer nach unten, ist als Meer kühl und dunkel. Wenn es gefriert, wird es aber zu Eis, also zum einen kälter, zum anderen ist es oberhalb des fließenden Wassers. Ohne Sonnenlicht würde es vermutlich nur Eis geben, welches kein Leben mehr ermöglicht.
Synthese:
Sonne und Wasser müssen in ausgewogener Menge vorhanden sein, wie auch Yang und Yin.

Synthese
Diese konkreten Beispiele müssen jedoch immer relativ bleiben, da Yin und Yang vor allem durch ihr Zusammenspiel gegeben sind. Harmonie und Ausgeglichenheit zwischen diesen beiden entgegengesetzten Kräften sind in der chinesischen Philosophie ein zentraler Punkt. Im obigen Beispiel bedeutet die Harmonie von Yin und Yang Leben beziehungsweise die Möglichkeit dazu.

Der Zeitpunkt des eigenen Angriffs

In den Budo-Disziplinen gibt es 2 Prinzipien, die zwar nicht die Wahl der Techniken, jedoch den Zeitpunkt des Gegenangriffs beschreiben.

Sen no sen

Ziel hierbei ist es, dem Angriffstreffer zuvorzukommen.
Der eigene Konter trifft also früher als der Angriff des Gegners.
Dazu ist es notwendig, den bevorstehenden Angriff auch als solchen zu erkennen, d.h. der Gegner hat seinen Angriff noch nicht eingeleitet, aber sich im Geiste schon zum Angriff entschlossen.
Der gegnerische Angriff wird erstickt bevor er zur vollen Entfaltung gelangt

Go no sen

Hier liegt die Initiative in der Verteidigung nach Sichtbarwerden des gegnerischen Angriffs. Es wird also erst der gegnerische Angriff abgewehrt, ehe der eigene Konter beginnt. Der Konter wiederum sollte den Gegner treffen, bevor er sich von seiner Angriffsbewegung erholt hat.

Hier kommen Techniken zum Einsatz, die den Angriff des Gegners blocken oder ihm ausweichen.

5 Elemente des Ninjutsu

Die fünf Elemente (im Ninjutsu) setzen sich aus Luft, Wasser, Erde, Feuer und der Leere zusammen.
Sie spielen im Ninjutsu eine zentrale Rolle und sind Teil einer Lebensphilosophie. Es werden fünf Manifestationen, Ausdrucksweisen oder Geisteszustände dargestellt. Daher lassen sich diese fünf Prinzipien sowohl bei der Selbstverteidigung aber auch in allen Lebenslagen anwenden.

Erde
„Chi" ist das Element Erde. Sie ist fest, unerschütterlich und unbeeindruckt vom Gegner. Man beharrt auf seinem Standpunkt um zu gewinnen. In der Kampfkunst sind das Techniken, die wenig Raum einnehmen und ohne Umwege ihre Anwendung finden. Man setzt sich sprichwörtlich durch in dem Gewissen, dass die eigene Stärke unüberwindlich ist. Besonders wichtig ist das an Orten, wo wenig Platz vorhanden ist, wie zum Beispiel in engen Räumen oder auf sehr schwierigem Terrain, wie zum Beispiel auf Eis oder auf einem Boot, wo große Bewegungen unmöglich sind.

Wasser
„Sui" ist das Element Wasser. Wasser hat harte und weiche Eigenschaften und fließt von oben nach unten. Man setzt speziell diese Fähigkeit der Veränderbarkeit ein um zu gewinnen. Im Kampf nutzt man es, indem man den Gegner nicht direkt konfrontiert, sondern einen schwachen Punkt angreift. Dabei ist man ständig in Bewegung, weicht aus, um dann plötzlich zum Gegenangriff überzugehen. Hierbei ist das Element der Täuschung sehr wichtig: man verbirgt seine Absichten.

Feuer
„Ka" ist das Element Feuer. Feuer ist aufsteigend und konfrontiert direkt. Es ist sehr aggressiv, schnell und gewaltig. In der Kampfkunst sind das Techniken die schnell und hart in den Gegner hineingehen, um seine Schwachpunkte zu treffen. Man versucht den Gegner förmlich niederzuwalzen und interessiert sich nicht für seine Argumente. Je mehr Kraft der Gegner aufbringt, desto mehr ist man bereit, ihn zu verletzen.

Wind

„Fu" ist das Element Wind. Es ist ein sehr bewegliches Element, das schnell ist und viel Raum einnehmen kann. Es ist sehr defensiv. Die eigene Kraft wird eher dazu eingesetzt, den Gegner zu entmutigen, als ihn zu verletzen.. Zum Windelement gehören auch viele kreisförmige Bewegungen, die ideal zur Verteidigung gegen Angriffe mehrerer Gegner sind. Wind ist unberechenbar und überraschend.

Leere

„Ku" ist das Element der Leere oder der Vollkommenheit. Dieses ist ein Zustand den man erreicht, wenn man die anderen Elemente gemeistert hat. Es ist die Verschmelzung der vier Elemente und der Unendlichkeit. Es setzt sich über die irdischen Belange hinweg und erkennt an, dass es nur das Eins gibt, das alles erschafft und entstehen lässt.

Man erkennt, dass die Elemente Erde und Feuer als hart einzustufen sind, während Wasser und Wind weiche Elemente darstellen.

Jede Kampftechnik im Ninjutsu kann einem der ersten vier Elemente zugeordnet werden.
Natürlich entscheidet man sich im Kampf bzw. im Selbstverteidigungsfall nicht a priori für eine (Element-)Art der Verteidigung. Vielmehr bestimmt unsere innere Einstellung zu diesem Zeitpunkt die Art unserer Bewegung als auch die Wahl der Techniken.

Zusammenfassung

Als Schlussfolgerung aus den vorangegangenen verschiedenen Prinzipien werden jetzt in allgemeiner Form die Eigenschaften harter und weicher Techniken beschrieben.

Harte Techniken

Bei harten Techniken wird Kraft gegen Kraft eingesetzt. Entweder wird ein Angriff direkt geblockt, oder die eigene Kraft wird in einem Winkel gegen den Angriff eingesetzt. Die Bewegungsrichtung ist ein beiden Fällen geradlinig auf den Gegner gerichtet.
Die Initiative kann sowohl vom Gegner, als auch vom Verteidiger ausgehen, wenn er den Angriff frühzeitig erkennt (Sen No Sen – Prinzip). Harte Techniken zielen darauf, den Gegner durch Verletzungen und Schmerzen kampfunfähig zu machen.
Typische harte Techniken sind Schläge und Tritte.

Weiche Techniken

In einer weichen Technik werden die Kraft und die Bewegung des Angreifers gegen ihn verwendet. Der Angriff wird umgeleitet, so dass der Verteidiger zum einen nicht getroffen wird, zum anderen sich hinterher in einer vorteilhafteren Position befindet. Der Angriff wird nicht geblockt, sondern üblicherweise in einer runden Bewegung

aufgenommen und vom Verteidiger weg und eventuell wieder zum Gegner hingeleitet.
An eigener Kraft wird so wenig wie nötig verwendet.
Hierbei geht die Initiative stets vom Gegner aus, da ja dessen Kraft genutzt werden soll. Weiche Techniken sind nicht in erster Linie darauf ausgerichtet, den Gegner zu verletzen. Vielmehr sollen sie ihn von der Sinnlosigkeit seines Angriffes überzeugen und den Gegner derartig kontrollieren, dass keine weiteren Angriffe folgen.
Typische weiche Techniken sind Würfe oder Hebel.

III Einteilung von Kampfsportarten in Hart und weich

Hier soll jetzt eine Einteilung verschiedener Kampfsportarten in hart und weich erfolgen. Dabei wurden von mir diejenigen ausgewählt, die ich mindesten 2 Jahre lang trainiert habe. Zur Erläuterung wird hier eine kurze Beschreibung der in der jeweiligen Kampfsportart hauptsächlich verwendeten Techniken und Prinzipien gegeben.

Muay Thai:

Hauptsächlich Tritte, in der Regel mit dem Schienbein.
Es wird nicht geschnappt, sondern durch das Ziel durchgetreten.
Daneben existieren auch Fausttechniken, sowie Knie und Ellenbogentechniken.
Angriffe werden mit Schienbeinen oder Armen geblockt, dazu muss der Körper erst abgehärtet werden.
Die Bewegungsrichtung ist geradlinig und direkt.

Karate:

Hauptsächlich Tritte und gerade Schläge.
Die Techniken werden geschnappt, wobei die Rückholbewegung mindestens so schnell sein soll, wie die Angriffsbewegung.
Einige Stile verwenden auch Hebel und Würfe, dabei aber meistens Fußwürfe.
Vielfältige weitere Techniken sind in den Katas vorhanden, werden aber kaum außerhalb dieser genutzt.
Angriffe werden Armen oder Händen geblockt bzw. gefegt.
Die Bewegungsrichtung ist geradlinig und direkt.

Ninjutsu

Hauptsächlich Hebel und Nervendrucktechniken / -schläge
Die Techniken werden in einem gleichmäßigen Tempo ausgeführt.
Wichtig ist in erster Linie das Ausweichen und Unschädlichmachen der angreifenden Extremität durch Schläge auf Nervenpunkte. Anschließend wird der Gegner in der Regel durch Hebel zu Boden gebracht.
Es gibt Techniken, die nur dazu gedacht sind, dem Gegner Schmerzen zuzufügen („Itami-Techniken“).
Ausweichbewegungen sind rund oder in 45° Winkeln weg von der angreifenden Extremität

Ju-Jutsu

Hauptsächlich Schläge, Würfe und Hebel.
Vereinigt Techniken anderer Kampfsportarten.
Angriffe werden durch Blocken oder Fegen abgewehrt, anschließend wird der Gegenangriff durch Schläge oder Tritte eingeleitet, ehe der Gegner durch Hebel oder Würfe zu Boden gebracht und dort kontrolliert wird.
Ausweichbewegungen sind rund.
Es wird sich um den Gegner herumbewegt.

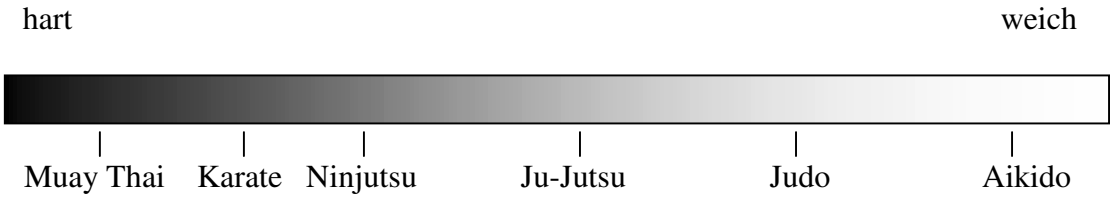
Judo

Besteht hauptsächlich aus Würfen. Einige Armhebel und Würger werden im (kaum noch relevanten) Bodenkampf verwendet.
Schwerpunkt bilden aber die Würfe.
Würfe werden meistens mit der Hüfte direkt geblockt.
Würfe werden ausgeführt, wenn der Gegner eine Angriffsbewegung (hier: Ziehen oder Schieben) ausführt.
Es wird sich um den Gegner herumbewegt.

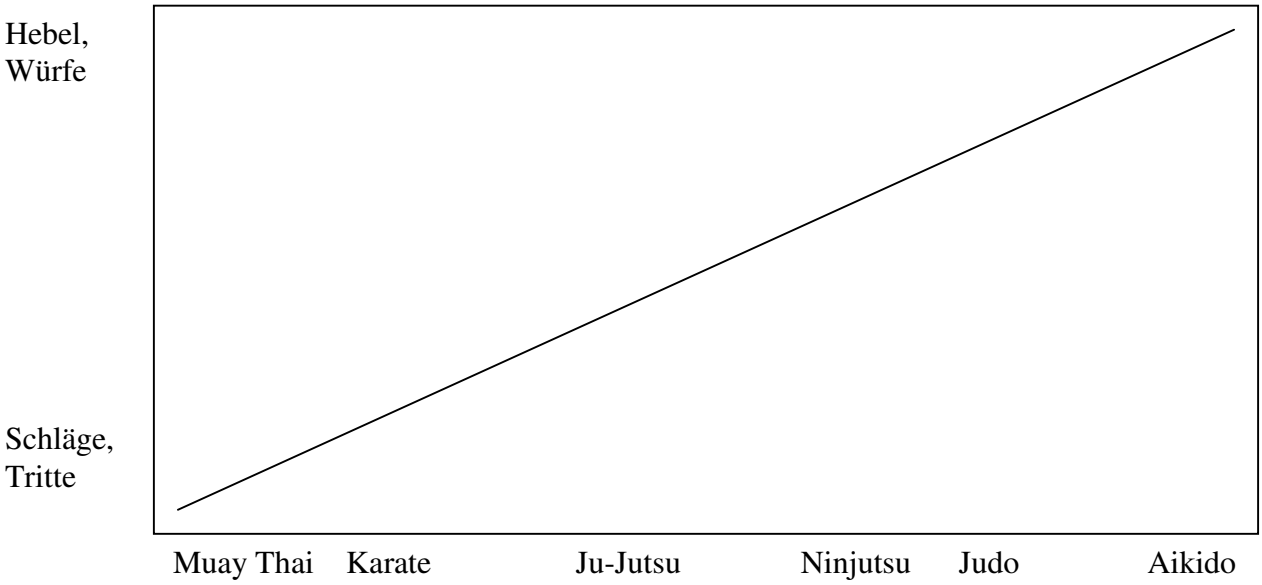
Aikido

Hauptsächlich Würfe und Hebel.
Der Angriff des Gegners wird aufgenommen und in kreisförmigen Bewegungen umgeleitet. Durch die Bewegung und anschließenden Würfen oder Hebeln wird der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht.
Die Bewegung besteht aus vielen Kreisen mit dem Körper und den Armen.
Es wird versucht, möglichst keine eigene Kraft, sondern nur die des Gegners zu verwenden.

Die vorgestellten Kampfsportarten werden jetzt in hart und weich eingeteilt.
Dabei ist eine harte Kampfsportart diejenige, welche hauptsächliche harte Techniken verwendet. Analog verwendet eine weiche Kampfsportart hauptsächlich weiche Techniken.



Interessanterweise ergibt sich eine leichte Verschiebung, wenn man nur die Auswahl der Techniken betrachtet.



Das Ninjutsu verwendet mehr Hebel und Würfe und weniger Schläge und Tritte als das Ju-Jutsu, ist aber dennoch eine härtere Kampfsportart. Dies liegt daran, dass viele Würfe dazu gedacht sind, den Gegner durch Wurf auf den Kopf oder auf den Bauch zu verletzen, während das Ju-Jutsu in der Regel Würfe aus dem Judo verwendet, wo der Gegner immer auf den Rücken fällt.

Es zeigt sich, das es nicht ausreicht, eine Einteilung in hart und weich nach Art der Technik (Hebel oder Tritt) vorzunehmen. Vielmehr muss auch die Art der Ausführung und das Ziel der Technik beachtet werden.
Ein Wurf kann also hart sein, ein Schlag kann unter Umständen als weiche Technik angesehen werden.

Diese Erkenntnis verträgt sich aber mit der in vorherigen Abschnitt gewählten Klassifizierung von harten und weichen Techniken.

IV Harte Kampfsportarten enthalten weiche Elemente und umgekehrt

Es ist illusorisch, anzunehmen, dass eine Kampsportart eindeutig nur harte oder nur weiche Techniken verwendet.
Halten wir uns noch mal die Entstehung der Kampsportarten vor Augen:
Ziel war es, einen Gegner auf dem Schlachtfeld zu besiegen.
Dieser Gegner konnte besser bewaffnet sein, stärker oder größer, schneller oder auch jünger sein.
Das Schlachtfeld konnte ein Reisfeld oder eine felsige Schlucht gewesen sein.
Vielleicht schien die Sonne oder es regnete.

Die Situationen, in der man sich verteidigen oder den Gegner besiegen musste, waren also vielfältig. Dementsprechend vielfältige Möglichkeiten mussten auch die Kampfsportarten bieten, um sich geeignet zu verteidigen.
Heutige Spezialisierungen sind darauf zurückzuführen, dass die meisten Kampfsportarten eben nicht mehr für das Schlachtfeld konzipiert sind.
Dennoch haben sich viele Kampfsportarten sowohl harte, als auch weiche Ansätze erhalten, deren Ausprägung ist aber unterschiedlich.
Der Vollständigkeit halber werden hier jetzt vier Kampsportarten aus dem oben dargestellten Kontinuum von hart bis weich ausgewählt, und es wird gezeigt, wie sich dort harte und weiche Ansätze manifestieren.

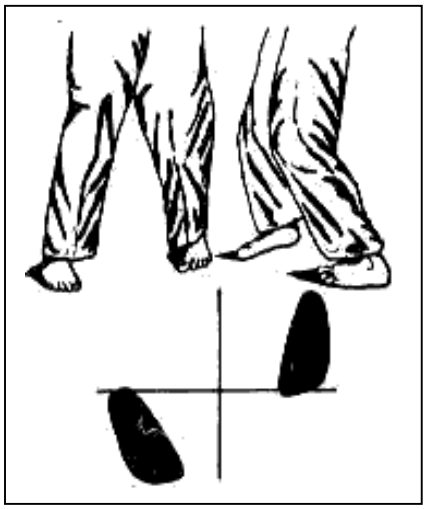
Karate

Ein typisches Beispiel hier ist das Goju-Ryu-Karate.
GoJu heißt übersetzt Hart/Weich.
Gojū-ryū verbindet harte Schlag- und Tritttechniken mit weichen, runden Techniken, um den Angriff abzuwehren und den Gegner zu kontrollieren. Dazu werden auch Hebel und Würfe verwendet.

Sanchin

Ein Beispiel für harte Techniken sind die Sanshin Katas. Es wird nur eine Kamae verwendet: Sanshin-dachi.

Die Beine sollen vor Fußfegern schützen, während die Oberschenkel vor Tritten wie Low-Kicks schützen sollen. Hier müssen die Muskeln die ganze Zeit über angespannt sein. In der Sanchin Kata wird der Schüler auf seinen sicheren Stand getestet. Außerdem wird geprüft, wie gut der Schüler Schläge und Tritte absorbieren kann.
Die Technikausführung ist langsam und wird durch die Atmung unterstützt. In der Endphase der Technik wird nochmals die Atmung ruckartig aktiviert. Bei jeder Technik wird ein Spannungshöhepunkt erreicht. In der Ausführung der Kata vermittelt der Körper dem Übenden ein Gefühl der Kompaktheit.



Tensho

Als Gegensatz zum Harten in Sanchin übt man in der Kata Tensho speziell das Weiche. Als Kamae wir hier ebenfalls Sanchin-Dachi verwendet. Zudem lernt man in Tensho, seine Kraft über eine eher lange ausgeführte Atmung zu konzentrieren. Anfänger könnten bei dieser Kata Schwierigkeiten mit dem Kreislauf bekommen. Schwindel sind die Folge. Dies lässt sich durch Atmungsübungen verbessern. Unter anderem muss darauf geachtet werden das mit den Armbewegungen nicht ein körpergroßer Spielraum benutzt wird. Die Szenerie der Arme erfolgt eher in einem "schmalen Korridor". Sehr wichtig ist in dieser Kata die Bewegung aus dem Handgelenk. Sie muss entspannt und locker sein, damit bei einem Angriff des

Gegners der Kontakt mit seinem Arm hergestellt und nicht wieder verloren wird (Kakie = klebende Hände).
Das Prinzip wurde aus dem Tai Chi ins Goju Ryu übernommen.
Durch die Kata Tensho sollen Ruhe und Harmonie übertragen werden.

Die beiden Katas Sanchin und Tensho ergänzen sich und bilden zusammen ein Paar, das die grundlegenden Charakteristiken des Goju-Ryu umfasst. Dennoch unterscheidet sich die Sanchin von der Tensho darin, dass die Kata Tensho mit einem entspannten Körper ausgeführt wird, hingegen die Sanchin eine starke Körperspannung und -kontrolle erfordert.
Hart und weich werden hier also in der Geisteshaltung, als auch in der Atmung und der daraus resultierenden Körperspannung unterschieden.

Ninjutsu

Im Ninjutsu, wie es von M.Hatsumi gelehrt wird, gibt es neun verschiedene Schulen mit ihren individuellen geschichtlichen Hintergründen, die auch hier dazu geführt haben, dass einige Schulen sehr harte, andere wiederum weiche Techniken entwickelt haben.
Als Beispiel für eine Schule mit harten Techniken soll hier die Koto Ryu vorgestellt werden, als Beispiel für weiche Techniken die Takagi Yoshin Ryu

Koto Ryu Koppojutsu

Der Name „Koto Ryu“ hat eine Bedeutung wie “den Tiger niederschlagen” oder “einen Tiger mit den Fingern niederschlagen”. Ziel ist es, die Knochenstruktur des Gegners anzugreifen, während die Besonderheit hier in der Distanz zu finden ist, die man im Angriff wahren soll, um sich dann schnell mit einem Schlag nach vorn vorzuarbeiten, und dann schnell wieder in eine sichere Distanz zurückzukehren. Die Schläge werden dabei in einem exakten Winkel von 90 Grad zu den Knochen des Angreifers ausgeführt, um maximalen Schaden anzurichten. Um dies zu erreichen, braucht es ein gutes Timing und Rhythmus in der defensiven Attacke, die oft mit Yoko-Aruki ausgeführt wird. Der Yoko-Aruki ist eine weitere Spezialität dieses Stiles, aber im Ninjutsu ein generell oft benötigter Schritt. Man läuft hierbei seitwärts, wobei sich die Beine überkreuzen. Der wichtige Aspekt dieses Schrittes in der Koto Ryu ist der, dass man auf den Fuß des Gegners steht um so seine Balance zu kontrollieren. Dabei läuft oder tritt man auf die Spitze des Fußes.
Die Bewegungsformen der Koto Ryu sind sehr gradlinig und sehr nahe an Uke.

Besonderer Wert wird immer wieder auf den Augenkontakt gelegt. Der Koto Ryu-Kämpfer sollte dabei genau zwischen die Augenbrauen des Angreifers schauen, so dass der Angreifer die eignen Absichten nicht erkennen kann. Er wird denken, er hätte Augenkontakt, was ihn allerdings auf eine eigentümliche Weise verwirrt.

Die Start-Entfernung der Techniken ist sehr groß. Der Angreifer muss also einen sehr großen Schritt oder mehrere Schritte machen, um den Verteidiger zu erreichen. Dies zeigt ganz klar, dass die Koto-ryu für das Schlachtfeld oder allgemein für das freie Feld, weniger für den Kampf innerhalb eines Hauses oder in beengten Verhältnissen, gedacht war.

Takagi Yoshin Ryu

Diese Ryu basiert auf dem Grundsatz der Nachgiebigkeit:
„Eine Weide ist flexibel, aber ein hoher Baum ist zerbrechlich“.
Weiterhin spezialisiert diese Schule sich auf das Ringen und Werfen.
Bezeichnend für Takagi Yoshin Ryu sind Hebel- und Atemitechniken, die stets miteinander kombiniert ausgeführt werden.
Blöcke und Schläge werden auf exakt denselben Kyusho (Schmerzpunkt) ausgeführt.
Würfe werden oft dadurch ausgeführt, dass man auf die Knie runtergeht, um das Körpergewicht besser nutzen zu können.
Tritte werden zu den Beinen des Angreifers ausgeführt.
Man schaut in die Augen des Gegners, um seine Intentionen wahrnehmen zu können.
Wenn die Techniken angewendet werden, macht man es dem Gegner so schwer wie nur möglich, sich ihnen durch Fallen oder Rollen zu entziehen. Die Techniken bei diesem Stil stammen vom Kampf in engen Burg-Korridoren oder privaten Gebäuden, im Gegensatz zu Stilen die für den Kampf auf dem offenen Felde oder auf Straßen gedacht waren. Es gibt keine großen Würfe oder Take-Down´s. Der Gegner wird eng an den Körper gebracht und direkt nach unten geworfen, anstelle ihn von sich weg zu werfen. Es ist wichtig, die gegnerische Kraft und Balance gegen ihn einzusetzen.
Eine andere Charakteristik des Takagi Yoshin Ryu ist es, den Gegner am Boden mit 2-3 Kyosho´s zu kontrollieren, während der Verteidiger über ihm steht. Der Grund dafür war, so auf einen möglichen nächsten Gegner möglichst schnell reagieren zu können.

Judo

Auch im Judo findet man nicht nur im Namen die Prinzipien des Go und Ju wieder. Dabei sind zwei entsprechende Katas entstanden, die Go No Kata und die Ju No Kata.

Go No Kata

Go-no-Kata oder Form der Härte ist eine der "verlorenen Kata" im Judo. "Verlorene Kata" sind Formen, die nie zum Lehrplan des Kodokan gehörten oder zwar dazugehörten, aber vergessen oder, wie in diesem Fall, entfernt wurden. Die Go-no-Kat steht für den direkten Weg, den Gegner zu überwinden. Es wird geradlinig auf den Gegner zugegangen, um in der Nahkampf-Situation entsprechende Techniken auszuführen. Diese Herangehensweise steht im Kontrast zur Geschmeidigkeit, die in der Ju no kata demonstriert wird.
Als Gichin Funakoshi nach Japan kam, wurde er von Jigoro Kano eingeladen, am Kodokan zu unterrichten.
Funakoshi's Karate-Unterricht am Kodokan beeindruckte Kano genug, um Karate-Techniken in sein Judo mit einzubeziehen. Die Go-no-kata überliefert Beispiele für die Kombinationen des Blockens und Schlagens aus dem Karate mit Werfen und Hebeln aus dem Judo. Obwohl die Go-no-kata nicht alle Karate-Techniken ausschöpft, veranschaulicht diese Form, wie effektiv sich Atemi-waza und Nage-waza ergänzen.

Während das Praktizieren anderer Kata des Kodokan Judo von Ukes Kooperation abhängig ist, wird in Go-no-Kata Ukes Widerstand benötigt. Dieser Widerstand ist keineswegs nur passiv. Unter Widerstand ist hier auch Ukes Absicht zu verstehen, mit doch recht ernsthaften Tritt- und Schlagtechniken anzugreifen. Diese Angriffe werden von Uke sehr entschlossen und schnell vorgetragen, um von Tori ebenso schnell, entschlossen und mit eindrucksvoller (Schlag-)Härte gebrochen zu werden. Tori nutzt dabei durchaus Ukes Bewegungen, um die eigenen Techniken erfolgreich anzuwenden – doch er tut dies in sehr realistischer Art und Weise. Go-no-Kata ist eine jener Kata des Kodokan Judo, die sehr realitätsorientiert ist und nicht, wie z. B. Nage-no-Kata, einer erwünschten Ideallinie in der Technikausführung folgt.
In Go-no-Kata werden die Tritt- und Schlagtechniken (Atemi Waza) des Kodokan Judo bewahrt, zudem wird ihre Verbindung zu den Techniken des Werfens, des Würgens und Hebelns deutlich. Der Judoka wird, wenn er diese Kata übt, mit einer anderen Kampfdistanz als der gewohnten und für viele Judotechniken unerläßlichen Ringkampfdistanz vertraut gemacht.
Go-no-Kata illustriert sehr anschaulich, dass das Prinzip des JU nicht die bestimmende Maxime des Kodokan Judo ist. Ohne das Prinzip des GO nämlich wäre Judo als Kampfkunst unbrauchbar. Der Gegner kann eben nicht überwunden werden (weder im sportlichen Wettkampf noch im regellosen Ernstfall) unter ausschließlicher Anwendung dessen, was man unter dem Prinzip des JU versteht. Jigoro Kano lehnte es keineswegs ab, dass im Kodokan Judo Kraft und Härte zur Anwendung kamen – er legte allerdings viel Wert darauf, dass jeder Judoka wußte, wann und wie diese Kraft zielgerichtet und nutzbringend einzusetzen war.

Ju No Kata

Diese Kata enthält stilisierte Angriffen und eine ausgeprägte Darstellung des Nachgebens, eher noch der Geschmeidikkeit als Mittel der Verteidigung
Uke und Tori tragen die gesamte Kata sowohl in Angriff als auch in Verteidigung in einem gleichmäßigen, unveränderlichen Rhythmus und ohne Unterbrechung mit weichen langsam fließenden jedoch keinesfalls schlaffen Bewegungen bis zur vor.
Im zielstrebigen Gegeneinander der Aktionen von Uke und Tori geht Genauigkeit vor Schnelligkeit und Krafteinsatz.
Uke greift zwar langsam aber doch deutlich mit ernsthaften Stößen, Drehungen, Griffen und Stichen an, die ein wirksames Maß an Kraft und Willen erkennen lassen.
Tori achtet stets darauf, Ukes Angriffen nicht zu früh auszuweichen. Er leitet die gegnerische Kraft weiter und um und verdeutlicht die Wirtschaftlichkeit und Wirksamkeit seiner Bewegungen. Dabei wendet er Tai sabaki (Körperdrehungen) in der Art und Weise an, wie ein Torero einem Stier im letzten Augenblick mit Geschicklichkeit und List und stets selbst im Gleichgewicht ausweicht.
Tori zielt letztlich darauf ab, Ukes Beweglichkeit unter Wahrung der eigenen Stabilität erkennbar einzuschränken und ihn so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass er sich in der Endphase nicht mehr oder nur noch wenig bewegen kann.
Tori und Uke ergreifen niemals den Stoff des Judogi. Beide fassen kraftvoll und fest wie eine Kinderhand zu, die sich an die Form des gehaltenen Gegenstandes anpasst.

Aikido

Auch im Aikido findet man die Ansatze von Hart und Heich bzw. Go und Ju wieder. Hierbei beziehen sie sich auf Trainingsformen, die Gotai und Jutai genannt werden. Sie stellen zwei von drei Arten dar, auf die im Aikido Techniken geübt werden. Gleichzeitig stellen sie auch Stadien in der Entwicklung des Aikidokas dar.

Go Tai

Gotai, das statische Training, geht von unbeweglichen Positionen aus. Der Partner darf greifen, bevor man beginnt, seine Technik auszuführen. Das ist natürlich nicht die beste Selbstverteidigung, aber es ist äußerst wichtig, dass man lernt, damit zurechtzukommen. Für den Anfänger ist gotai auch die einzig einleuchtende Möglichkeit, die komplizierten Aikidotechniken zu lernen und damit vertraut zu werden, wie man sie ausführt.
Wenn man nicht weiß wie, kann es sehr schwierig sein, sich aus einem starken Griff um die Handgelenke zu befreien - und in gotai soll der Partner wirklich ordentlich festhalten. Auf dasselbe Problem stößt man natürlich in allen Formen von Umklammerungen - Leibgriff, Würgegriff usw. Der Größte und Stärkste hat nach allgemeiner Auffassung alle Trümpfe in der Hand. In gotai trainiert man vor allem zwei der Prinzipien des Aikido, die eine Lösung für eine solche Klemme anbieten. Das erste ist, immer zuzusehen, dass man sein Körperzentrum hinter dem hat, was man ausführt, das andere, die verborgene Beweglichkeit in dem unbeweglichsten Zustand zu entdecken.

Ju Tai

Jutai ist das weiche Training, und es ergibt sich als völlig logische Folge des statischen Trainings. Gotai öffnet den Weg zu der weichen Methode, wird faktisch eine weiche Methode, je mehr man trainiert. Der harte Griff wird aufgeweicht und aufgelöst, die steife Position wird verwandelt in eine wogende Bewegung. In jutai geschieht das nicht im nachhinein, sondern schon von Anfang an. Man leitet die Aikidotechnik ein, bevor der Angriff vollendet ist, bevor der Griff voll und ganz um sein Ziel geschlossen wird. Wenn der Partner für seinen Angriff nach vorne geht, macht auch der Verteidiger den einleitenden Schritt in seiner Aikidotechnik. Nur in dem Augenblick, bevor der Angriff beginnt, stehen beide still.
Der erste Schritt ist die nach vorne gehende und gleichzeitig weggleitende Bewegung, irimi oder tenkan, omote oder ura. Auch in diesem Schritt sind die Richtung des Bauchs und die Hüftbewegung das Wichtige. Wenn die Hüfte gedreht wird, verschwindet man als Zielscheibe, ungefähr wie wenn eine Tür aufgeht, und man kommt neben dem Angreifer an, mit dem Bauch in seine Richtung weisend. Damit hat man einen unschätzbaren Vorteil - der Partner hat seine Kraft und seinen Bauch nach vorne gerichtet, in die Richtung, in der sich seine Zielscheibe zuerst befand, während der Verteidiger mit gutem Spielraum in der Sphäre des Partners ist und all seine Kraft auf diesen gerichtet hat. Der Partner benötigt einen vergleichsweise langen Zeitraum, um seinen Körper und seine Kraft umzulenken, und während dieser Zeit kann der Verteidiger tun, was ihm einfällt.
Das was ihm einfällt, ist eine Aikidotechnik, die die Kraft des Partners in die falsche Richtung führt, dorthin, wo er keinen Schaden ausrichten kann, und ihn dann zu Fall bringt. Nur wenn der Partner seinen Kraftfluss aufzuhalten und die Bewegung zu stoppen vermag, hat er die Chance, in einer neuen Richtung zu attackieren. Die

Aikidotechnik gibt ihm keine solche Chance. Was sie tut ist, ihn in seinem Angriff weiterzuleiten, länger als er sich gedacht hat, ihn aber im Besitz einer Art Hoffnung zu lassen, so dass er in seinem Körper das Gefühl hat, dass er sich andauernd in voller Fahrt befindet, um seinen Gegner zu besiegen - obwohl er keine Ahnung mehr hat, wie.

In Jutai gibt es nur zwei Momente des Stillstands - teils bevor der Angriff eingeleitet wird, wenn die Kontrahenten einander im korrekten Abstand Ma-ai betrachten, und teils zu Ende der Technik in einem Festhaltegriff oder nach einem Wurf, der den Partner zu Boden gebracht hat.
Was vor allem inJutai geübt wird, ist Taisabaki, die Drehung des Körpers, die dazu führt, dass der Angriff sein Ziel verpasst. Gleichzeitig wird dadurch die Aikidotechnik eingeleitet. Im Vergleich zu Gotai hat man ganz einfach seine Hüftbewegung und damit seine Schritte zeitlich vorverlegt. Die Bewegung, die einem in Gotai erlaubte, sich aus dem harten Griff zu lösen, führt in Jutai dazu, dass der Griff niemals Halt bekommt.

V Einordnung des Ju-Jutsu

Geschichtliche Entwicklung

Es folgt ein Auszug aus dem Ju-Jutsu 1x1, dem Standardwerk des DJJV:

„Erst um die Jahrhundertwende wurde das Ju-Jutsu - insbesondere durch Matrosen eingeführt - auch in Europa als Jiu-Jitsu bekannt. Die Griffe und Schläge wurden im Laufe der Zeit mit Ringergriffen und Boxtechniken vermengt und als Selbstverteidigung propagiert. Es entstand sozusagen ein "europäisches Jiu-Jitsu", eine Art Verteidigung, bei der wenig vom "nachgebenden" oder "ausweichenden" Prinzip zu erkennen war.
1906 war es Erich Rahn, der in Berlin die erste Jiu-Jitsu-Schule gründete und sich damit das historische Verdienst erworben hat, die edle Kunst der japanischen Selbstverteidigung in Deutschland etabliert zu haben. Seine Schule besteht noch heute in Berlin.
1922 folgten u.a. die bekannten Altmeister Alfred Rhode in Frankfurt/Main und Otto Schmelzeisen in Wiesbaden mit Vereinsgründungen. Sie waren die deutschen Pioniere des Jiu-Jitsu und Judo.

<u>Ju-Jutsu das neue System</u>
Das "Europäische Jiu-Jitsu" war als nicht mehr zeitgemäß anzusehen. Somit war es dringend erforderlich, etwas Neues zu schaffen. Richtungsweisend hierfür bot sich die "Goshin-Jitsu-No-Kata" das Kodokan an. Hochgraduierte Dan-Träger wurden damit beauftragt, die Voraussetzungen für eine effektive, moderne Selbstverteidigung zu erarbeiten. Das ist unter Federführung von Franz-Josef Gresch und Werner Heim gelungen, so dass im Jahre 1969 das Ju-Jutsu offiziell eingeführt wurde.
Das neue System geht nicht vom Angriff aus, sondern primär von den Selbstverteidigungstechniken, die aus Grundformen des Judo, Karate und Aikido

ausgesucht wurden. Die Techniken sind in den einzelnen Prüfungsprogrammen für Schüler- und Meistergrade nach Schwierigkeitsstufen geordnet. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar und beständig zu üben mit dem Ziel, die Bewegungsabläufe zu automatischen Reflexen (sog. Automatismen) im Unterbewußtsein zu entwickeln. In Kombinationen sind die Techniken alsdann sinnvoll zu verbinden und in der "freien" Verteidigung gegen "freie" Angriffe zur echten Kunst der Selbstverteidigung zu perfektionieren. Bei dieser Methode wird bereits mit einer kleinen Auswahl von Verteidigungstechniken von Anfang an ein größtmöglicher Nutzeffekt durch variable Anwendung erzielt. Durch diese vielseitige Anwendbarkeit gegen alle Arten von Angriffen ergeben sich weit mehr als 1000 Verteidigungsmöglichkeiten.

Elemente und Prinzipien des Ju-Jutsu

Das Ju-Jutsu beinhaltet mehr, als der Name allein zu erkennen gibt. "Ju" bedeutet nachgeben oder ausweichen, "Jutsu" Kunst oder Kunstgriff. Ju-Jutsu ist also die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen. Falls erforderlich, kann ein Angriff jedoch auch in direkter Form mit Atemi-Techniken abgewehrt werden. Dieses "ökonomische Prinzip", nämlich "mit geringstem Aufwand eine größtmöglichen Nutzen zu erzielen", gilt als der übergeordnete Begriff, unter den sich die Bewegungsprinzipien der Budo-Disziplinen subsumieren. Die Techniken wurden aus den bekannten Budo-Disziplinen Judo, Karate und Aikido ausgewählt. Alle können in harter oder weicher Form nach dem Prinzip der Verhältnismäßigkeit angewendet werden.
Sollen die Techniken nach ihrer Herkunft auch in der Selbstverteidigung voll wirksam werden, müssen ihre Prinzipien beachtet werden. "Wirksamkeit" heißt nicht Kraft oder Gewalt, sondern gute Technik nach dem Budo-Prinzipien, die es auch dem Schwachen möglich macht, sich erfolgreich gegen einen oder mehrere stärkere Angreifer verteidigen zu können.“

Dieser Auszug zeigt, dass das ursprüngliche Ju-Jutsu auf Techniken aus dem Aikido, dem Judo und dem Karate basiert, und somit von Anfang an eine Mischform aus harten und weichen Kampfsportarten darstellt. Weitere Grundlage ist die Ausführung von Techniken in „harter oder weicher Form nach dem Prinzip der Verhältnismäßigkeit“. Diese Dualität ist hier also ausdrücklich gewünscht.

Dennoch hat das Ju-Jutsu nie den Anspruch gehabt, eine bloße Mischung aus Aikido, Karate und Judo zu sein. Der Ju-Jutsuka soll stets bestrebt sein, aus all den Kampfsportarten, die zum jeweiligen Zeitpunkt existieren oder ihm auf seinem Weg begegnen, die für ihn geeigneten Techniken zu übernehmen und so sein individuelles Ju-Jutsu entwickeln.

Auf dieser Grundlage ist dann das Prüfungsprogramm mehrfach überarbeitet worden, so dass auch Techniken des Muay Thai oder des Wing Tsun bis hin zu Elementen der philippinischen Kampfsportarten wie Arnis, Kali oder Escrima Einzug hielten.

Ju-Jutsu – Eine harte oder weiche Kampfsportart ?

Wie schon vorher gezeigt, befindet nimmt das Ju-Jutsu eine mittlere Position ein, da es sowohl weiche, als auch harte Elemente enthält, die es von den Kampfsportarten geerbt hat, deren Techniken im Ju-jutsu Anwendung finden.
Weil das Prüfungsprogramm recht weit gefasst ist, hat jedoch jeder Ju-Jutsuka die Möglichkeit, innerhalb des Ju-Jutsu einen härteren Weg oder einen weicheren Weg einzuschlagen. Er kann seinen Schwerpunkt auf Tritte und Schläge legen oder auf (weiche) Würfe.
Es wird alles am Ende eine Technik aus dem Repertoire des Ju-Jutsu sein.
Somit kann das Ju-Jutsu als Summe aller Ausprägungen zumindest eine breite Spanne, eventuell sogar das gesamte Kontinuum von harten bis weichen Techniken einnehmen, da es ein System mit offenen Grenzen ist.
Hierbei sind das Wissen und die Fähigkeiten der Trainer als Vermittler der Techniken und Prinzipien von entscheidender Bedeutung.
So positiv dies auf der einen Seite klingen mag, so schwierig ist andererseits aber die Umsetzung.
Der Karateka übt einige wenige Schläge und Tritte auf eine ganz bestimmte Weise im Kihon, sowie vielleicht noch 20 Katas, die diese Techniken größtenteils beinhalten. Der Judoka übt eine vorgegebene Menge von Würfen und nicht mehr als eine Hand voll Katas.
Der Ju-Jutsuka jedoch muss sowohl Karate-Techniken und -Prinzipien und als auch Judo-Techniken und deren Prinzipien lernen.
Dabei ist die Gefahr groß, alles nur halb zu lernen. Es stellt sich also die Frage, ob so viel Freiheit überhaupt vorteilhaft oder sinnvoll ist.
Eine solche Diskussion ist aber nicht Bestandteil dieser Ausarbeitung.
Es sei jedoch angemerkt, dass der Ju-Jutsuka bestimmt besser werfen kann als ein Karateka und besser Schlagen und Treten kann als ein Judoka.

Die letzten Entwicklungen zeigen jedoch, dass sich die Technikauswahl immer mehr von den klassischen Techniken des Judo und des Karate entfernt hat hin zu den zur Zeit populären Techniken, wie sie im Muay Thai, K1 oder den Stilen des Mixed-Martial-Arts (MMA) zu finden sind.
Als Beispiele sollen hier der Low Kick des Muay Thai, der Kettenfaustoß des Wing Tsun als auch die Beinhebel des MMA erwähnt werden.
Das JuJutsu besitzt in diesem Sinne keine Tradition, an der es festhält, sondern es macht es sich selbst zur Aufgabe, sich an Veränderungen anzupassen.

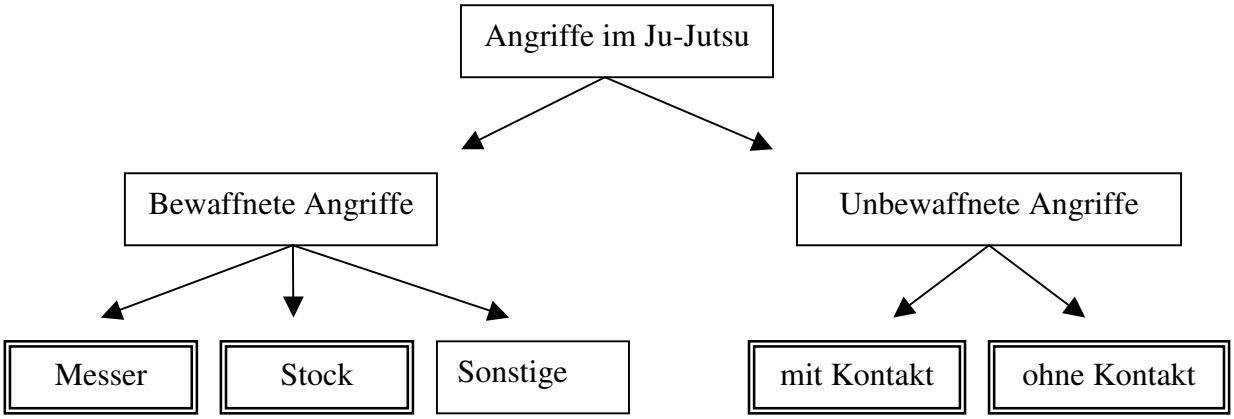
Falls im Laufe dieser Veränderungen nicht auf eine Ausgewogenheit von harten und weichen Techniken geachtet wird, kann das Ju-Jutsu leicht zu einer reinen weichen oder aber harten Kampfsportart werden.

Bis jetzt, und das bedeutet seit mehreren Jahrzehnten, ist das Prüfungsprogramm und damit der Leitfaden vieler Trainer aber so allgemein gehalten worden, dass eine Polarisierung nicht stattgefunden hat.

Die Antwort auf die eingangs gestellte Frage war früher, ist heute und wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch zukünftig heißen: beides.

VI Die freie Darstellung

Der Angriffskatalog des Ju-Jutsu-Prüfungsprogramms lässt sich unterteilen in bewaffnete Angriffe und waffenlose Angriffe. Die typischen Waffen sind hierbei der Stock und das Messer. Waffenlose Angriffe wiederum lassen sich in Angriffe mit und ohne Kontakt aufteilen.



Sonstige bewaffnete Angriffe enthalten noch Angriffe mit der Faustfeuerwaffe, der Kette, sowie Angriffe mit sonstigen Hilfsmitteln. Diese spielen im Prüfungsprogramm jedoch eine untergeordnete Rolle.
Die stark umrandeten Felder enthalten die Angriffe, die in der freien Darstellung verwendet werden.
Somit enthält die freie Darstellung 4 Gruppen von Angriffen.
Die Techniken, die bei der Verteidigung gegen oben genannte Angriffe verwendet werden, lassen sich jeweils in hart und in weich aufteilen.
Sie bilden das Leitmotiv der freien Darstellung:
Selbstverteidigung mit harten und weichen Techniken.

Der Ablauf ist in allen Gruppen gleich:
Es erfolgt jeder Angriff zweimal hintereinander, wobei der Verteidiger einmal eine weiche, anschließend eine harte Technik zur Verteidigung gegen den gleichen Angriff verwendet.
Hiermit soll zum einen der defensive Charakter des Ju-Jutsu dargestellt werden: der Ju-Jutsuka reagiert auf Angriffe, er ist nicht der Aggressor.
Weiterhin soll gezeigt werden, dass der Ju-Jutsuka in der Lage ist, sich auf mehrere verschiedene Arten zu verteidigen, und dabei zumindest eine harte und eine weiche Technik verwenden kann.
Dabei werden Techniken aus den verschiedenen bereits erwähnten Kampfsportarten verwendet und miteinander zu komplexeren Bewegungsabläufen kombiniert.

Nach jeder Gruppe drehen sich die Partner um und ordnen ihre Kleider. Auf ein Signal von Tori wenden sich beide Partner wieder einander zu und setzen einen Schritt in die Matte, um die Bereitschaft für die nächste Gruppe zu signalisieren.

Dieses Vorgehen ist mit der Nage-No-Kata im Judo vergleichbar.

Freie Darstellung:
Selbstverteidigung mit harten und weichen Techniken

Gruppe A: Unbewaffnete Angriffe

Gruppe A1: Angriffe mit Kontakt

Angriff 1	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Diagonales Handgelenkerfassen	Griff lösen, Aufnehmen und Kipphandhebel, umdrehen, Handgelenkhebel auf dem Rücken und Nervendruck hinter den Ohren	Arme gegeneinander schlagen. Handaußenkante zum Hals, Ellenbogen zum Gesicht, Genickhebel von vorne und zu Boden gehen, Schlag zum Kopf
Kommentar	Griff lösen Runde Bewegung	Griff sprengen Direkter Eingang

Angriff 2	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Würgen von Vorne	Handgelenk diagonal von oben mit links greifen, umdrehen, mit rechts umleiten, Schleuderwurf, Handgelenkhebel	Fingerstiche zu den Rippen, Griff lösen, Itami-Griff ins Butsumetsu, zu Boden drücken, mit Knie belasten, Schlag zum Kopf
Kommentar	Griff lösen Runde Bewegung	Atemi, Schmerztechniken Butsumetsu ist die Haut auf den Rippen

Angriff 3	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Umklammern von hinten über den Armen	Arme ein wenig auseinander, Schwerpunkt sofort absenken, Schulterwurf im Kniestand	Schocken, Arme auseinander, Schlag zu den Genitalien, Schlag nach hinten zum Kopf, umdrehen , Ninjutsu-Selbstfallwurf
Kommentar	Weicher Judo Wurf auf den Rücken	Harter Ninjutsu-Wurf aufs Gesicht

Gruppe A2: Angriffe ohne Kontakt

Angriff 1	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Gerader Fauststoß rechts	Handfegen, umleiten, unter der Achsel durch, Armdrehgriff, Armstreckhebel zum Boden	Handfegen und gleichzeitig Handinnenkantenschlag mit rechts, in Würge übergehen, zu Boden bringen, Ellenbogenschlag mit rechts zum Kopf
Kommentar	Runde Bewegung	Sen No Sen Prinzip Geradlinig in den Angriff gehen

Angriff 2	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Halbkreis-Fußtritt vorwärts	Aufnehmen, Ausheber im Drehen, Bein-Streck-Hebel	Umlenken und nach unten drücken, Lowkick, Griff an Kopf, Knieschlag und am Nacken zu Boden reißen, Ellenbogenstoß abwärts
Kommentar	Runde Bewegung, Aufnehmen und Umlenken der Angriffsenergie	Harter Block, Atemi Techniken, Einsatz von viel Kraft

Angriff 3	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Rückhandschlag	Aufnehmen, Drehen, Kata-Guruma , Arm umwickeln, Armriegel	Fußstoß seitwärts in den Bauch mit links, rechts herum drehen, Halbkreisfußtritt rückwärts mit rechts
Kommentar	Viel runde Bewegungen, Angriffsenergie aufnehmen und verstärken	Sen No Sen Prinzip, Verteidigung aus der weiten Entfernung mit Fußtechniken

Gruppe B: Bewaffnete Angriffe

Gruppe B1: Angriffe mit dem Stock

Angriff 1	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Angriff 1	Abwehr durch Umleiten, abnehmen, mit Stock-Würgen zu Boden bringen	Schützen mit links, Ellenbogenschlag mit rechts auf den angreifenden Arm, Ganseki Otoshi mit dem rechten Bein am linken Bein des Gegners, Ellenbogenstoß abwärts
Kommentar	Runde Bewegung, Stock wird nicht zum Schlagen, sondern zum Würgen und Kontrollieren verwendet	Direkter Eingang, harter Wurf nach vorne

Angriff 2	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Angriff 2	Abwehr durch Umleiten, Abnehmen, Arm umwickeln, Drehstreckhebel, zu Boden bringen	Arm stoppen, Griff in die Oberarmmuskulatur mit links, Zu Boden ziehen, Stock abnehmen, Ellbogenstoß abwärts
Kommentar	Runde Bewegung, Stock wird nicht zum Schlagen, sondern zum Hebeln und Kontrollieren verwendet	Harter Block, Schmerz-Technik

Angriff 3	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Angriff 5	Umleiten, Drehen, Seoi Otoshi im Knien, Stock abnehmen	Nach links und innen drehen, Aufnehmen, Hammerschlag auf den Ellenbogen mit rechts, Körperstreckhebel von vorne und damit den Gegner zu Boden bringen
Kommentar	Aufnehmen der Angriffsenergie in einen Wurf nach vorne	Koppo-Jutsu: Den Angriff zerstören

Gruppe B2: Angriff mit dem Messer

Angriff 1	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Angriff 1	Kali-Abwehr, Messer in die rechte Hand nehmen, mit dem linken Arm den angreifenden Arm im Gegenuhrzeigersinn umwickeln, Musha-Dori mit mit links, Messerknauf ins Schlüsselbein drücken und so zu Boden bringen	Stich zu den Augen mit rechts, Schützen mit links, Armriegel von innen mit links, Zu Boden bringen mit der rechten Hand am Kehlkopf, Schlag zum Gesicht
Kommentar	Runde Bewegung, Messer wird nicht zum Schlagen, sondern zum Kontrollieren verwendet	Direkter Eingang, geradlinig zu Boden bringen

Angriff 2	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Angriff 2	Kali-Abwehr, Arm mit links von außen nach innen nach außen umwickeln und Schleuderwurf (Partner fällt auf den Rücken)	Block mit rechts, Hüfte raus, Ellenbogenschlag aufwärts zum Ellenbogen→ Hüfte rein, Ellenbogenschlag rechts zu den Rippen → Hüfte raus, Doppelnelson zu Boden, →Genickhebel, Oberkörper, umdrehen, Schlag zum Kopf
Kommentar	Runde Bewegung, Übbergang in weichen Wurf auf den Rücken	Harte Entwaffnung, harte Technik zum Genick

Angriff 3	Verteidigung weich	Verteidigung hart
Angriff 5	Handfegen mit links nach innen, Aufnehmen mit rechts, nach links umleiten, mit links entwaffnen, Schleuderwurf vorwärts mit links (Partner macht Rolle vorwarts)	Gedan Barai mit rechts → Hüfte raus, Handballenstoß mit links → Hüfte rein, Schlag mit dem eigenen linken Unterarm von unten an den Oberarm des Gegners, Rückriss, Schlag zum Kopf
Kommentar	Runde Bewegung, weicher Wurf nach vorne	Harte Entwaffnung, harter Wurf nach hinten