Jörg Preuße

h o n

Freie Darstellung für
die Prüfung zum 5. Dan

本 hon

Die vorbereitenden Überlegungen zur freien Darstellung für meine Dan-Prüfung waren auch Anlass darüber nachzudenken, was mich seit über 30 Jahren an das Ju-Jutsu bindet. Mein persönlicher Schwerpunkt in der Ausübung des Ju-Jutsu lag und liegt im Bereich des Wettkampfes. Daher hatte ich von Anfang an die Idee, als Kontrapunkt in meiner freien Darstellung auf die Ursprünge des Ju-Jutsu Bezug zu nehmen, um die Wurzeln unseres Sports näher kennen zu lernen - "Back to the Roots". Mein erster spontaner Gedanke für einen Namen für die Darstellung war daher "Roots". Mein zweiter Gedanke war, dass ein japanischer Name passender wäre.

Bei der Suche nach der japanischen Vokabel für "Wurzel" stieß ich auf ethymologische Aspekte, die wesentlich zur inhaltlichen Gestaltung meiner Darstellung beigetragen haben.

Der japanische Begriff für "**Wurzel**" im Sinne von Ursprung oder Basis ist "**Hon**", wie er auch in "Ni-Hon", der Bezeichnung der Japaner für ihr eigenes Land, verwendet wird.

Eigentlich war der Eigenname der Japaner für ihr Reich "Yamato". Die Chinesen jedoch bezeichneten dieses Land, das ja östlich von ihnen liegt, als "Ri-Pen" (*Ri=Sonne, Pen=Ursprung*), also "Land der aufgehenden Sonne", und sich selbst als "Land der Mitte", eine zwar subjektive, aber nachvollziehbare Sicht der Geographie.

Im 7. und 8. Jahrhundert unserer Zeitrechnung sind die Japaner dann nach China gekommen, und da sie bis zu diesem Zeitpunkt keine eigene Schrift hatten, haben sie neben Teezeremonie, Papiergeld, Buchdruck, Steigbügel, Pleuelstange, Schubkarre, Kalligraphie und vielen anderen Dingen auch die chinesischen Schriftzeichen und eine Vielzahl an Lehnwörtern von den Chinesen übernommen. So auch die Bezeichnung "Ri-Pen" für ihr eigenes Land.

Das "R" in "Ri" wird eher wie ein weiches "sch" und das "i" relativ verwaschen in Richtung "e" gesprochen, so dass "Ri-Pen" wie "sche-pen" ausgesprochen wurde. Die Briten haben dies mit "Ja-pan" transkribiert, was in der englischen Aussprache mit dem Original noch Ähnlichkeit hat, in deutscher kaum noch.

Das chinesische "'Ri" hat sich durch Lautverschiebungen im Laufe der Jahrhunderte in Japan zu "Nichi" bzw. "Ni" und das "Pen" zu "Pon" bzw. "Hon" gewandelt. Die Schriftzeichen sind jedoch dieselben geblieben. Die Chinesen lesen heute noch "Ri-Pen", während die Japaner "Ni-Hon" oder "Nippon" sagen.

Was nach solch einer Menge Japanisch für eine Sportart deutschen Ursprungs bleibt, ist die Schlussfolgerung, dass Sprache sich verändert, aber trotzdem aus ihrer Geschichte erklärbar ist. Ebenso ist Ju-Jutsu ein moderner Kampfsport, der in seinen Ursprüngen aber dennoch auf jahrhundertealte Erfahrungen zurückblicken kann. Konstanz und Wandelbarkeit, mit anderen Worten Tradition und Moderne stehen gleichberechtigt nebeneinander. Daher ist es im System Ju-Jutsu kein Widerspruch, Wettkampfelemente in einer traditionell ausgerichteten Form zu präsentieren.

In der freien Darstellung zu meiner Prüfung sollen daher die Wurzeln des Ju-Jutsu und ihre Entwicklung zum Wettkampf dargestellt werden - mit Techniken, die ebenso vielfältig wie die Entwicklung der Sprache sein können.

Umsetzbar ist dieses Vorhaben nur durch die Wurzeln, die die Folge der Saat meiner Lehrer sind, durch das Verständnis meiner Frau *Susan* und durch das Engagement meines Kata-Partners *Diethard Kaben*. Ihnen gilt dafür mein besonderer Dank.

Lübeck im November 2008
Jörg Preuße

Geschichte des Ju-Jutsu [1]

Daß das weiche Wasser in Bewegung
Mit der Zeit den harten Stein besiegt.
Du verstehst, das Harte unterliegt.

Über die Entstehung des Ju-Jitsu existieren unterschiedliche Berichte, die nahezu alle einen legendenhaften Charakter haben. Ihr Wahrheitsgehalt ist schwer nachzuprüfen. Selbst *Jigoro Kano* schrieb, dass viele zu gerne ihre "eigene" Entstehungsgeschichte darstellen und dadurch die eigentliche Herkunft verschleiert bleibt. Die meines Erachtens schönste Variation möchte ich voranstellen.

Der Arzt *Akiyama Shirobei* aus Hizen hatte in China Medizin und die Kunst des Zweikampfes studiert. Wieder in Japan zog er sich in einen Tempel zurück. Es war Winter, und am 21. Tag im Tempel trat starker Schneefall ein. Er beobachtete die Bäume, und ihm fiel auf, dass viele Äste unter der Schneelast brachen, die des Weidenbaums aber wegen ihrer Elastizität nachgaben und den Schnee abgleiten ließen. Inspiriert von dieser Beobachtung soll *Shirobei* das Prinzip des "Ju", des Nachgebens, in die Kampfkunst eingeführt haben. Er gründete die erste Schule der "Wissenschaft von der Nachgiebigkeit" und nannte sie 'Yoshin-Ryu' (Weiden-Schule).

Asien

Bereits im 4. Jahrhundert liegen die Wurzeln waffenlosen Zweikampfes im ost-asiatischen Raum. Die Legende erzählt, dass der buddhistische Mönch *Daruma Taishi* (*Bodhidharma*) aus Kanchipuram in Südindien im 6. Jahrhundert das etwa 100 Jahre zuvor gegründete Kloster Shaolin erreicht und dort nicht nur den Ch'an-(Zen)-Buddhismus begründet, sondern die Mönche auch in körperlichen Übungen unterrichtet habe, um den Körper nach langen Meditationen wieder zu lockern. Unter weiteren Einflüssen aus dem indischen Raum wurde diese Gymnastik allmählich durch Zweikampfübungen ersetzt. Da sich die Mönche oft auf Wanderschaft befanden, versprach man sich davon einen Nutzen bei Überfallen. So entstanden Chuan-Fa (Kung-Fu) und Wu-Shu, die noch heute in zahllosen Stilrichtungen existieren.

Japan

Ken-Jitsu

Die Ursprünge der japanischen Kampfsportarten liegen in der vom Schwert geprägten Geschichte Japans. Ursprünglich waren die japanischen Schwerter nicht gekrümmt, sondern gerade und von einfacher Machart. Mit ihnen konnte man einfache Hiebe und Stiche ausführen. Die Kämpfe waren von berittenen Kriegern mit schwerer Rüstung dominiert, die ihr Schwert einhändig mit der rechten Hand führten.

Um das Jahr 940 tauchten erstmals die einschneidigen und leicht gebogenen Schwerter auf, die man heutzutage kennt. Aber bis in das 14. Jahrhundert war der Bogen die Hauptwaffe. Schwerter kamen erst zum Einsatz, nachdem alle Pfeile verschossen waren.

Mit der Einführung der Schusswaffen durch die Portugiesen um 1600 änderte sich die Art der Kriegsführung: Es kämpften leicht gerüstete, unberittene Krieger mit zweihändiger Schwertkampftechnik und ausgeklügelten Kampftechniken, die speziell für das neue, gekrümmte und aufwändig hergestellte Schwert in Erscheinung traten. Das war die Epoche, in der die Schwertkampftechniken aufkamen, die wir heute kennen.

Wie in Europa wurden die Blankwaffen allmählich durch die Muskete zurückgedrängt.

---

[1] *Da die europäischen Schreibweisen Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu, Jiu-Jutsu, Ju-Jitsu lediglich unterschiedliche Transkriptionen derselben japanischen Schriftzeichen sind, verwende ich hier folgende Schreibweisen:*

Ju-Jitsu	*für den Sammelbegriff für die historischen waffenlosen japanischen Kampfformen*
Jiu-Jitsu	*für die europäischen Variationen des modernen Jiu-Jitsu*
Ju-Jutsu	*für die im DJJV betriebene Form der "sanften Kunst"*

柔術

Ju-Jitsu

In den Anfängen des 8. Jahrhunderts tauchten waffenlose Kampfformen in Japan auf. In den beiden damaligen Chroniken Japans, dem 'Kojiki' (712) und dem 'Nihonshoki' (720), gibt es Beschreibungen von Ringkämpfen, die mythologischen Ursprungs sind. Seit 717 fanden am Kaiserhof alljährlich Preisringen statt, an denen Ringer aus allen Provinzen teilnahmen. Dieses Ringen wurde 'Sechie-Sumo' genannt. Die Bushi, die Vorläufer der Samurai, griffen dieses Sumo auf und entwickelten daraus das 'Yoroikumiuchi' (Ringen in voller Rüstung).

Unter dem Einfluss der Kriegerkaste der Samurai, die um das 13.Jahrhundert in Erscheinung getreten waren, gewann der waffenlose Zweikampf in Japan ganz allmählich an Bedeutung. Da die Samurai in erster Linie den Kampf mit Waffen nutzten, entfaltete er allerdings erst mehrere Jahrhunderte später (um 1600 mit dem Aufkommen der unberittenen Krieger) seine volle Blüte.

Allerdings kann man nicht von einem einheitlichen System sprechen, vielmehr unterwiesen einzelne Meister in verstreuten Schulen ihre Schüler in sehr individuellen und unterschiedlichst gearteten Kampfformen - gemacht wurde, was gefiel und sich als praktikabel erwies. Es entwickelten sich die verschiedensten waffenlosen Nahkampfsysteme. Eine Variante war 'Kogusoku' (Kleine Rüstung). Diese Kampfart war nach den in dieser Zeit neu entwickelten leichteren Rüstungen benannt. In der Literatur und Dokumenten aus dieser Zeit finden sich weitere Nahkampfsysteme wie 'Tai-Jutsu' (Körperkunst), 'Tori-Te' (Ergreifen der Hände), 'Koshi-no-Mawari' (Hüfteindrehen), 'Hobaku' (Ergreifen), 'Torinawa-Jutsu' (Kunst des Ergreifens und Verbindens).

Erst sehr viel später wurden diese verschiedenen Stile unter europäischem Einfluss mit dem Namen Ju-Jitsu benannt. Die einheitliche Bezeichnung darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch weiterhin jede Schule ihre eigenen Techniken und Prinzipien verfolgte und versuchte, diese möglichst geheim zu halten. Gemeinsam war den diversen Schulen lediglich die Zielsetzung, die darin bestand, den Gegner zu vernichten.

Die Vielfältigkeit des Ju-Jitsu ging mit der Meiji-Restauration ab 1868 allmählich verloren, da unter ihrer Herrschaft ein "modernes", d.h. westlich ausgeprägtes, Japan entstehen sollte. Die alten Kampfkünste passten nicht in dieses Bild, so dass eine Fülle von Zweikampf-Schulen verschwand.

Judo

Im Jahre 1882 gründete *Jigoro Kano* in Tokio den 'Kodokan' (Schule zum Studium des Weges). Während bisher lediglich die Effektivität vorrangig war, betonte das Kano-Ju-Jitsu den geistigen Hintergrund des Zweikampfes im Sinne des 'do' - aus Ju-Jitsu wurde Ju-Do.

Anfänglich waren auch in diesem System Schlag- und Tritttechniken enthalten. Im Laufe der Jahre eliminierte *Kano* aber alle Atemi-Techniken und konzentrierte sich auf Wurf- und Bodentechniken. Während Vergleichskämpfe im Ju-Jitsu meist blutige Schlachten mit oft tödlichem Ausgang waren, erlaubte das Judo nun das sportliche Kräftemessen ohne den Gegner ernsthaft zu verletzen. Ziel des Judo ist es, den Gegner durch Hebel- oder Würgetechniken zur Aufgabe zu zwingen oder durch den Aufprall auf dem Boden nach einer Wurftechnik kampfunfähig zu machen.

Karate

Da den Einwohnern der japanischen Insel Okinawa über mehrere Jahrhunderte das Tragen von Waffen verboten war, fielen Techniken des chinesischen Faustkampfes 'Chuan-Fa' auf einen fruchtbaren Boden und vermischten sich mit einheimischen Zweikampftechniken zu einem eigenständigen Zweikampfsystem, dem 'Okinawa-Te'.

Das Waffenverbot sollte Unruhen und bewaffnete Widerstände gegen die japanischen Besatzer unterbinden. Jedoch hatten Samurai das Recht der sog. "Schwertprobe", d.h. dass sie die Schärfe ihrer Schwertklinge an Leichen, Verwundeten oder auch willkürlich an einem Bauern erproben konnten. Das führte zu einer gesteigerten Notwendigkeit zur Selbstverteidigung, zumal auf Okinawa Polizeiwesen und Rechtsschutz fehlten, die den Einzelnen vor solchen Eingriffen hätten schützen können. Der Mangel an staatlichem Schutz und die Notwendigkeit, sich vor Willkürakten zu schützen, intensivierte die Weiterentwicklung des 'Okinawa-Te'.

Allerdings war es auch für einen Trainierten sehr schwer, ohne Waffen einen ausgebildeten und bewaffneten Krieger im Kampf zu besiegen. Deshalb entwickelte sich im 'Okinawa-Te' die Maxime

möglichst nicht getroffen zu werden und gleichzeitig die wenigen Gelegenheiten, die sich boten, zu nutzen, den Gegner mit einem einzigen Schlag zu töten.

1922 Jahre brachte der von Okinawa stammende *Gichin Funakoshi* Techniken des 'Okinawa-te', die bis dahin im Geheimen trainiert wurden, unter dem Namen 'Kara-te' an die Öffentlichkeit.

Das Karate spezialisierte sich auf Schläge, Tritte und Stöße mit Händen, Ellenbogen, Füßen oder Knien, um den Angreifer durch präzise, auf den Punkt konzentrierte Treffer niederzuschlagen, und verwendete damit genau jene Techniken, die im Judo verboten sind.

Aikido

Aikido entstand aus alten Schwert- und Kampftechniken der Samurai und ist heute noch mit deren Geist und Tradition stark verbunden. Aikido ist eine der konsequentesten heutigen Verwirklichungen der japanischen Budo-Idee. Ab 1925 begann *Morihei Uyeshiba* mit der bewussten Verschmelzung der alten Kampfkünste mit dem religiösen Anspruch der Friedfertigkeit, indem er Ju-Jitsu- und Aiki-Jitsu-Techniken zu einem Weg zur charakterlichen Vervollkommnung und Selbstfindung zusammenführte.

Der Aikidoka versucht, einen Angreifer möglichst gewaltfrei abzuwehren. Die Techniken des Aikido ermöglichen ihm eine genaue Dosierung der Mittel, um einem Angriff zu begegnen. Sie beruhen auf physikalischen Prinzipien (wie Achsen, Hebel, Kinetik). Mit fortschreitendem Training tritt jedoch die reine physikalische Kraft immer mehr in den Hintergrund und wird vielmehr durch Genauigkeit, Beweglichkeit und Zentriertsein ersetzt. Schließlich ist es der Fluss des 'Ki', der den Gegner bewegt bzw. zu Fall bringt.

Das Ziel des Aikido ist nicht, einen Angreifer zu vernichten, sondern ihn von der Nutzlosigkeit seiner Handlung zu überzeugen. Um dies zu erreichen, wird einem Angriff keine Kraft entgegengesetzt, sondern man weicht ihm durch eine Körperdrehung aus. Dann führt man den Gegner in eine fließende Kreis- oder Spiralbewegung, um dann mit einem Wurf oder Hebel seine Kraft gegen ihn selbst zu richten. Dabei werden im Wesentlichen zwei Prinzipien verwendet, 'Irimi' und 'Tenkan'. 'Irimi' ist das Prinzip des "in den Angriff Eintretens und mit ihm Harmonisierens", während man mit 'Tenkan' den Angriff mit einer Drehbewegung vorbeilässt und dabei mit ihm harmonisiert.

Deutschland

Jiu-Jitsu und Judo

Um 1900 wurden Jiu-Jitsu und Judo auch in Europa bekannt. Im Juni 1906 besuchten zwei japanische Kriegsschiffe Kiel. Aus diesem Anlass wurden von den Matrosen auch Jiu-Jitsu-Techniken vorgestellt. Kaiser *Wilhelm II.* war sehr beeindruckt und lud Japaner ein, ihre Kampftechniken zu unterrichten, die überwiegend vom Kano-System geprägt waren.

Im gleichen Jahr gründete *Erich Rahn* in Berlin die erste deutsche Jiu-Jitsu-Schule. Um den Kampfsport populär zu machen, hielt er Vorträge im ganzen Land. Das Interesse des Publikums am "Geraufe" war jedoch zunächst sehr gering. Nach diesen Misserfolgen begann *Rahn* die Funktion des Jiu-Jitsu als Möglichkeit der Selbstverteidigung zu betonen. Die hinter dem Budo stehende Philosophie rückte dabei in den Hintergrund. Durch diese "Verwestlichung" fanden auch zunehmend Ringergriffe, Boxschläge und Kraftanwendung Eingang in das Jiu-Jitsu.

1910 konnte *Erich Rahn* erstmalig die Berliner Kriminalpolizei für Jiu-Jitsu interessieren. Ihm wurde die Ausbildung der Kriminalpolizei und später der Schutzpolizei in der Selbstverteidigung übertragen. 1913 erhielt *Rahn* einen Lehrauftrag für Jiu-Jitsu an der Militärturnanstalt Berlin.

Nach dem Ersten Weltkrieg unternahm *Rahn* einen weiteren Versuch, Jiu-Jitsu außerhalb von Berlin bekannt zu machen. Er begab sich auf eine Varieté-Tour durch ganz Deutschland und nahm bei seinen Vorstellungen jede Herausforderung, auch von bekannten Ringern und Boxern, an. Durch diese Unternehmung war ihm mehr Erfolg beschieden. 1920 gründete *Rahn* in Berlin den *Ersten Berliner Jiu-Jitsu-Club*. Zwei Jahre später folgten *Alfred Rohde* in Frankfurt/Main, *Otto Schmelzeisen* in Wiesbaden und *Ago Glucker* in Stuttgart. 1924 wurde der *Reichssportverband für Jiu-Jitsu* gegründet. 1930 gab es dann schon über 100 Jiu-Jitsu-Vereine in Deutschland.

Eine genaue Unterscheidung zwischen Judo und Jiu-Jitsu fand nicht statt. Erst allmählich kristallisierten sich die Bezeichnung Jiu-Jitsu für die Selbstverteidigung und Judo für den Wettkampfsport heraus. Mit der Gründung der *Europäischen Judo-Union* im Jahre 1932 trennten sich Judo und Jiu-Jitsu organisatorisch vollständig. 1934 fand die erste Judo-Europameisterschaft statt.

Mit Kriegsbeginn 1939 wurden Judo und Jiu-Jitsu als geheim eingestuft und blieben fortan Militärs vorbehalten. Nach Kriegsende verbot der alliierte Kontrollrat die Ausübung der japanischen Zweikampfarten.

Erst 1948 wurde dieses Verbot wieder rückgängig gemacht. Als Folge wurden Judo-Landesverbände gegründet, die sich dann ab 1953 zum *Deutschen Judo-Bund* zusammenschlossen. Unter diesem Dach fristete das Jiu-Jitsu als Vertreter des Selbstverteidigungsaspektes ein Schattendasein, was schließlich zur organisatorischen Selbstständigkeit der Jiu-Jitsu-Verbände führte.

Ju-Jutsu

Nachdem sich seit Anfang der 1960er Jahre auch Aikido und Karate in Europa zu etablieren begonnen hatten, beschloss der *Deutsche Judo-Bund* 1968 ein eigenes Selbstverteidigungssystem zu entwickeln und beauftragte *Franz Josef Gresch* und *Werner Heim* damit. Aus den Sportarten Judo, Karate, Aikido und Jiu-Jitsu wurden Techniken und Konzepte zusammengetragen und zu einem einheitlichen System zusammengefasst, das erlaubte, situationsangemessen auf Angriffe zu reagieren. 1969 wurde das neue System eingeführt und, um sich vom älteren 'Jiu-Jitsu' abzugrenzen, 'Ju-Jutsu' genannt.

Damit hatte sich ein Kreis geschlossen: Aus den hochspezialisierten, aber praxisuntauglichen Abkömmlingen des Ju-Jitsu wurde das "Beste" extrahiert und zu einem neuen und praxisorientierten System zusammengefügt. Dieser Grundidee ist das Ju-Jutsu bislang treu geblieben. Ju-Jutsu ist ein lebendiger Kampfsport, der an dem Grundsatz "aus der Praxis für die Praxis" orientiert ist. Daher hat es in der kurzen Geschichte dieser Sportart einige Veränderungen in der technischen Orientierung gegeben. Neben den Grundsäulen Jiu-Jitsu, Judo, Karate und Aikido sind daher heute auch Einflüsse aus dem Boxen, dem Arnis, dem Brazilian Jiu-Jitsu oder dem Kung-Fu zu erkennen.

Tiefgreifendste Veränderung war die Ergänzung des bis dahin rein an der Selbstverteidigung orientierten Systems um eine Wettkampfkomponente. Ab 1976 wurden in Berlin unter Federführung von *Dieter Rast* regelmäßig Turniere im Allkampf durchgeführt. Mit dem Regelwerk des Allkampfes war es gelungen, ein Wettkampfsystem zu schaffen, in dem Kampfsportler unterschiedlichster Sportarten gegeneinander antreten konnten. Das Regelwerk war für das Ju-Jutsu mit seinen vielfältigen Techniken wie geschaffen, und so hielt die Idee schnell Einzug in die Bundesländer. Im Jahr 1987 gab der *Deutsche Judo-Bund*, bei dem Ju-Jutsu damals noch als Sektion angegliedert war, sein Einverständnis für die Austragung der ersten offiziellen Deutschen Meisterschaft in Berlin.

Das Problem an diesem Wettkampfsystem war nur, dass die *Ju-Jitsu International Federation*, in der auch das deutsche Ju-Jutsu organisiert ist, ein vollkommen anderes Regelwerk verwendet. Daher mussten sich deutsche Wettkämpfer für internationale Vergleiche erheblich umstellen. Im Laufe der Jahre wurden daher die deutschen Regeln dem internationalen Standard angepasst.

Im Ju-Jutsu-Allkampf ist jedoch der Grundgedanke des Ju-Jutsu-Wettkampfes weiterhin erhalten geblieben.

Freie Darstellung

Thema

In der gezeigten Darstellung soll zum einen symbolisch die oben dargestellte **Geschichte des Ju-Jutsu** demonstriert werden. Beginnend mit einem freien Schwertkampf werden wir daher schrittweise Techniken der Wurzeln des Ju-Jutsu (Ken-Jitsu, Ju-Jitsu, Aikido, Judo, Karate) präsentieren, um schließlich im wiederum freien Kampf nach Ju-Jutsu-Regeln zu enden.

Zum anderen soll dadurch, dass Angriffs- und Verteidigungstechniken versetzt wiederholt werden, das **Prinzip der Vielfältigkeit des Ju-Jutsu** demonstriert werden. Vielfältigkeit bedeutet, dass eine Verteidigungstechnik gegen unterschiedliche Angriffe eingesetzt werden kann, und dass der gleiche Angriff mit verschiedenen Verteidigungstechniken abgewehrt werden kann.

Gliederung

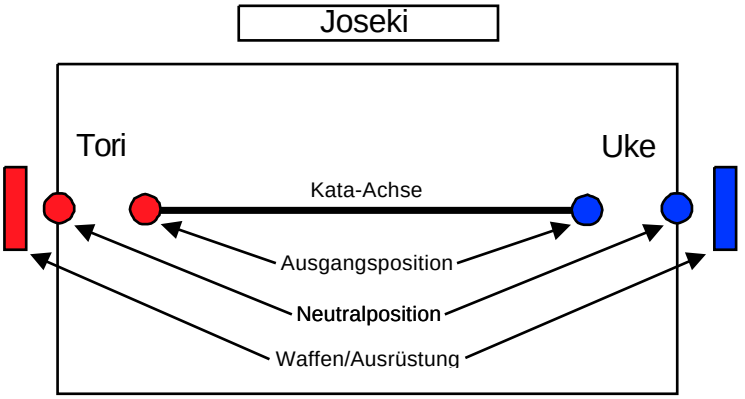
Die Darstellung ist in Dreier-Gruppen gegliedert. Es gibt Gruppen von jeweils drei Angriffen und drei Verteidigungstechniken, die jeweils aus einer der Wurzeln des Ju-Jutsu entstammen.

Angriffstechniken	Verteidigungstechniken
Gruppe A-1 (*Angriffe mit dem Schwert*)	**Gruppe V-1** (*Ken-Jitsu*)
● Schwertschlag von oben ● Schwertschlag zum Oberkörper ● Schwertstich	● Tsuki ● Yoko-giri ● Kiri-otoshi/Shomen-uchi
Gruppe A-2 (*Kontaktangriffe zum Handgelenk*)	**Gruppe V-2** (*Ju-Jitsu*)
● Zwei Hände fassen ein Handgelenk ● Gleichseitiges Handgelenk fassen ● Diagonales Handgelenk fassen	● Irimi-nage ● Ude-osae ● Kote-gaeshi
Gruppe A-3 (*Kontaktangriffe zum Oberkörper*)	**Gruppe V-3** (*Aikido*)
● Reverserfassen (beidhändig) ● Kragenfassen von hinten ● Würgen von der Seite	● Kote-mawashi ● Kaiten-nage ● Shio-nage
Gruppe A-4 (*Angriffe mit dem Stock*)	**Gruppe V-4** (*Judo*)
● Stockschlag von oben ● Stockschlag von außen ● Stockschlag von innen	● Seoi-nage ● O-soto-gari ● Sukui-nage
Gruppe A-5 (*Angriffe ohne Kontakt*)	**Gruppe V-5** (*Karate*)
● Gerader Fauststoß ● Fußtritt vorwärts ● Schlag von außen	● Mawashi-geri ● Yoko-geri ● Gyaku-tsuki
Gruppe A-6 (*Freie Angriffe*)	**Gruppe V-6** (*Ju-Jutsu*)
● Freie Angriffe	● Faustserie ● Kleine Innensichel ● Körperwurf

Zeremoniell

In Anlehnung an Katas aus dem Judo/Jiu-Jitsu und Aikido folgen wir einem traditionellen Zeremoniell, das mit dem Betreten der Matte von Tori und Uke beginnt.

Mattenaufteilung



Begrüßungszeremoniell

Tori steht rechts, Uke links von Joseki. Beginnend mit einem linken Schritt gehen beide in Höhe der Neutralposition bis zur Kata-Achse in der Mitte der Mattenfläche und grüßen im Stehen zu Joseki, anschließend drehen sie sich einander zu und grüßen ebenfalls im Stehen. Nach einer 180°-Drehung werden Waffen und Ausrüstung kniend abgelegt.

Technikausführung

Alle Techniken (mit Ausnahme der Freikampf-Aktionen) werden auf der Kata-Achse ausgeführt. Bei der Positionierung auf der Kata-Achse und der Wahl von Rechts- oder Linksausführung der einzelnen Techniken wird berücksichtigt, dass Joseki eine optimale Sicht auf die Techniken haben, und dass Tori und Uke nach Beendigung einer Dreier-Gruppe wieder in dieselbe Richtung blicken wie zu deren Beginn.

Zeremoniell zwischen den Gruppen

Wird eine Gruppe beendet, bewegen sich Uke und Tori rückwärts zur Ausgangsposition zurück.

- **Ohne Waffen- oder Ausrüstungswechsel**

  Direkt nach dem Ordnen der Kleidung beginnt die nächste Dreier-Gruppe.

- **Mit Waffen- oder Ausrüstungswechsel**

  Die Kleidung wird geordnet, dann machen Tori und Uke gleichzeitig einen Schritt rückwärts in die Neutralposition. Derjenige Partner, der einen Ausrüstungsgegenstand wechseln muss, dreht sich um 180° und kniet ab. Wer keinen Ausrüstungswechsel vornehmen muss, kniet ohne Drehung ab. In umgekehrter Reihenfolge begeben sich beide Partner wieder in die Ausgangsposition.

Danach bringen sich Tori und Uke in die richtige Position für die erste Technik der nächsten Dreier-Gruppe.

Schlusszeremoniell

Nach der letzten Technik bewegen sich Tori und Uke zunächst in die Ausgangsposition und ordnen ihre Kleidung. Mit einem Schritt rückwärts begeben sie sich in die Neutralposition, nehmen Waffen und Ausrüstung auf und grüßen zueinander, anschließend zu Joseki. Dann bewegen sie sich rückwärts von der Matte.

Abfolge der Techniken

	Angriffstechnik		Verteidigungstechnik
			Ken-Jitsu
1	Freier Kampf		
A-1	*Angriffe mit dem Schwert*	**V-1**	
2	Schwertschlag von oben		Schwertstich zum Körper *Tsuki*
3	Schwertschlag zum Oberkörper		Horizontaler Schwertschnitt *Yoko-giri*
4	Schwertstich		Schwertschnitte diagonal und senkrecht abwärts *Kiri-otoshi / Shomen-uchi*
		V-2	*Ju-Jitsu*
5	Schwertschlag von oben		Körperrückstoß *Irimi-nage*
6	Schwertschlag zum Oberkörper		Armstreckhebel zum Boden *Ude-osae*
7	Schwertstich		Kipphandhebel *Kote-gaeshi*
A-2	*Kontaktangriffe zum Handgelenk*		
8	Zwei Hände fassen ein Handgelenk		Körperrückstoß *Irimi-nage*
9	Gleichseitiges Handgelenk fassen		Armstreckhebel zum Boden *Ude-osae*
10	Diagonales Handgelenk fassen		Kipphandhebel *Kote-gaeshi*
		V-3	*Aikido*
11	Zwei Hände fassen ein Handgelenk		Handdrehbeugehebel *Kote-mawashi*
12	Gleichseitiges Handgelenk fassen		Schleuderwurf *Kaiten-nage*
13	Diagonales Handgelenk fassen		Schwertwurf *Shio-nage*
A-3	*Kontaktangriffe zum Oberkörper*		
14	Revers erfassen (beidhändig)		Handdrehhebel/Handdrehbeugehebel *Kote-mawashi tenkan/Kote-mawashi irimi*
15	Kragenfassen von hinten		Schleuderwurf *Kaiten-nage*
16	Würgen von der Seite		Schwertwurf *Shio-nage*

	Angriffstechnik	Verteidigungstechnik
		V-4 *Judo*
17	Revers erfassen (beidhändig)	Schulterwurf *Seoi-nage*
18	Kragenfassen von hinten	Große Außensichel/Seitstreckhebel *O-soto-gari/Ude-hishigi-juji-gatame*
19	Würgen von der Seite	Schaufelwurf/Seithalte/Drehstreckhebel *Sukui-nage/Yoko-shio-gatame/Nami-ude-gatame*
A-4	*Angriffe mit dem Stock*	
20	Stockschlag von oben	Schulterwurf *Seoi-nage*
21	Stockschlag von außen	Große Außensichel/Seitstreckhebel *O-soto-gari/Ude-hishigi-juji-gatame*
22	Stockschlag von innen	Schaufelwurf/Kreuzhalte/Armstreckhebel *Sukui-nage/Kesa-gatame/Ashi-gatame*
		V-5 *Karate*
23	Stockschlag von oben	Unterarmblock nach oben/Halbkreisfußtritt *Aga-uke/Mawashi-geri*
24	Stockschlag von außen	Fußstoß seitwärts *Yoko-geri-kekomi*
25	Stockschlag von innen	Unterarmblock nach außen/Faustsstoß *Uchi-ude-uke/Gyaku-tsuki*
A-5	*Angriffe ohne Kontakt*	
26	Gerader Faustsstoß	Halbkreisfußtritt vorwärts *Mawashi-geri*
27	Fußstoß vorwärts	Fußstoß seitwärts *Yoko-geri-kekomi*
28	Schlag von außen	Unterarmblock nach außen/Faustsstoß *Uchi-ude-uke/Gyaku-tsuki*
		V-6 *Ju-Jutsu*
29	Gerader Faustsstoß	Faustserie
30	Fußstoß vorwärts	Kleine Innensichel/Seithalte/Reithalte
31	Schlag von außen	Körperwurf/Seitstreckhebel
A-6	*Freie Angriffe*	
32		Faustserie
33	Freie Angriffe	Kleine Innensichel/Seithalte/Reithalte
34		Körperwurf/Seitstreckhebel
35	Freier Kampf	

Bertolt Brecht

Legende von der Entstehung des Buches TAOTEKING auf dem Weg des Laotse in die Emigration

Als er Siebzig war und war gebrechlich,
Drängte es den Lehrer doch nach Ruh.
Denn die Güte war im Lande wieder einmal schwächlich
Und die Bosheit nahm an Kräften wieder einmal zu.
Und er gürtete die Schuh.

Und er packte ein, was er so brauchte:
Wenig. Doch es wurde dies und das.
So die Pfeife, die er abends immer rauchte,
Und das Büchlein, das er immer las.
Weißbrot nach dem Augenmaß.

Freute sich des Tals noch einmal und vergaß es,
Als er ins Gebirg den Weg einschlug,
Und sein Ochse freute sich des frischen Grases
Kauend, während er den Alten trug.
Denn dem ging es schnell genug.

Doch am vierten Tag im Felsgesteine
Hat ein Zöllner ihm den Weg verwehrt:
"Kostbarkeiten zu verzollen?" - "Keine."
Und der Knabe, der den Ochsen führte, sprach: "Er hat gelehrt."
Und so war auch das erklärt.

Doch der Mann in einer heitren Regung
Fragte noch: "Hat er was rausgekriegt?"
Sprach der Knabe: "**Daß das weiche Wasser in Bewegung**
Mit der Zeit den harten Stein besiegt.
Du verstehst, das Harte unterliegt."

Daß er nicht das letzte Tageslicht verlöre,
Trieb der Knabe nun den Ochsen an:
Und die drei verschwanden schon um eine schwarze Föhre,
Da kam plötzlich Fahrt in unsern Mann
Und er schrie: "He, du! Halt an!

Was ist das mit diesem Wasser, Alter?"
Hielt der Alte: "Intressiert es dich?"
Sprach der Mann: "Ich bin nur Zollverwalter.
Doch wer wen besiegt, das interessiert auch mich.
Wenn du's weißt, dann sprich!

Schreib mir's auf! Diktier es diesem Kinde!
So was nimmt man doch nicht mit sich fort.
Da gibt's doch Papier bei uns und Tinte
Und ein Nachtmahl gibt es auch: ich wohne dort.
Nun, ist das ein Wort?"

Über seine Schulter sah der Alte
Auf den Mann: Flickjoppe. Keine Schuh.
Und die Stirne eine einzige Falte.
Ach, kein Sieger trat da auf ihn zu.
Und er murmelte: "Auch du?"

Eine höfliche Bitte abzuschlagen
War der Alte, wie es schien, zu alt.
Denn er sagte laut: "Die etwas fragen
Die verdienen Antwort." Sprach der Knabe: "Es wird auch schon kalt."
"Gut, ein kleiner Aufenthalt."

Und von seinem Ochsen stieg der Weise
Sieben Tage schrieben sie zu zweit
Und der Zöllner brachte Essen (und er fluchte nur noch leise
Mit den Schmugglern in der ganzen Zeit).
Und dann war's soweit.

Und dem Zöllner händigte der Knabe
Eines Morgens einundachtzig Sprüche ein.
Und mit Dank für eine kleine Reisegabe
Bogen sie um jene Föhre ins Gestein.
Sagt jetzt: kann man höflicher sein?

Aber rühmen wir nicht nur den Weisen
Dessen Name auf dem Buche prangt!
Denn man muß dem Weisen seine Weisheit erst entreißen.
Darum sei der Zöllner auch bedankt:
Er hat sie ihm abverlangt.