

Goshin-Jitsu-No-Kata

Richtlinien

der

Deutschen Jiu-Jitsu-Union e. V.



Stand: 13 August 2011

Inhalt:

1. Vorbemerkungen	3
2. Allgemeine und grundsätzliche Aspekte	4
2.1 Ettikette	4
2.2 (Äußere) Form	4
2.3 Harmonie	4
2.4 Ausdruck	4
2.5 Technik	4
3. Die Einzeltechniken	5
3.0 Vorphase und Eröffnung	5
3.1 Gruppe 1: Kumitsukareta-Bawai (sieben Abwehrtechniken gegen Angriffsformen mit engem Körperkontakt)	6
3.1.1 Ryote-Dori: Ergreifen beider Hände	6
3.1.2 Hidari-Eri-Dori: Ergreifen des linken Revers	7
3.1.3 Migi-Eri-Dori: Ergreifen des rechten Revers	8
3.1.4 Kata-Ude-Dori: Ergreifen des rechten Ellenbogens	9
3.1.5 Ushiro-Eri-Dori: Griff von hinten in den Kragen	10
3.1.6 Ushiro-Jime: Würgen von hinten	11
3.1.7 Kakae-Dori: Umklammerung von hinten	12
3.2 Gruppe 2: Hanareta-Bawai (fünf Abwehrtechniken gegen Angriffsformen durch Atemi-Techniken)	13
3.2.1 Naname-Uchi: Seitlicher Fausthieb an die Schläfe	13
3.2.2 Ago-Tsuki: Aufwärtsskinnhaken	14
3.2.3 Gammen-Tsuki: Gerader Faustschlag ins Gesicht	15
3.2.4 Mae-Geri: Fußtritt in den Unterleib	16
3.2.5 Yoko-Geri: Fußtritt in die Seite	17
3.3 Gruppe 3: Tanto-No-Bawai (drei Abwehrtechniken gegen Angriffsformen mit dem Messer)	18
3.3.1 Tsukkake: Vorzeitig abgewehrter Messerstich in den Magen	18
3.3.2 Choko-Tsuki: Messerstich in den Magen	19
3.3.3 Naname-Tsuke: Seitlicher Messerstich gegen die Schläfe	20
3.4 Gruppe 4: Jo-No-Bawai (drei Abwehrtechniken gegen Angriffsformen mit dem Kurzstock)	21
3.4.1 Furi-Age: Ausholen mit dem Stock	21
3.4.2 Furi-Oroshi: Zuschlagen mit dem Stock	22
3.4.3 Morote-Tsuki: Stoß in den Magen mit dem Stock	23
3.5 Gruppe 5: Kenju-No-Bawai (drei Abwehrtechniken gegen Bedrohungen mit einer Pistole)	24
3.5.1 Shomen-Zuke: Bedrohung von vorn aus der Vorhalte	24
3.5.2 Koshi-Gamae: Bedrohung aus der Hüfthalte	25
3.5.3 Haimen-Zuke: Bedrohung von hinten	26

1. Vorbemerkungen

Die folgenden Hinweise und Richtlinien hinsichtlich der Ausführung und Bewertung der Kata beruhen auf den Arbeitsergebnissen der DJJU-Fachtagung vom Januar 2011.

Die Ausführungen erheben keinen Anspruch auf eine vollumfängliche Ausführungsvorgabe bzw. einen vollumfänglichen Bewertungskatalog zur Goshin-Jitsu-No-Kata innerhalb der DJJU. Vielmehr sollen sie sowohl den Ausführenden als auch den Bewertern als grundlegender Orientierungsrahmen dienen, innerhalb dessen die Ausführung und Bewertung erfolgen soll.

Die wichtigsten Ausführungs- und Bewertungskriterien werden nachfolgend, gegliedert gemäß der Kata-Einzeltechniken, jeweils unter *Aufmerksamkeitspunkte* angesprochen. Auf fotografisches und filmisches Material wurde dabei bewusst verzichtet, um die Spannweite technisch korrekter, möglicher Ausführungen in der Praxis nicht unangemessen einzuengen.



2. Allgemeine und grundsätzliche Aspekte

2.1. Etikette

Aufmerksamkeitspunkte:

- sauberer und ordentlicher weißer Gi
- gepflegtes äußeres Erscheinungsbild
- korrektes An- und Abgrüßen

2.2 (Äußere) Form

Aufmerksamkeitspunkte:

- Laufwege
- Drehrichtungen
- Positionen
- Waffenübergabe
- Distanz

2.3. Harmonie

Aufmerksamkeitspunkte:

- Synchronität
- Abstimmung aufeinander
- gleichartige Bewegungsweisen



2.4. Ausdruck

Aufmerksamkeitspunkte:

- Atmung / Kiai
- Spannung/Entspannung (Körperhaltung)
- Mimik und Gestik
- durchgehende, konstante Ausführung

2.5 Technik

Der Bereich der Einzeltechniken wird im folgenden Kapitel gegliedert und detailliert betrachtet. Grundsätzlich gilt: Die Endphase einer Technik kann sowohl im Doppel-, Einzugschritt oder im Stand erfolgen. Die Wirksamkeit der Technik muss in jeder dieser Ausführungen gewährleistet sein.

3. Die Einzeltechniken

3.0 Vorphase und Eröffnung

Aufmerksamkeitspunkte:

- Waffenkontrolle bzgl. Waffengesetz und Eignung
- Die Laufwege sind prinzipiell frei, die konkret gewählte Art muss aber durchgängig sein (Beispiele: ‚Verharren‘ voreinander nach Ausführung einer Technik ja *oder* nein; gerade Laufwege durch Tori/Uke umgeht *oder* beide umgehen sich gegenseitig)
- Ausführung mit Kiai *oder* ohne möglich, allerdings jeweils durchgängig
- Eröffnung mit Eröffnungsschritt (mit linkem Fuß), dessen Endposition ist grundsätzlich Startposition der Einzeltechniken
- Distanz vor Ausführung der Technik ist nicht festgelegt (Richtwert 3-5 Meter), soll aber durchgängig beibehalten werden
- Waffenhaltung Uke: Kontrolliert, Ablage/Aufnahme in richtiger Reihenfolge (Stock, Messer, Pistole) und Ausrichtung; konkrete Griffart sowie Ablage-/Aufnahmebewegung ist nicht vorgegeben; wichtig jedoch: Schneide oben, Spitze von Joseki abgewandt, am Anfang und Ende der Kata beide Knie am Boden, und während der Kata das linke Knie aufgesetzt



3.1 Gruppe 1: Kumitsukareta-Bawai (sieben Abwehrtechniken gegen Angriffsformen mit engem Körperkontakt)

3.1.1 Ryote-Dori: Ergreifen beider Hände

Aufmerksamkeitspunkte:

- deutlich sichtbarer Kniestöß
- Handkantenschlag
- Handgelenkshebel mit Unterstützung
- Hebel des Ellenbogens (Armsteckhebel)

3.1.2 Hidari-Eri-Dori: Ergreifen des linken Revers

Aufmerksamkeitspunkte:

- deutliches Drücken mit der rechten Hand
- weiterleiten der Kraft, durch Schritt links zurück und Aufreißen des linken Revers mit der linken Hand
- (Faust-)Rückenschlag auf die linke Schläfe (oder Nase) kann mit offener oder geschlossener Hand ausgeführt werden
- Griffhaltung: Handgelenkhebel mit rechter Hand unter Rotationshilfe mit linker Hand am Ellbogen und später gleichzeitigem Druck
- Endposition: Handgelenkhebel mit unterstützendem Druck am Ellbogen (Armsteckhebel)
- Abknien Tori auf Schulterblatt Uke nicht zwingend, nur Kontrolle muss klar erkennbar sein

3.1.3 Migi-Eri-Dori: Ergreifen des rechten Revers

Aufmerksamkeitspunkte:

- Uke: Deutliches Ziehen mit der rechten Hand im rechten Revers, gleichzeitiger Schritt mit links zurück. Tori: Greift sofort mit linker Hand die Griffhand von Uke und setzt einen Kinnhaken mit rechts
- Schleuderwurftechnik, wenn Ukes Hand am Revers Tori verbleibt, oder
- Wurftechnik mit erzwungenem freien Fall nach Kipphandhebel, falls Ukes Hand vom Revers durch Tori gelöst wird

3.1.4 Kata-Ude-Dori: Ergreifen des rechten Ellenbogens

Aufmerksamkeitspunkte:

- Ergreifen des rechten Handgelenks mit rechter Hand, linke Hand ergreift rechten Ellenbogen (Hebelwirkung setzt ein und durch Druckausübung läuft Tori los)
- optisch kontrollierte Trittausführung (kein ‚blindes‘ Treten) zur linken Knieinnenseite Ukes
- Hebel des Ellenbogens (Armsteckhebel)

3.1.5 Ushiro-Eri-Dori: Griff von hinten in den Kragen

Aufmerksamkeitspunkte:

- Block und Fauststoß aus der Drehung heraus können, aber müssen nicht gleichzeitig erfolgen
- Übergang vom Block in den Hebel muss fließend erfolgen

3.1.6 Ushiro-Jime: Würgen von hinten

Aufmerksamkeitspunkte:

- Fassen mit beiden Händen und Lösen der Würge
- Beim Eindrehen (links) drückt/hebelt Tori mit der Schulter Uke in Richtung Boden
- Übernahme des Hebels mit der rechten Hand auf Ellbogen bei gleichzeitigem Handgelenkhebel
- Rechte Hand kontrolliert Ellbogen durch *Armstreckhebel*

3.1.7 Kakae-Dori: Umklammerung von hinten

Aufmerksamkeitspunkte:

- Umklammerung wird unmittelbar nach Fersentritt (Schocktechnik) mit *beiden* Armen gesprengt
- Sofort danach Armstreckhebel mit nach außen verdrehter Hand Ukes bei gleichzeitigem Gegenhalten am Ellbogengelenk
- Aus diesem Hebel erfolgt durch die anschließende Körperdrehung zwingend der Wurf / Gleichgewichtsbruch Ukes
- Uke kann entweder rollen (endet im Stand) oder einen freien Fall ausführen

3.2 Gruppe 2: Hanareta-Bawai (fünf Abwehrtechniken gegen Angriffsformen durch Atemi-Techniken)

3.2.1 Naname-Uchi: Seitlicher Fausthieb an die Schläfe

Aufmerksamkeitspunkte:

- Kinnhaken, dann Griff zum Hals
- Durchführen des Angriffsarmes mit links
- Wurftechnik: O soto o toshi (kein O-Soto-Gari!)

3.2.2 Ago-Tsuki: Aufwärtskinnhaken

Aufmerksamkeitspunkte:

- Laufbewegungen: Tori reagiert auf Angriff zunächst durch Schritt mit linkem Fuß zurück (Ausweichtechnik); der nächste Schritt (mit linkem Fuß nach vorn) darf erst nach vollständiger Griffaufnahme und *Armdrehtechnik* mit entsprechendem Hüfteinsatz zum Wurfabschluss erfolgen
- Rechter Angriffsarm kann zunächst sichernd durchgeführt *oder* direkt gefangen/gefasst werden
- Griffaufnahme: Druck am Ellbogen hart aufwärts oder mit zusätzlichem Einsatz des linken Daumens in Ellenbeuge Uke kann entweder rollen (in die Seitenlage oder in den Stand) oder einen freien Fall ausführen

3.2.3 Gammen-Tsuki: Gerader Faustschlag ins Gesicht

Aufmerksamkeitspunkte:

- Ausweichbewegung kann mit oder ohne Block/Sicherung erfolgen (auf ausreichende Bewegungsweite Toris bei präzisiertem Angriff Ukes achten)
- Würgetechnik: *Ujiro jime!*
- Aus der Würge heraus kann Uke aktiv zu Boden gerissen *oder* (bei erkennbar ausreichendem Gleichgewichtsbruch infolge Überstreckung) fallen gelassen werden

3.2.4 Mae-Geri: Fußtritt in den Unterleib

Aufmerksamkeitspunkte:

- Ausweichbewegung deutlich nach links
- Aufnahme des Trittfußes mit der linken Hand unter der Ferse
- Hebeln des Fußes nach links unter Einsatz der rechten Hand
- Durch Stoß nach vorne wird Uke zu Fall gebracht

3.2.5 Yoko-Geri: Fußtritt in die Seite

Aufmerksamkeitspunkte:

- Der Angriff erfolgt von der Seite, d. h. Uke *muss* die anfängliche Bewegungslinie verlassen
- Block: Kann mit offener oder geschlossener Hand ausgeführt werden
- Uke wird nach hinten gerissen
- In der Reißbewegung Abknien mit links, Uke wird am rechten Knie vorbei zu Boden geführt
- Zur Kenntnis: Die abschließende Reißbewegung Ukes zu Boden erfolgt im Auseinandersetzungsfall auf das rechte Knie Toris



3.3 Gruppe 3: Tanto-No-Bawai (drei Abwehrtechniken gegen Angriffsformen mit dem Messer)

Grundsätzliches:

- Messerschneide weist *immer* nach oben
- Nach Entwaffnung: Übergabe des Messers erfolgt in würdiger Form (konkrete Bewegungsausführung ist freigestellt); Spitze weist nie in Richtung Joseki

3.3.1 Tsukkake: Vorzeitig abgewehrter Messerstich in den Magen

Aufmerksamkeitspunkte:

- Uke schützt mit der linken Hand das Messer/Tanto, mit der rechten Hand erfolgt der Griff zum Messer/Tanto)
- Rechte Hand Toris erzeugt bei der Griffaufnahme gegen den linken Ellenbogen Ukes einen starken Druck, so dass Uke leicht verdreht wird
- Schlag mit der offenen linken Hand bei gestrecktem Arm ins Gesicht Ukes
- Der Armstreckhebel erfolgt unter einer rückwärtigen Zugbewegung Toris
- Das Messer kann sich während des Streckhebels entweder noch in der Jacke oder aber in der Hand Ukes befinden

3.3.2 Choko-Tsuki: Messerstich in den Magen

Aufmerksamkeitspunkte:

- Während des Ausweichschrittes nach links vorn wird der Angriffsarm mit der linken Hand am rechten Ellbogen weiterführen
- Schlagtechnik Kinnhaken
- Hebeltechnik: Armstreckhebel am Ellbogen

3.3.3 Naname-Tsuke: Seitlicher Messerstich gegen die Schläfe

Aufmerksamkeitspunkte:

- Angriff: Messer in Dolchhaltung, realistische (d. h. nicht zu große) Kreisbewegung
- Endposition Tori: Abknien
- Kontrolle des Waffenarms erfolgt *nicht* über einen Handgelenkshebel
- Mit linker Hand Waffe abnehmen und Arm diagonal nach links oben ausstrecken; Messerschneide zeigt nach außen (Kleinfingerseite)

3.4 Gruppe 4: Jo-No-Bawai (drei Abwehrtechniken gegen Angriffsformen mit dem Kurzstock)

Grundsätzliches:

- Griff des Stocks: Einhandgriff mit deutlichem Überstand unten
- Nach Entwaffnung: Übergabe des Stocks erfolgt in würdiger Form (konkrete Bewegungsausführung ist freigestellt); Stockspitzen weisen nie in Richtung Joseki

3.4.1 Furi-Age: Ausholen mit dem Stock

Aufmerksamkeitspunkte:

- Angriffsbewegung: Uke holt unter einem Rückwärtsschritt mit dem rechten Fuß aus („Distanzfindung“)
- Tori geht in diese Bewegung hinein und kommt dem eigentlichen Angriff mit Handballenstoß an das Kinn Ukes zuvor
- Der waffenführende Arm Ukes wird übernommen und unter dem linken Arm eingeklemmt, Druck mit der rechten Hand auf die linke Schulter Ukes
- Wurftechnik: O-Soto-Gari
- Entwaffnung

3.4.2 Furi-Oroshi: Zuschlagen mit dem Stock

Aufmerksamkeitspunkte:

- Angriffsbewegung: Uke muss erkennbar die tatsächliche Position Toris vor der Ausweichbewegung treffen
- Schlag erfolgt diagonal von rechts oben über die Körpermitte und *kann* bis zum Boden durchgeführt werden
- Nach der Ausweichbewegung Toris erfolgt Faustrückenschlag auf die Nase
- Der Griff Toris an den Stock erfolgt erst, wenn infolge des Schlages und der Überstreckung Ukes der Stock wieder nach oben kommt
- Entwaffnung: Schub mit der linken Handkante auf die Nasenwurzel Ukes bei gleichzeitigem Zug des Stockes mit rechter Hand nach hinten

3.4.3 Morote-Tsuki: Stoß in den Magen mit dem Stock

Aufmerksamkeitspunkte:

- Grifffolge Tori: Rechts (Handhaltung offen, Griff kann von oben oder unten erfolgen) - Links (hier ist eine Fixierung des Handgelenks Ukes möglich) - Rechts (mit klar erkennbarer Hebebewegung zum Hebel)
- Bei der Grifffolge ist auf ständigen Zug in die ursprüngliche Stoßrichtung zu achten
- Der Wurf muss zwingend infolge des Hebels Oberarm Tori gegen Oberarm Uke sein
- Ein freier Fall Ukes ist nicht zwingend erforderlich; in diesem Fall ist der Hebelansatz zu demonstrieren, danach rollt Uke bis in den Stand

3.5 Gruppe 5: Kenju-No-Bawai (drei Abwehrtechniken gegen Bedrohungen mit einer Pistole)

Grundsätzliches:

- Schussrichtung darf mit Beginn der Abwehrtechniken zu keinem Zeitpunkt mehr auf den Körper Toris zeigen
- Nach Entwaffnung: Übergabe der Waffe erfolgt in würdiger Form (konkrete Bewegungsausführung ist freigestellt); Lauf weist nie in Richtung Joseki

3.5.1 Shomen-Zuke: Bedrohung von vorn aus der Vorhalte

Aufmerksamkeitspunkte:

- Uke steht mit dem rechten Fuß (Waffenarmseite) vorn
- Grundsätzliches zur Haltung ‚Hände hoch‘: Positionierung der Hände immer möglichst nah an der Waffe
- Klar erkennbare Auswärtsdrehung der Hüfte Toris nach links aus der Schussrichtung
- Entwaffnung: Energische Zugbewegung der rechten Hand Toris gegen Ukes Arm nach unten rechts bei gleichzeitiger Gegenbewegung der entwaffnenden linken Hand nach oben links (zugleich: actio = reactio, sicheres Gleichgewicht); die Waffe muss aus der Hand Ukes von unten herausgedreht werden

3.5.2 Koshi-Gamae: Bedrohung aus der Hüfthalte

Aufmerksamkeitspunkte:

- Waffenhaltung: An der Hüfte Ukes
- Klar erkennbare Auswärtsdrehung der Hüfte Toris nach rechts aus der Schussrichtung
- Entwaffnung kann mit oder ohne Schrittbewegung Toris erfolgen
- Waffe muss über klar erkennbares Hebelmoment übernommen und danach zur rechten Hüfte gerissen werden. Waffenlauf zeigt dabei nach vorn-oben

3.5.3 Haimen-Zuke: Bedrohung von hinten

Aufmerksamkeitspunkte:

- Ein Griff Toris mit der linken Hand auf Hand und Waffe Ukes bedingt durch die entsprechende Hebelwirkung die anschließende Wurftechnik
- Wurftechnik: Schleuderwurf oder Kipphandhebel, kein Hüft- bzw. Schulterwurf