



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. Die Gliederungselemente der Einzeltechniken enthalten zudem *schematische Darstellungen* der Bewegungsfolgen - auf fotografisches und filmisches Material wurde dabei bewusst verzichtet, um die Spannbreite 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

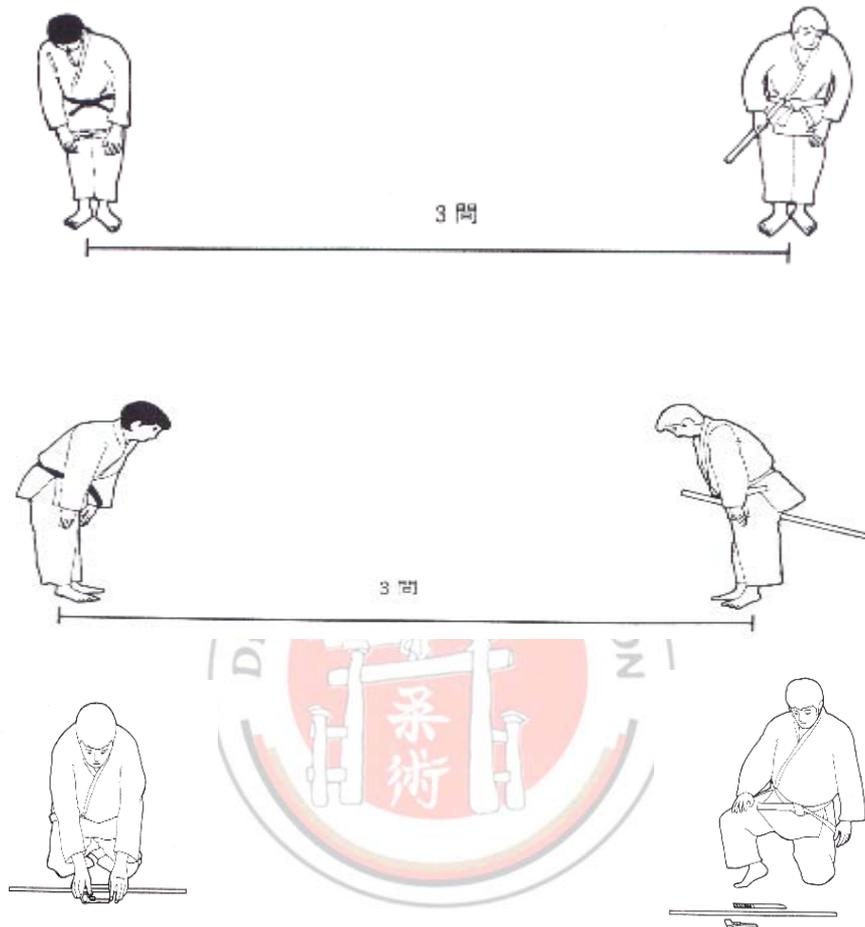
2.5 Technik

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

Schematische Darstellung:



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

Schematische Darstellung:



Aufmerksamkeitspunkte:

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

3.1.2 Hidari-Eri-Dori: Ergreifen des linken Revers

Schematische Darstellung:

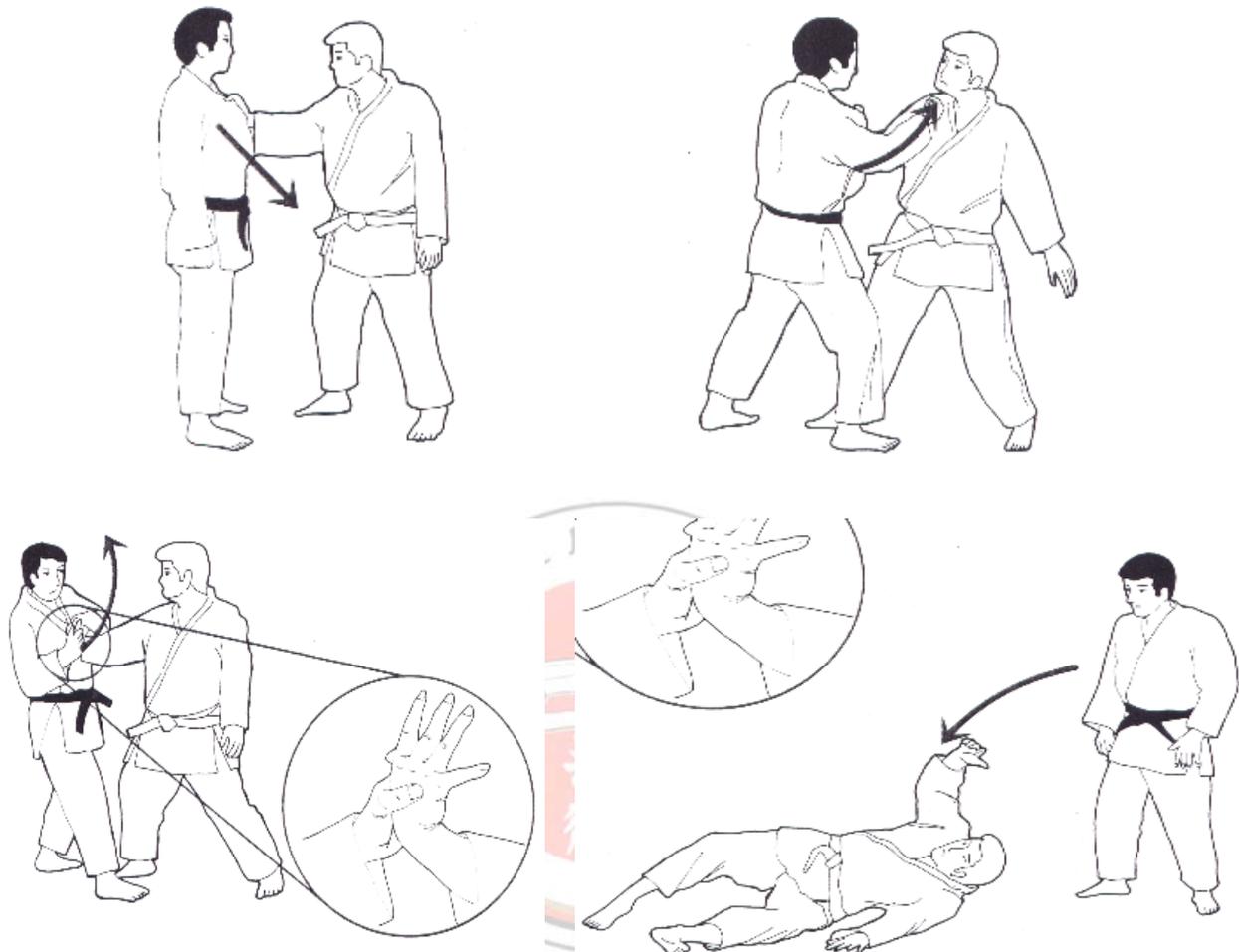


Aufmerksamkeitspunkte:

- 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

Schematische Darstellung:



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
- *Schleuderwurf*technik, wenn Ukes Hand am Revers Tori verbleibt, oder
- *Wurf*technik 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

Schematische Darstellung:

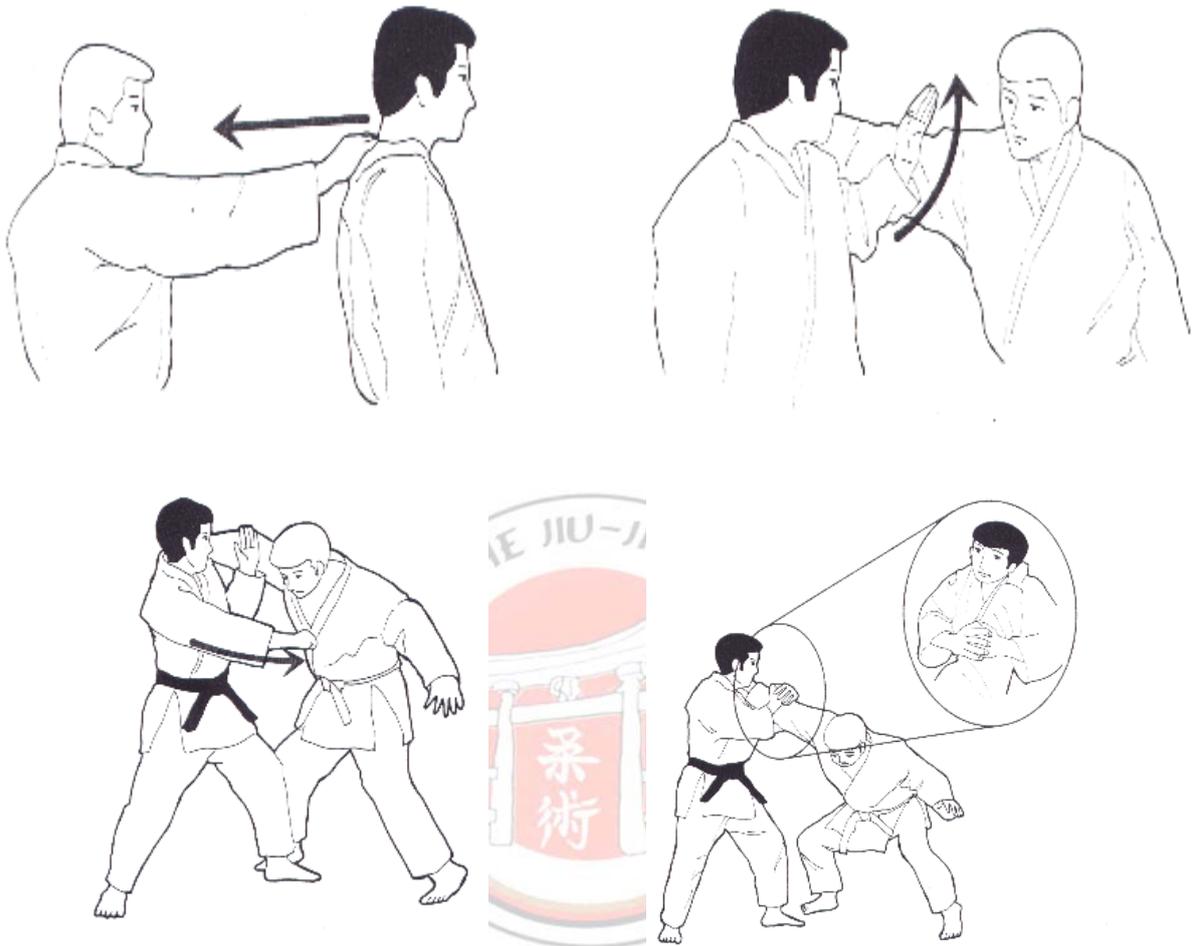


Aufmerksamkeitspunkte:

- 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

Schematische Darstellung:



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

Schematische Darstellung:



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

Schematische Darstellung:



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

Schematische Darstellung:



Aufmerksamkeitspunkte:

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

3.2.2 Ago-Tsuki: Aufwärtssinnhaken

Schematische Darstellung:

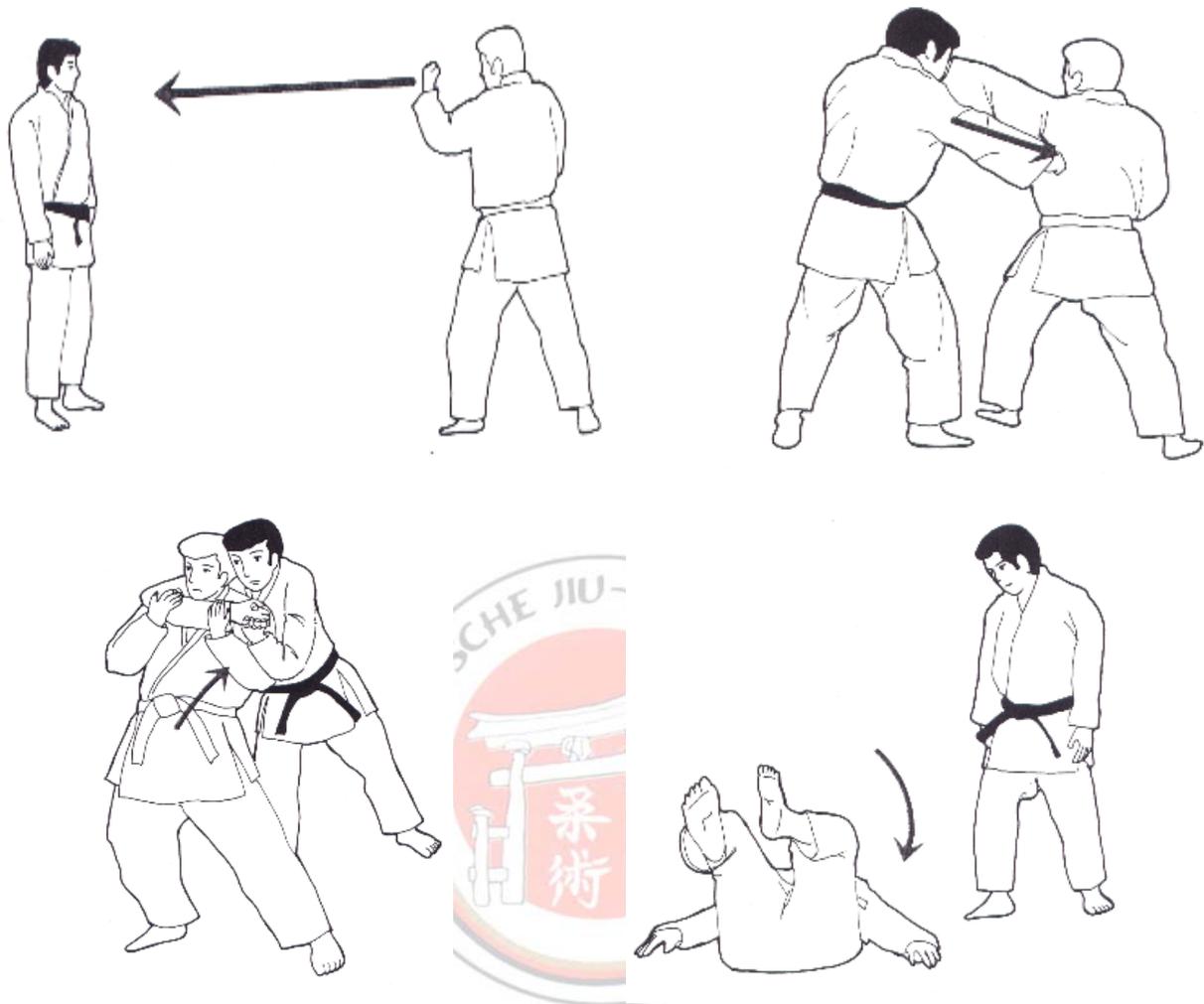


Aufmerksamkeitspunkte:

- 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

Schematische Darstellung:

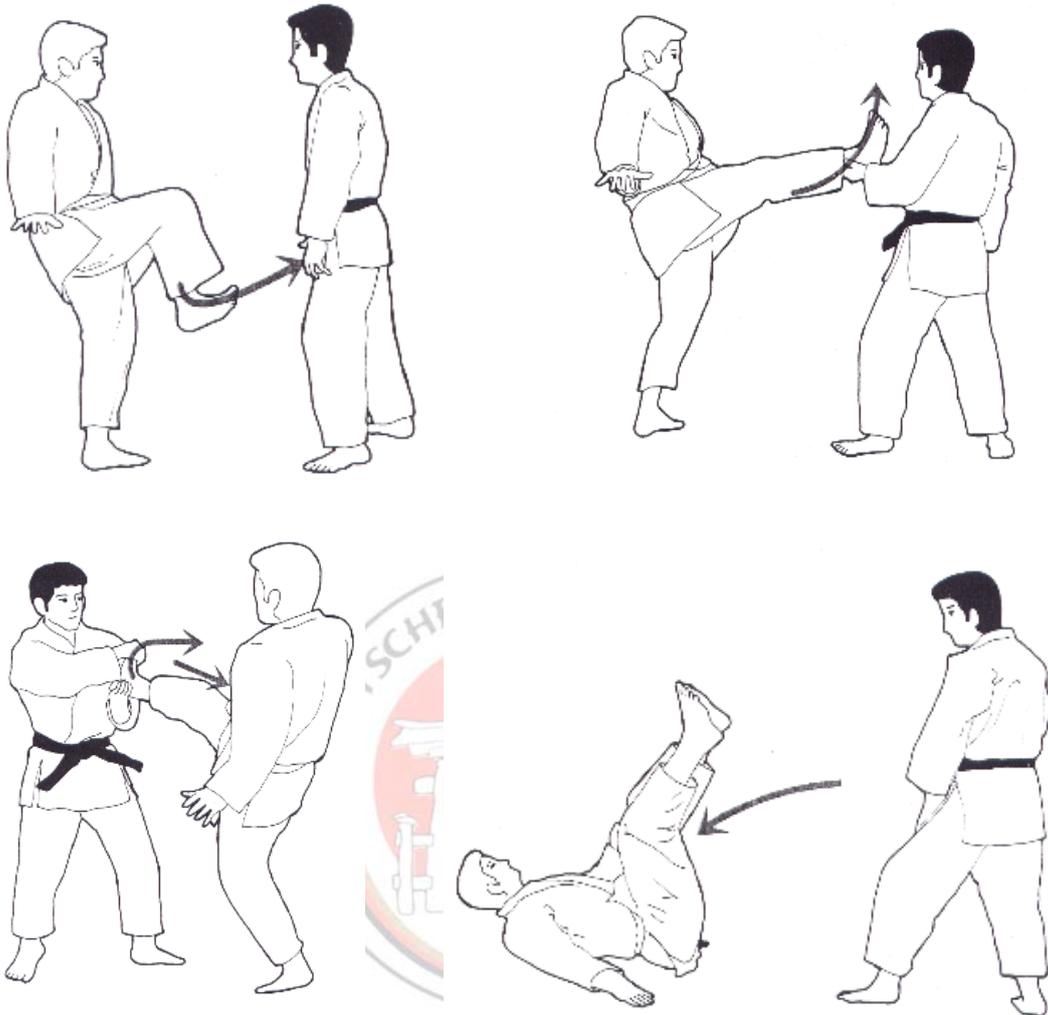


Aufmerksamkeitspunkte:

- 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

Schematische Darstellung:

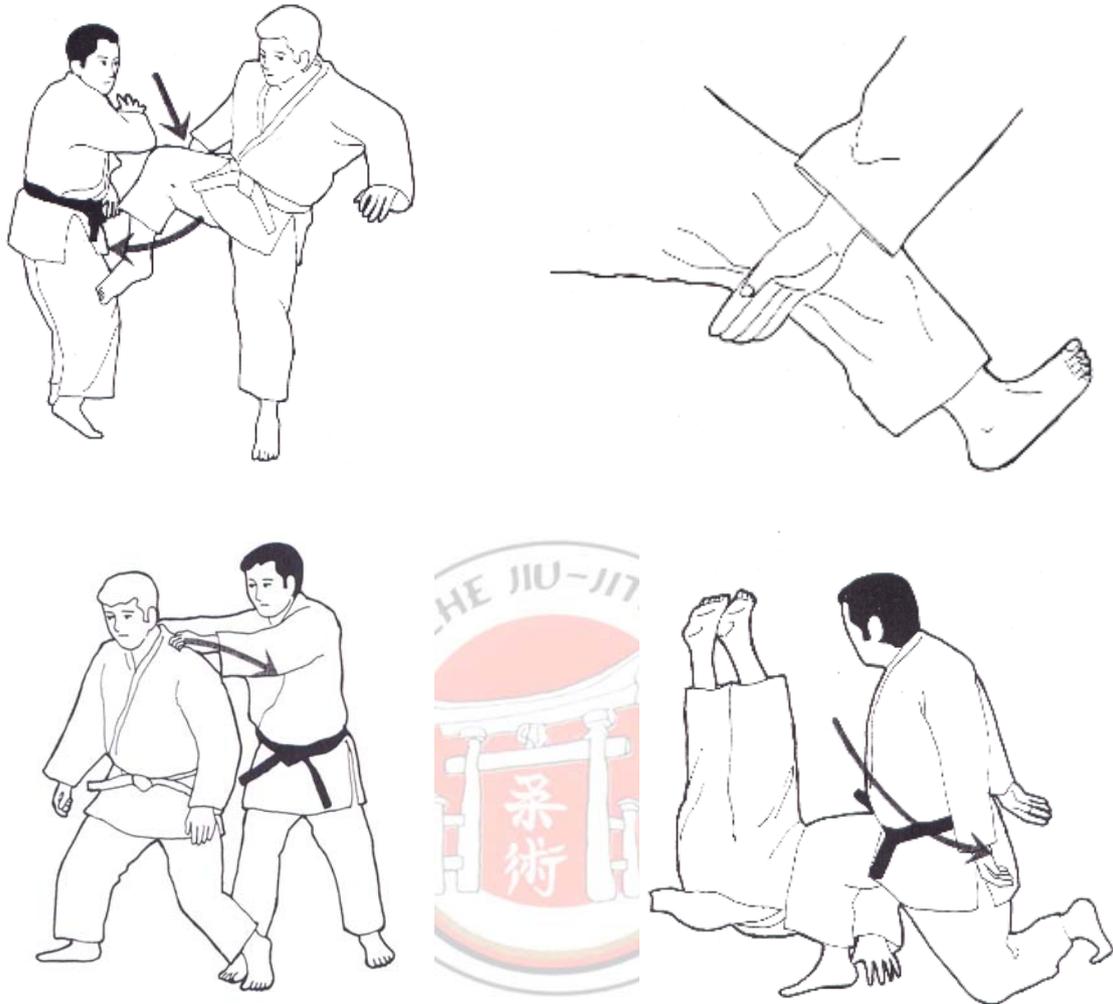


Aufmerksamkeitspunkte:

- 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

Schematische Darstellung:



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

Schematische Darstellung:

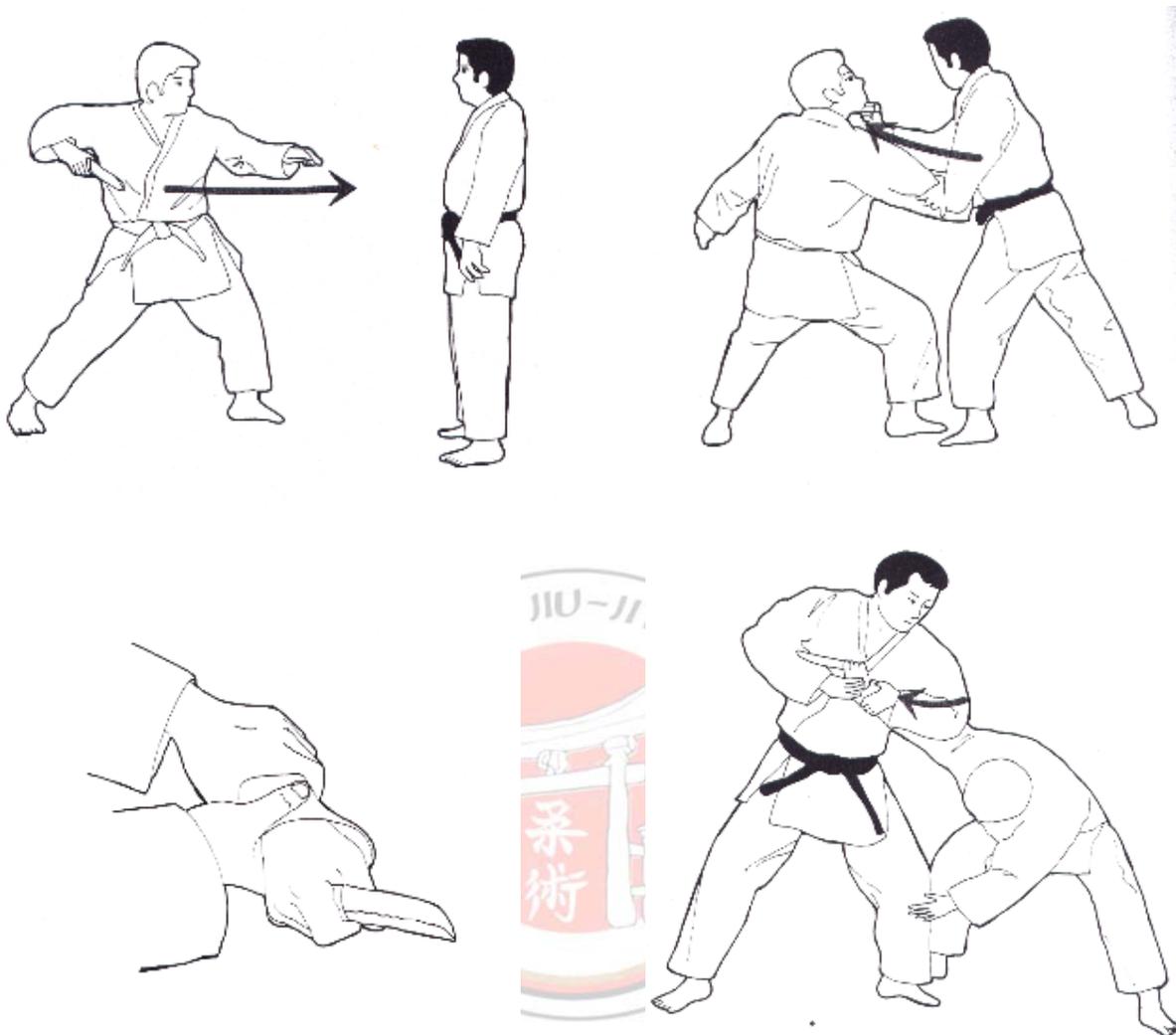


Aufmerksamkeitspunkte:

- 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

Schematische Darstellung:

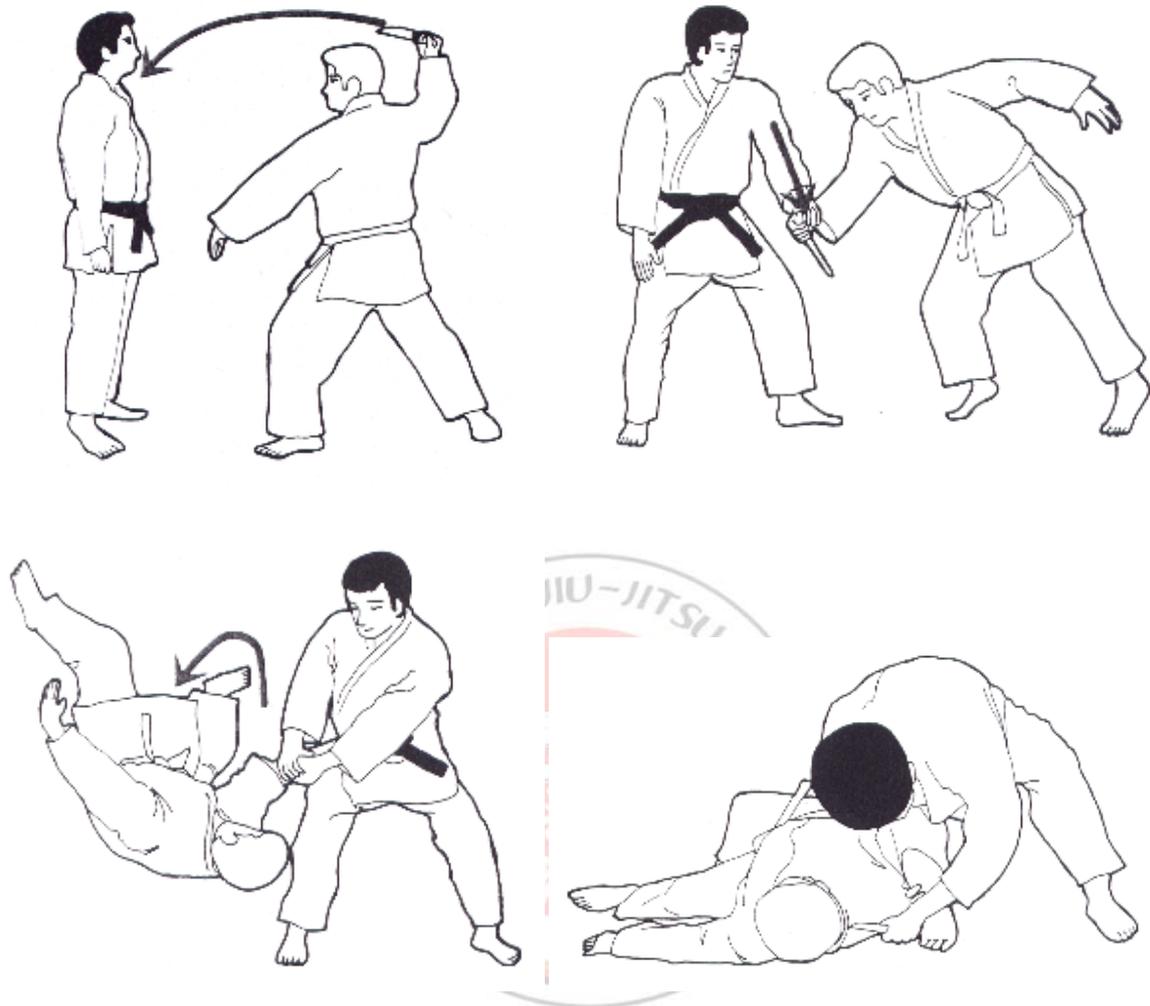


Aufmerksamkeitspunkte:

- Während des Ausweischrittes 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

Schematische Darstellung:



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)

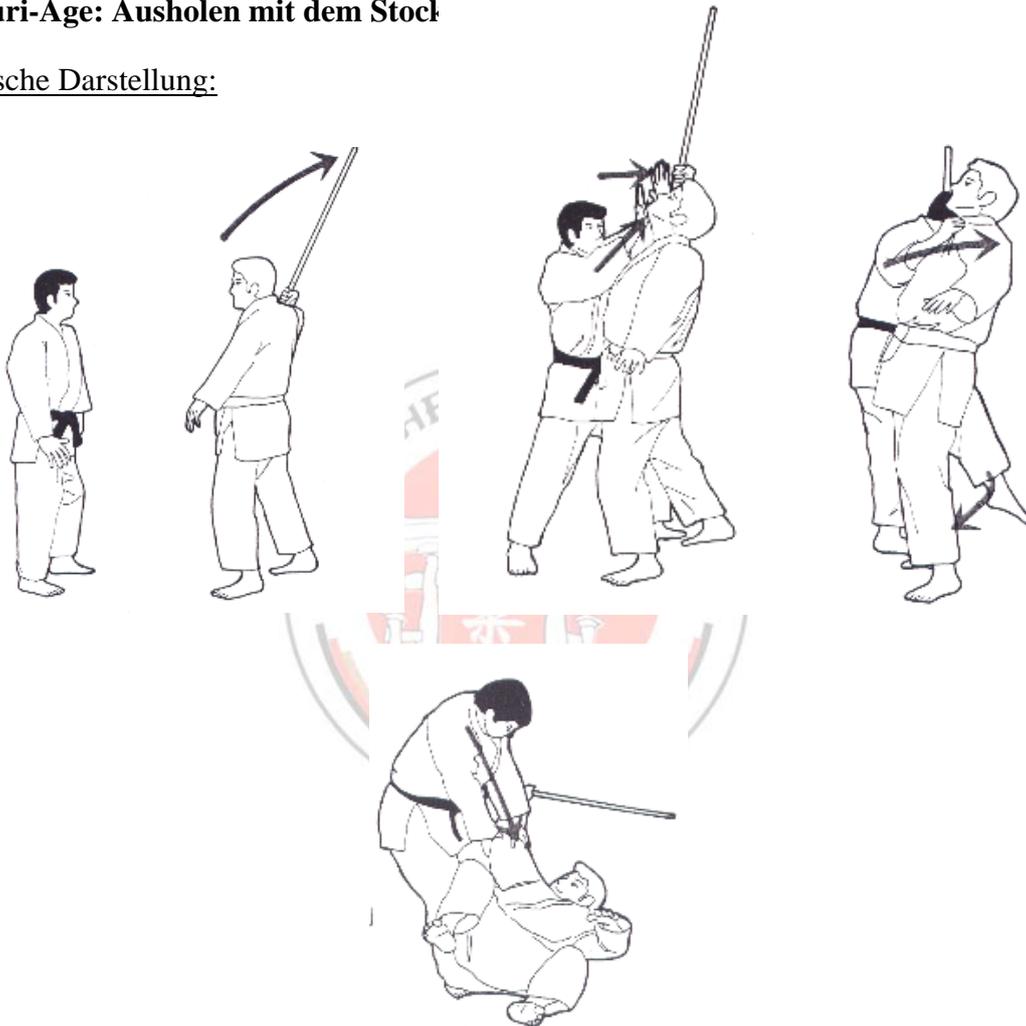
3.4 Gruppe 4: Jo-No-Bawai (drei Abwehrtechniken gegen Angriffsformen mit dem Kurzstock)

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

Schematische Darstellung:

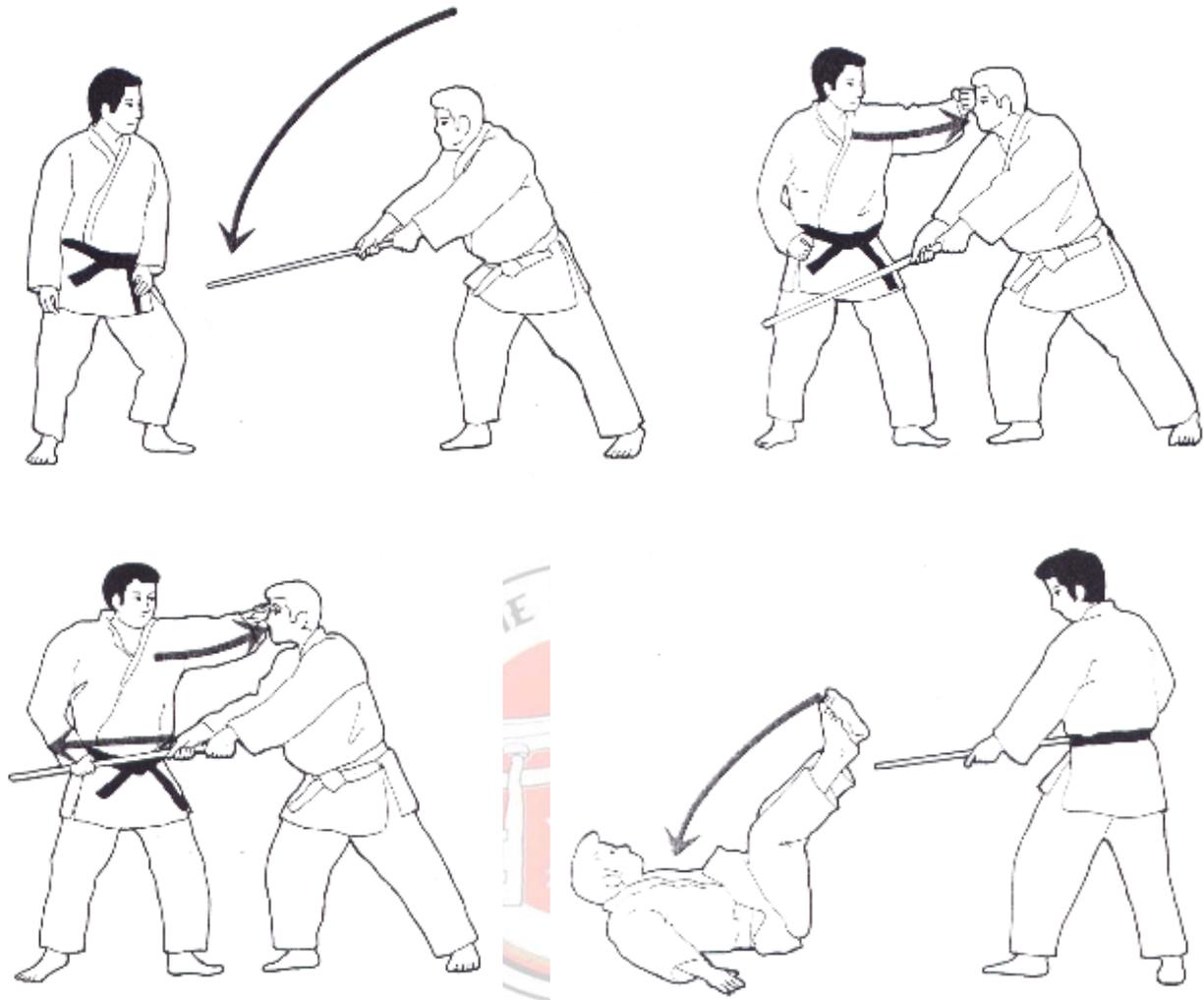


Aufmerksamkeitspunkte:

- 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

Schematische Darstellung:

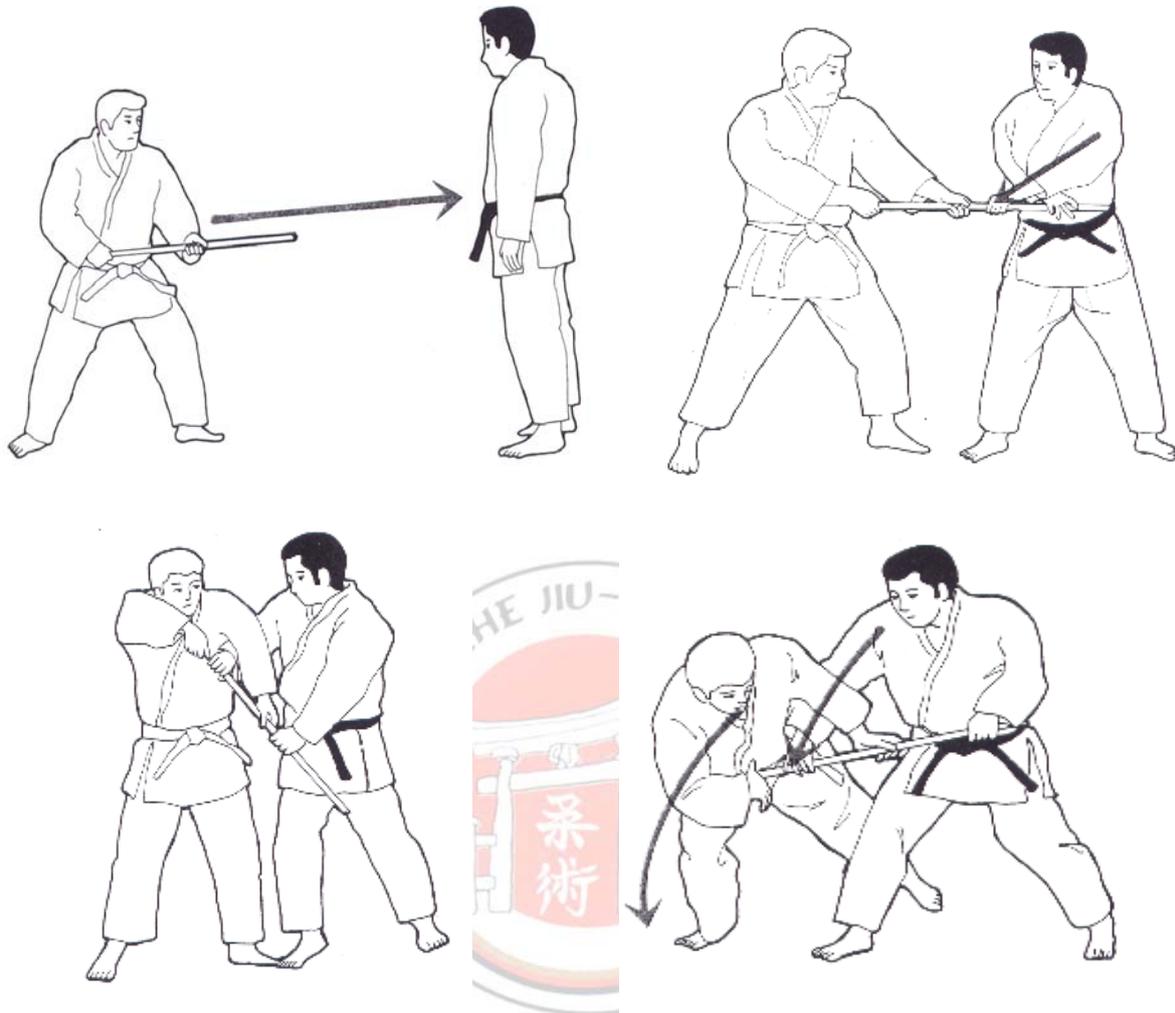


Aufmerksamkeitspunkte:

- 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 Fastrückenschlag 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

Schematische Darstellung:



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 Hehebewegung 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

Schematische Darstellung:



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

Schematische Darstellung:

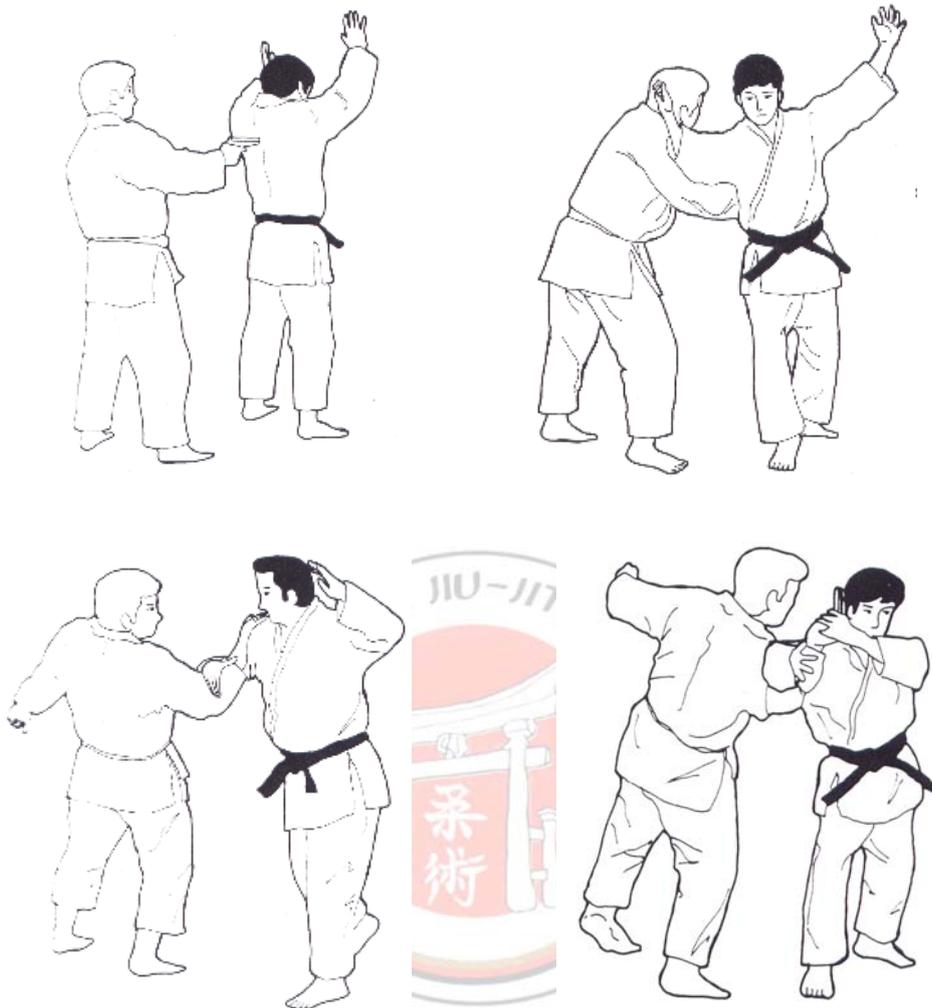


Aufmerksamkeitspunkte:

- 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

Schematische Darstellung:



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