

## Kodokan Goshin Jitsu no kata

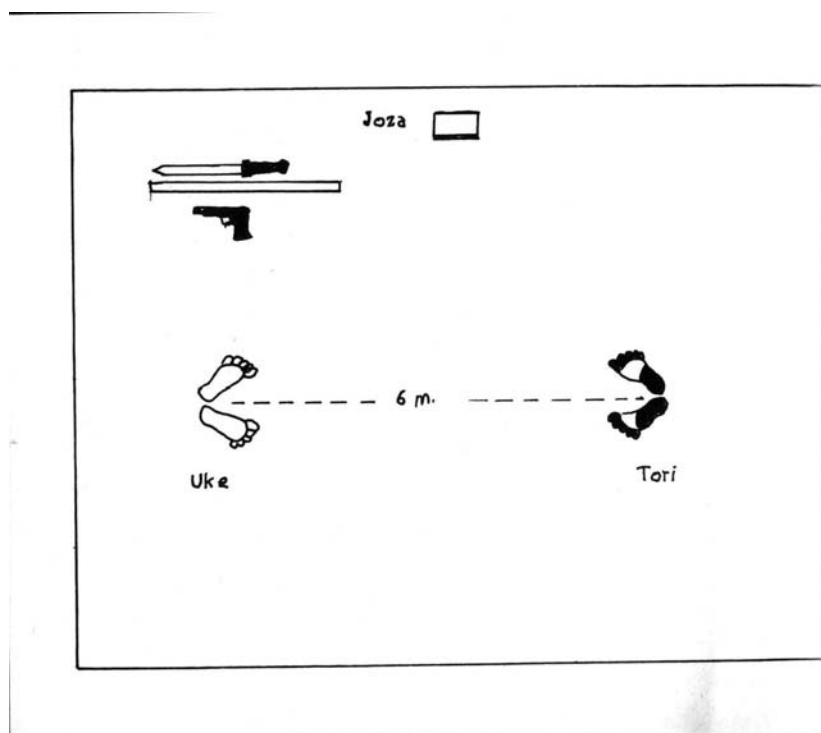
Die Kata, bestehend aus 21 Techniken, welche vom Kodokan aus dem Jiu Jitsu, Judo, Aikido und Karate zu Selbstverteidigungszwecken entwickelt wurde. Abgeleitet wurde die Kata aus der Kime no Kata (Kata der Entscheidung), welche 8 Techniken im Sitzen (auf den Knien) und 12 Techniken im Stehen lehrt.

### Einleitung:

Die Goshin-Jitsu-no-Kata des Kodokan entstand nach 3-jähriger Arbeit der japanischen Experten. Die absolute Perfektion wurde jedoch noch nicht erreicht. Die Veränderungen der Situationen entsprechend dem täglichen Leben, erfordern laufendes Studium und weitere Erneuerungen. Wer die Goshin-Jitsu-no Kata ausübt, sollte kontinuierlich die Form der Techniken sowohl im Moment der Ausführung als auch in der Wiederholung verbessern. Statik und Tradition sind nicht die einzigen Merkmale dieser Verteidigungsart. Sie beinhaltet auch Aktualität, die sie allen denjenigen, die die Kampfkünste schätzen, zugänglich macht.

Die Ausführung der Goshin-Jitsu-no-Kata ist ziemlich formell und das Ritual gleicht dem anderer Katas.

Tori und Uke stehen sich auf der Matte in circa sechs Meter Entfernung gegenüber. Uke hat in der Tasche des Gi eine Pistole. In der rechten Hand hält er einen Dolch und einen Stock. Der Griff des Dolches ist gegen Tori gerichtet, die Schneide nach oben. Tori (aus seiner Richtung blickend) befindet sich rechts vom Joza und Uke links davon. Erst verbeugen sie sich gleichzeitig in Richtung Joza blickend und danach voreinander (alles im Stand). Im Anschluß führt Uke eine Drehung von 90° nach links aus, entfernt sich 2 Meter von seinem Ausgangspunkt und kniet auf der Matte nieder. Er legt Dolch, Stock, Pistole vor sich auf den Boden (Zeichnung unten ist von der Waffenablage Reihenfolge etwas falsch. Dort wo Pistole ist müsste das Messer sein. Dort wo das Messer ist, die Pistole), so dass sie die Parallele einer imaginären Linie zum Joza bilden. Die Griffe der Waffen zeigen nach rechts. Dann steht Uke auf und begibt sich zur Anfangsposition. Er steht mit geschlossenen Fersen und blickt auf Tori. Beide machen gleichzeitig einen Schritt mit dem linken Fuß nach vorne und nehmen die natürliche Stellung (Shizen-hontai) ein. Sie atmen tief ein und beginnen mit der Ausführung der Techniken.

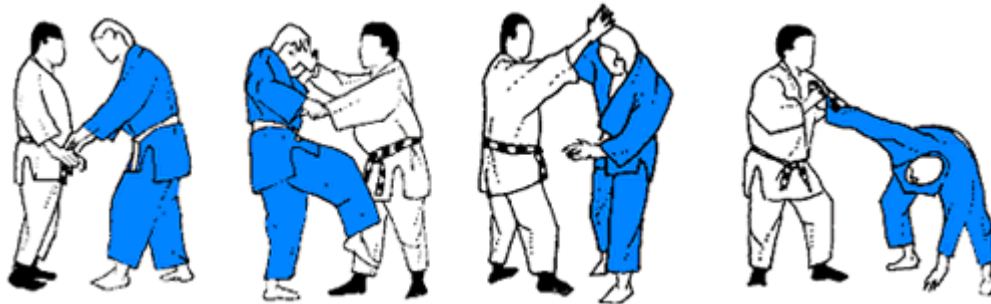


## 1. GRUPPE

### Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und dem Knie

#### Ryote dori (Ergreifen der Handgelenke)

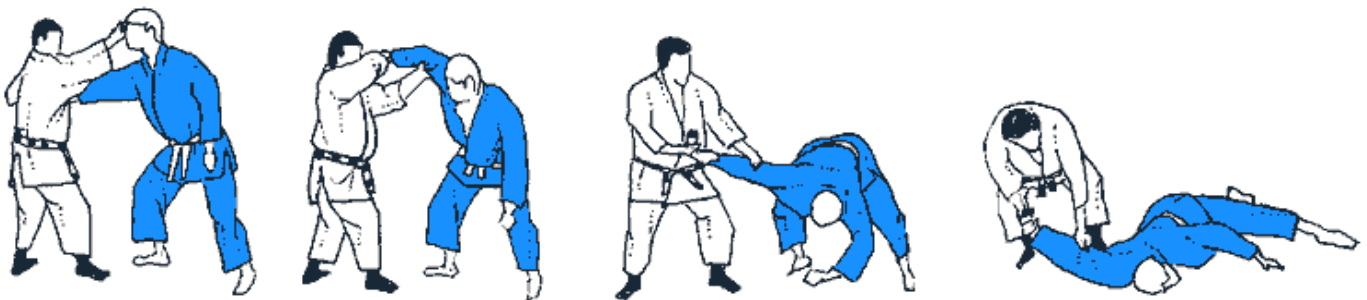
Tori (weiß) steht rechts (aus seiner Richtung blickend), Uke (blau) links zu Joza



Tori und Uke befinden sich zunächst in einer Entfernung von 6 Metern und bewegen sich dann gleichzeitig aufeinander zu. In einer Distanz von ca. 60 cm führt Uke mit dem linken Fuß einen schnellen Schritt nach vorn aus und ergreift mit den Händen die Handgelenke von Tori. Gleichzeitig versucht er mit dem rechten Knie (Hiza Geri) Toris Hoden zu treffen. Im Moment der Handberührung führt Tori mit dem linken Fuß einen Schritt schräg nach hinten aus. Er streckt die Finger und spannt die Armmuskeln. Dann bringt er seinen Arm kraftvoll zur eigenen linken Schulter, der Griff von Ukes linker Hand löst sich; Tori schlägt mit der Handaußenkante der rechten Hand (Soto Uchi) zur rechten Schläfe seines Gegners (hier wie auch bei den folgenden Atemi Techniken nur andeuten). Anschließend ergreift Tori mit seiner rechten Hand den kleinen Finger an Uke's Hand, während er ihm mit seiner Linken das rechte Handgelenk blockiert. Nach der Armaktion führt Tori mit dem rechten Bein einen langen kreisförmigen Schritt nach hinten rechts aus und beugt die Beine. Den Oberkörper hält er dabei aufrecht. Diese Aktion erzeugt eine Hebelwirkung an Uke's Handgelenk, dass von Toris Händen blockiert ist (Kote Hineri). Da es Uke unmöglich ist, dies auszuhalten, klopft er mit der freien Hand oder mit den Füßen als Zeichen für „Maitta“ (Aufgabe) auf die Matte. Tori lässt Uke los und geht zur Ausgangsposition von Uke, während Uke die Ausgangsposition von Tori einnimmt. Nachdem sie diese Position erreicht haben, drehen sie sich um 180° und nähern sich wieder einander. Dabei gehen sie auf einer imaginären Linie, der „Kataachse“.

#### Hidari eri dori (Griff in das linke Revers von Tori, Uke schiebt)

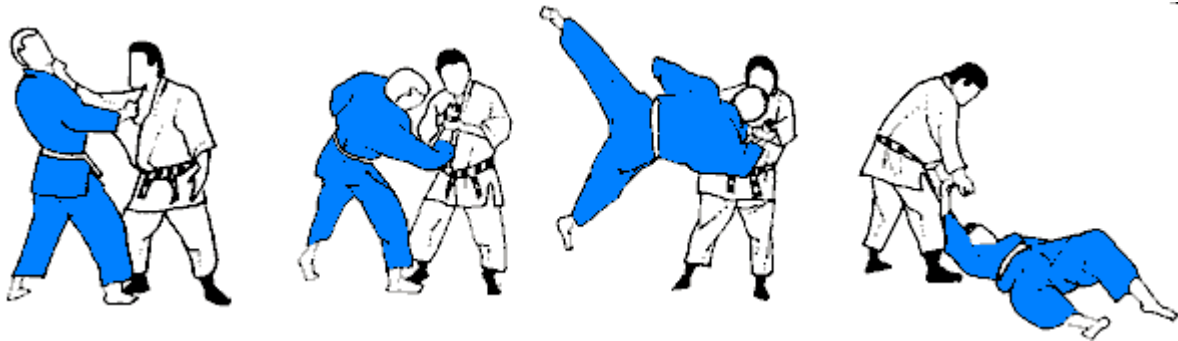
Tori steht links (aus seiner Richtung blickend zu Jozs) , Uke rechts zu Joza (Dies ist hier auf den Bilder etwas seitenverkehrt dargestellt)



Uke nähert sich Tori bis auf eine Entfernung von ca. 60 cm. Er ergreift Toris Revers mit der rechten Hand (Daumen innen) und schiebt – drückt Tori dabei nach rückwärts. Tori erfasst mit der linken Hand sein linkes Revers und zieht es nach links außen. Gleichzeitig führt er mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten aus, um dem Schub von Uke auszuweichen, während er ihm mit dem rechten Handrücken einen Faustrückenschlag (Uraken Uchi) zwischen die Augen schlägt. Den Schreck von Uke ausnutzend ergreift Tori mit der rechten Hand Ukes rechtes Handgelenk, legt die linke Hand auf die Außenseite des Ellenbogens von Uke und drückt diesen nach oben. Dann führt er mit dem rechten Fuß einen Schritt schräg nach hinten aus und presst dabei Ukes Ellbogengelenk bis es gestreckt ist (umgedrehter Hand-Ellenbogen-Streckhebel - Ude Hishigi Te Gatame). Diesen Druck der linken Hand beibehaltend, führt Tori Ukes Arm zuerst nach oben und dann in einer kreisförmigen Bewegung nach unten, wobei der Oberkörper nach vorne gebeugt ist. Tori zwingt Uke mit dem Gesicht nach vorn auf den Boden. In dieser Position erleidet Uke den kontinuierlichen Druck gegen das Gelenk, da sein Arm parallel zur Schulter ausgestreckt ist. Um Uke besser kontrollieren zu können, setzt Tori sein linkes Knie auf den Rücken von Uke. Dieser schlägt zum Zeichen der Aufgabe zweimal mit der linken Hand auf die Matte. Tori löst den Griff und richtet sich auf. Anschließend kehren sowohl Tori als auch Uke zu ihren Ausgangspositionen zurück. Dort angekommen, drehen sie sich um 180° und begeben sich wieder zur Mattenmitte.

## Migi eri dori (Griff in das rechte Revers)

Tori steht rechts (aus seiner Richtung blickend), Uke links zu Joza (Dies ist hier auf den Bilder etwas seitenverkehrt dargestellt)



Uke nähert sich Tori bis auf ca. 60 cm. Während er nach hinten zieht, greift er mit der rechten Hand in Toris rechtes Revers. Tori wird dadurch gezwungen mit dem rechten Fuß vorzugehen, versetzt dabei aber Uke mit der rechten Faust einen kräftigen Kinnhaken (Uppercut – Age Tsuki). Er zieht dann die rechte Hand zurück und ergreift das rechte Handgelenk von Uke. Mit seiner linken Hand blockiert er die Hand von Uke, indem er mit seinem rechten Daumen den Ringfinger von Uke presst. Während er so das Handgelenk von Uke auf seiner eigenen Brust mit beiden Händen arretiert stellt er mit einer halbkreisförmigen Bewegung seinen linken Fuß nach hinten und drückt das Handgelenk von Uke nach unten (Kipphandhebel – Kote Gaeshi). Um den Bruch seines Handgelenkes zu vermeiden, ist Uke gezwungen eine halbkreisförmige Drehung durch die Luft auszuführen, um sodann mit dem Rücken auf die Matte zu fallen. Sobald sich Uke auf dem Boden befindet, streckt Tori Ukes Arm und drückt mit dem Ringfinger das Handgelenk von Uke noch fester. Uke schlägt zum Zeichen der Aufgabe zweimal mit der linken Hand Hand auf die Matte. Tori begibt sich in die Ausgangsposition nach links und Uke geht ebenfalls in diese hinter Tori für die nächste folgende Technik.

## Kata ude dori (Griff am Ellbogen)

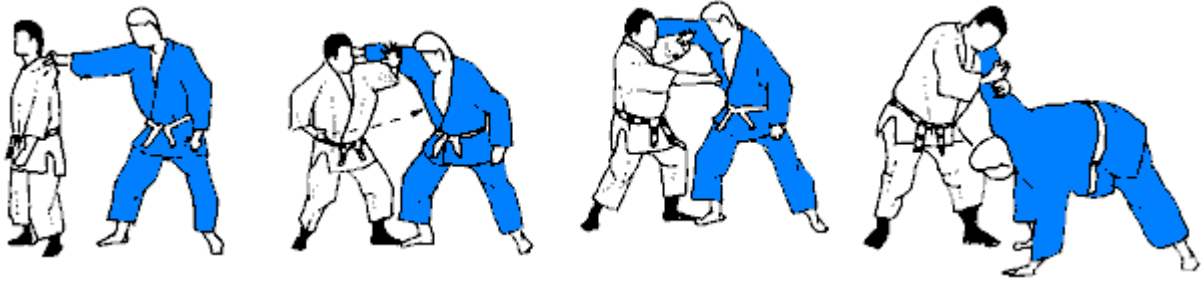
Tori steht links vor Uke (aus seiner Richtung blickend), Uke steht ebenfalls links zu Joza hinter Tori.



Uke nähert sich Tori von hinten bis auf eine Entfernung von ca. 30 cm. Anschließend bewegen sich beide gleichzeitig vorwärts. Uke gelangt durch einen Schritt mit dem rechten Bein nach vorne in eine Position schräg zur rechten Seite von Tori und ergreift mit der rechten Hand Toris rechtes Handgelenk von oben. Gleichzeitig blockiert er mit der linken Hand Toris rechtes Ellenbogengelenk und versucht es mit der linken Hand nach vorne zu drücken. Während er Toris Körper schräg nach links drückt. Bei Ukes Angriff setzt Tori den linken Fuß einen Schritt schräg nach rechts. Dann dreht er seinen Körper ein wenig nach rechts und während er sich nach vorne beugt, trifft er mit der Ferse und Fußsohle des rechten Fußes (seitlicher Fußtritt – Yoko Geri) die Innenseite von Ukes linkem Knie. Anschließend bringt er sein Bein wieder in die Ausgangsposition zurück. Nachdem Tori sein Gleichgewicht wieder hergestellt hat, setzt er den linken Fuß nach Ausführung einer kreisförmigen Bewegung vor den rechten. Zur gleichen Zeit ergreift Tori mit der rechten Hand von unten und mit der linken Hand von oben das rechte Handgelenk von Uke. Ukes rechter Arm befindet sich jetzt, nach der von Tori ausgeführten Drehung, unter der linken Achsel von Tori, der nun gegen das Ellbogengelenk von Uke drückt (Körperstreckhebel variante – Ude Hishigi Waki Gatame). Uke schlägt zum Zeichen der Aufgabe zweimal mit der linken Hand gegen Toris Bein oder auf die Matte. Tori begibt sich danach in die Ausgangsposition rechts und Uke ebenfalls hinter ihn.

## Ushiro eri dori (Kragenfassen von hinten)

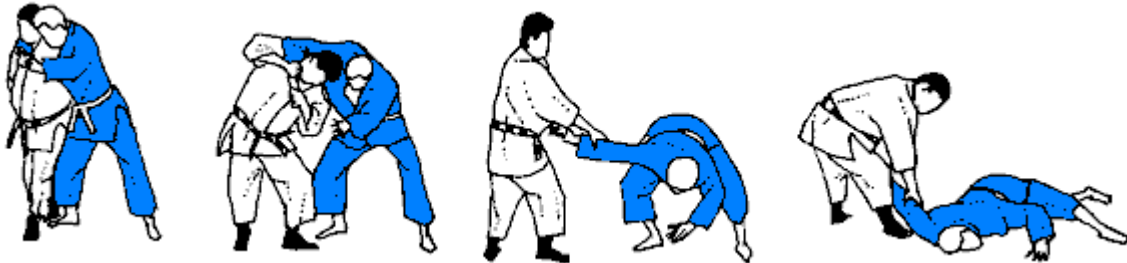
Tori steht rechts vor Uke (aus seiner Richtung blickend), Uke steht ebenfalls rechts zu Joza hinter Tori.



Während Tori zu seiner Ausgangsposition zurückgekehrt und nach vorne zur Kataachsemitte sich bewegt, nähert sich ihm Uke von hinten bis auf eine Entfernung von ca. 30 cm und ergreift mit der rechten Hand Toris Kragen von hinten. Durch einige schnelle Rückwärtsschritte (mit dem linken Fuß beginnend), versucht er Tori nach hinten zu Fall zu bringen. Dieser weicht, um sein Gleichgewicht wieder herzustellen, mit gleicher Geschwindigkeit zurück. In dem Moment wo es Tori gelingt, den linken Fuß hinter seinen rechten zu schieben, dreht Uke seinen ganzen Körper um 180° entgegen dem Uhrzeigersinn. Gleichzeitig schützt Tori mit der linken Hand sein Gesicht durch einen Handkantenunterarmblock (Uchi Uke) und schlägt Uke, dem er direkt gegenüber steht, mit der rechten Faust gegen den Magen. Während sich Uke nach vorn beugt, bringt Tori beide Hände auf das rechte Ellbogengelenk von Uke. Er führt dann mit dem rechten Fuß einen Schritt nach hinten aus, kontrolliert dabei das rechte Handgelenk von Uke zwischen der linken Schulter und der linken Gesichtshälfte und drückt mit den Händen das rechte Ellbogengelenk gegen seine Brust (Drehstreckhebel – Ude Gatame). Uke schlägt zum Zeichen der Aufgabe zweimal mit der linken Hand auf der Matte ab. Tori begibt sich zu Ausgangsposition nach links, Uke ebenfalls.

## Ushiro jime (Unterarmwürger von hinten)

Tori steht links vor Uke (aus seiner Richtung blickend), Uke steht ebenfalls links zu Joza hinter Tori.



Uke befindet sich hinter Tori – beide bewegen sich gleichzeitig nach vorne. Dabei ist Uke jedoch um einen Schritt mit dem rechten Fuß schneller. Mit dem rechten Arm führt er von hinten bei Tori einen Würger Hadaka-Jime aus. So blockiert schiebt Tori das Kinn gegen die Innenseite des würgenden Arms und senkt dabei leicht seinen Körper. Gleichzeitig ergreift er mit beiden Händen Ukes Unterarm und zieht ihn nach unten, um den Würgegriff zu lockern. Während Tori seinen Körper weiter nach vorne beugt, bringt er seinen linken Fuß neben den rechten von Uke. Dann dreht er seinen Körper um 180° nach links, so dass er sich Uke gegenüber befindet. Während dieser Bewegung, drückt Tori mit der linken Hand von unten gegen Ukes rechten Arm (umgedrehter Hand-Ellbogen-Streckhebel - Ude Hishigi Te Gatame). Dann drückt er diesen nach unten und rückt dabei mit dem linken Fuß einen Schritt zurück. Uke verliert das Gleichgewicht, empfindet Schmerz und fällt mit dem Gesicht nach vorne auf die Matte. Mit der linken Hand schlägt er zum Zeichen der Aufgabe ab. Tori begibt sich zur Ausgangsposition nach rechts und Uke ebenfalls hinter ihn.

## Kakae dori (Körperumklammerung von hinten)

Tori steht links vor Uke (aus seiner Richtung blickend), Uke steht ebenfalls links zu Joza hinter Tori.

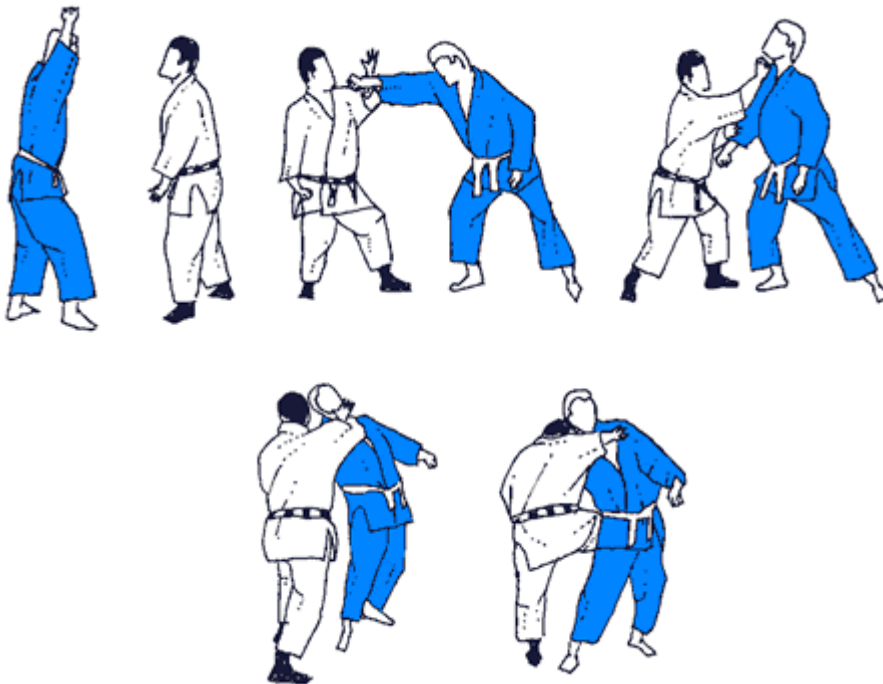


Nach der vorangegangenen Verteidigung ist Tori dabei in seine Ausgangsposition zurück zu gehen. Uke befindet sich ca. 60 cm hinter Tori – beide bewegen sich gleichzeitig nach vorne. Uke führt mit dem rechten Fuß einen großen Schritt aus und umfasst Tori mit beiden Armen von hinten über den Armen in Gürtelhöhe. Tori streckt die Arme und presst sie kräftig ein wenig nach außen. Gleichzeitig trifft er mit der rechten Ferse (Ferstentritt – Kagato Geri) Ukes Spann. Sich vorbeugend führt er einen großen Schritt nach vorn aus und öffnet gleichzeitig die Arme so, dass Ukes Griff über die Ellbogen nach oben gleitet. Tori dreht dabei seinen Körper um 90° nach rechts. Dann greift er mit der linken Hand Ukes rechtes Handgelenk von oben und schiebt seinen rechten Arm unter das rechte Ellbogengelenk von Uke. Indem er mit dem rechten Arm und der linken Hand gegen das Gelenk des rechten Arms von Uke drückt, über er einen Hebel aus. Er bringt den linken Fuß nach vorne und gleichzeitig den rechten Fuß nach hinten und wirft Uke schräg nach hinten (Gyaku Ude Kime Nage). Uke überschlägt sich dabei in der Luft und fällt hart auf den Rücken. Nach dieser Aktion geht Tori in seine Ausgangsposition nach rechts zurück. Ebenso Uke nach links, nachdem er sich erhoben hat. Nachdem sie die Ausgangspositionen eingenommen haben, drehen sie sich gleichzeitig um 180° und nähern sich wieder für die nächste Technikgruppe einander.

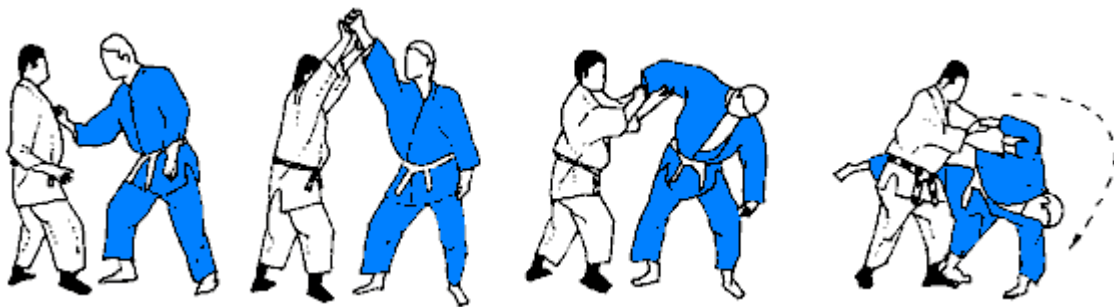
## 2. GRUPPE

### Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und Füßen

#### Naname Uchi (Faustschlag zur linken Schläfe)



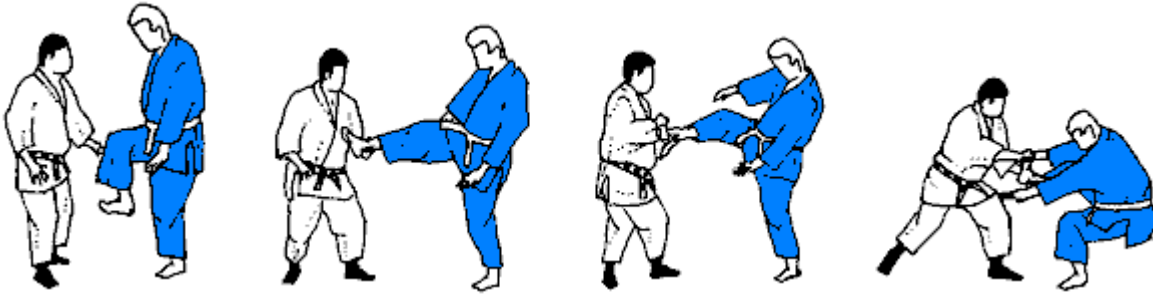
#### Ago tsuki (Aufwärtshaken)



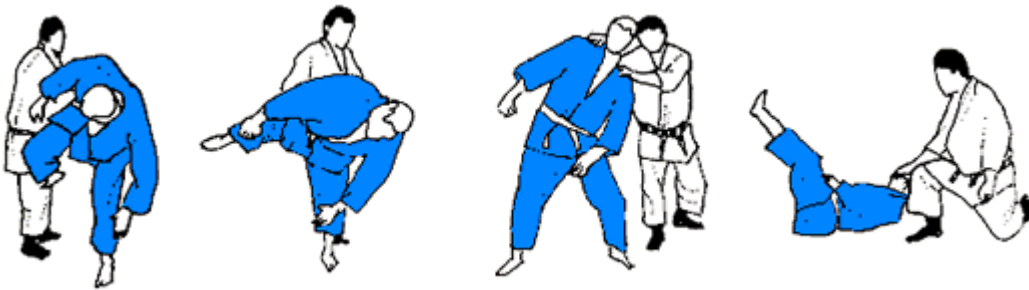
#### Gammen tsuki (Faustschlag oder -stoß zum Gesicht)



Mae geri (Fußtritt gegen die Hoden)



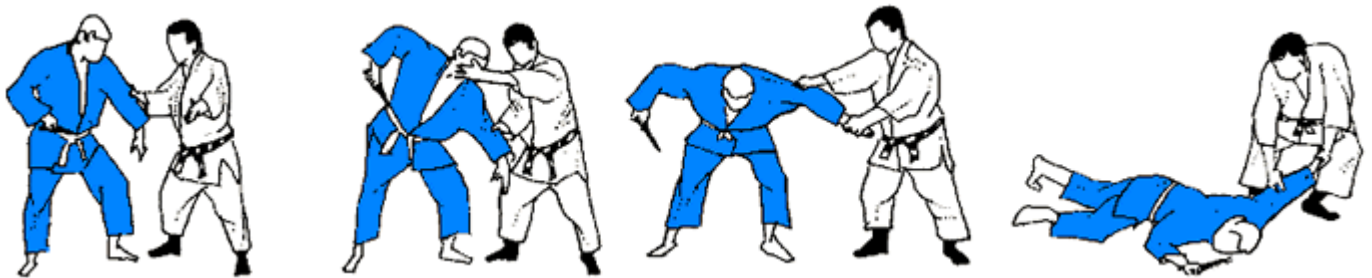
Yoko geri (seitlicher Fußtritt)



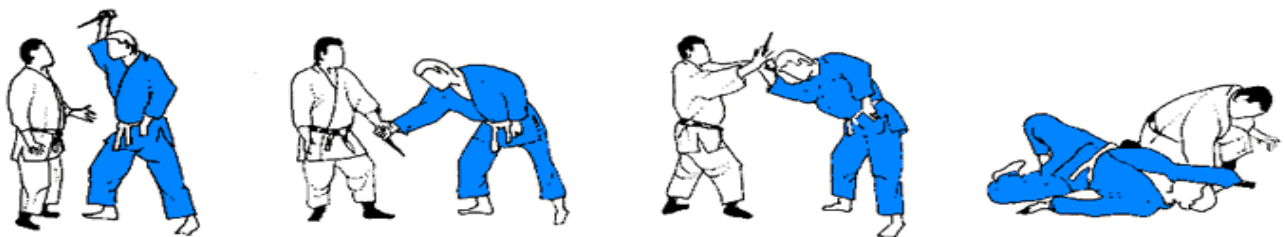
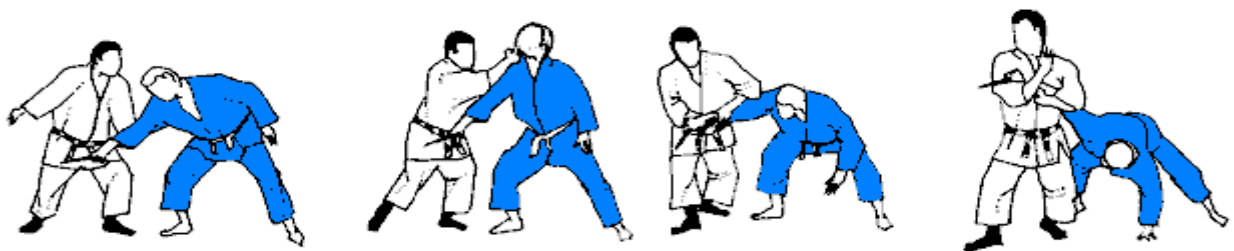
### 3. GRUPPE

#### Verteidigung gegen Angriffe mit dem Dolch

Tsukkake (Verteidigung gegen einen beabsichtigten Stich zur Magengegend)



Choku zuki (Stich zum Magen)



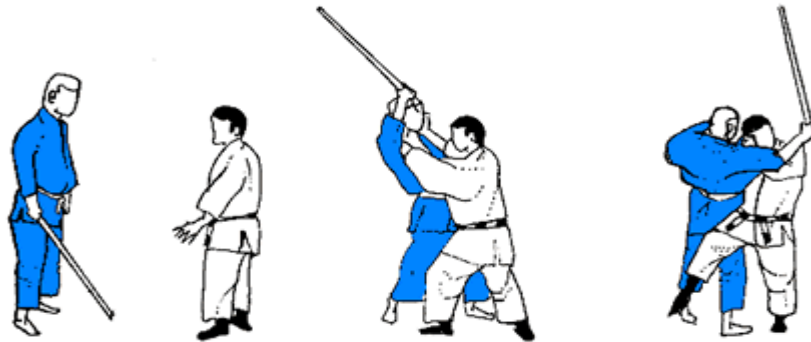
Naname Tsuki (seitlicher Stich zur linken Halsseite)



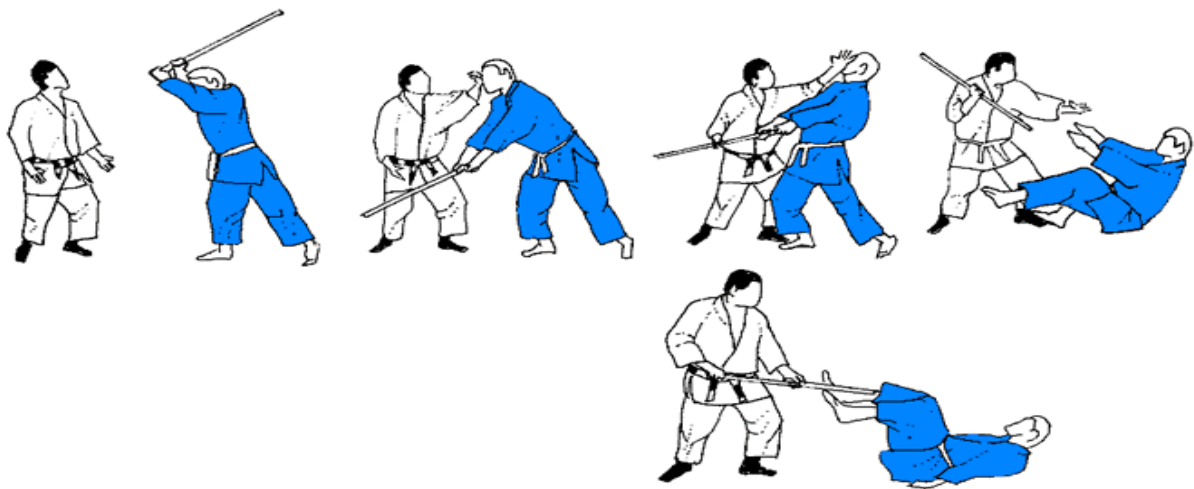
#### 4. GRUPPE

### Verteidigung gegen Angriff mit dem Stock

#### Furiage (heben des Stockes)



#### Furioroshi (Stockschlag von oben)



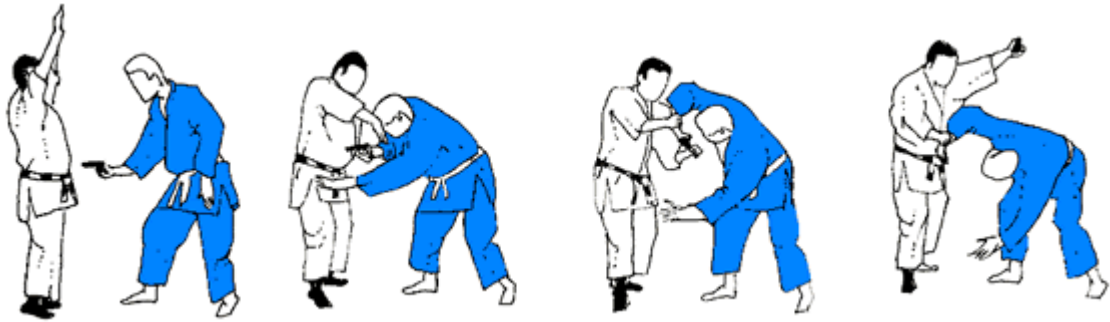
Morote zuke (Stockstoß mit beiden Händen zum Magen)



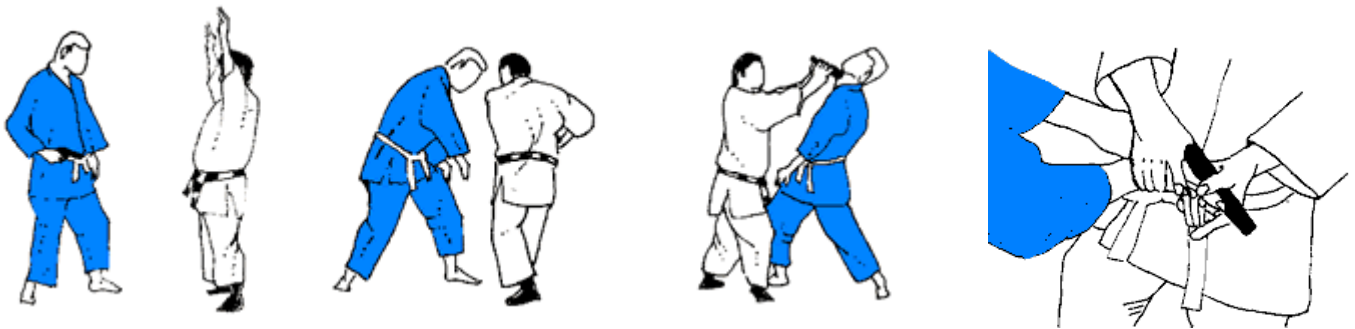
## 5.GRUPPE

### Verteidigung gegen Pistolenangriffe

Shomen zuke (Pistolenangriff von vorne, direkt angesetzt)



Koshi gamae (Pistolenangriff aus der Hüfte)



Haimen zuke (Pistolenangriff von hinten)

