



柔術 UNITED  
SELF  
DEFENSE  
ARTS.

T X P

- **Allgemeines**
- **Nachschlagewerk**
- **Lernhilfen**

**„Nimm an, was nützlich ist.  
Lass weg was unnütz ist.  
Und füge hinzu, was dein Eigenes ist.“**

*Wir wünschen Euch viel Spaß*

# Die wichtigsten Kommandos / Richtungen / ...



<u>Kommando</u>	<u>Bedeutung</u>
HAJIME	ANFANGEN ! LOS!
KIRITSU	Aufstehen!
MAWATE	Kehrt, Wendung!
MOKUSO	Meditation! Ruhe!
MOKUSO YAME	Meditation Ende!
NAROTE	Entspannen!
OSS	Ja, Okay, Danke, Bitte, Ich habe verstanden
OTAGAI NI REI	Gruß zu den Mitübenden, Voreinander verbeugen, unter Trainierenden
REI	Gruß, Verbeugung!
RITSUREI	Gruß im Stand
SEIZA	Abknien in Kniesitz!
SENSEI NI	Zum Lehrer
SENSEI NI REI	Nach vorne verbeugen und den/die Lehrer/in – Sensei grüßen!
HANTEI	Seitenwechsel! (Übungswechsel)
GANBATTE (Kudasai)	Laßt es uns anpacken! Laßt uns ranklotzen! Gib dein Bestes! Gib dir Mühe! Gib nicht auf! (Bitte)
GANBARE	Tu dein Bestes! Hart arbeiten! (Befehlsform)
GANBARU	Halte Aus! Halte Stand! Sei hartnäckig! (in der Aktivität / im Bemühen)
SORE MADE	Bis dahin! Verharren!
YASUME	Rührt euch! Lockern! Zur Ausgangsposition zurückkehren, Ausruhen
YOI	Achtung! Bereit machen!
ZAREI	Gruß im Sitzen
MATE (Kudasai)	HALT! WARTET ! (Bitte)
YAME	STOP! ENDE!

<u>Richtungen</u>	<u>Bedeutung</u>
HIDARI	Links
MIGI	Rechts
AGE	Aufwärts
OTOSHI	Abwärts
MAE	Vorne, Frontal
USHIRO	Hinten
SOTO	Außen
UCHI	Innen
TATE	Senkrecht
MAWASHI	Kreisförmig
YOKO	Seitwärts
NANAME	Diagonal
<u>Angriffsstufen</u>	<u>Bedeutung</u>
JODAN	Oben – Hals und Kopf
CHUDAN	Mitte – Schulter bis Gürtel
GEDAN	Unten – Fuß bis Gürtel

# Die Zahlen

Auf Japanisch bis 10 zählen sollte jeder Jiu Jitsuka können!

<u>Japanisch</u>	<u>Deutsch</u>	<u>Ausprache</u>
ICHI	1 - Eins	itsch
NI	2 - Zwei	nie
SAN	3 - Drei	san
SHI (YON)	4 - Vier	tschi
GO	5 - Fünf	go
ROKU	6 - Sechs	Roku oder rok
SICHI (NANA)	7- Sieben	sitsch
HACHI	8 - Acht	hatsch
KIU	9 - Neun	kju
JU	10 - Zehn	tschiju oder dschu
JU-ICHI	11 - Elf	tschiju itsch
NI-JU	20 - Zwanzig	nie tschiju
NI-JU-ICHI	21 - Einundzwanzig	nie tschiju itsch



# Wörterbuch



Age	nach oben, heben	Kiba-dachi	Stand Reiterstellung	Te	Hand
Ashi-barai	Fußfeger	Kime	äußerster Kampfeinsatz	Teisho	Handballen
Ayumi-ashi	ein Schritt vorgehen	Kihon	Grundschule - Basis	Tettsui	Hammerfaust
Barai	Fegen	Kihon Kumite	Absprache+Partnerübung	Tobi	Sprung
Dachi	Stand	Kiri-Kae	Fußwechsel auf der Stelle	Tobi-geri	gesprungener Fußtritt
Dan	Meistergrad	Kohai	der jüngere Schüler	Tobikomitzuki	gesprungener Fauststoß
Deshi	Schüler	Koken	Handgelenk	Tori	Verteidiger / Werfender
Do	Weg	Kokutsu-dachi	Stand Rückwärtsstellung	Toukon	Kampfgeist
Dojo	Trainingsraum des Weges	Kyu	Schülergrad	Tsuki	Fauststoß
Empi-uke	Ellenbogen Abwehr	Kyukei	Trainings-Pause	Uchi	Schlag
Fumi-komi	Stampftritt	Mae-ashi	vorderer Fuß	Uke	Angreifer/Geworfener/Leidender
Gamae	Haltung	Mae-geri	gerader Fußtritt vorwärts	(Uke)	(auch Abwehr)
Geri	Fußtritt	Mawashi-geri	Halbkreisfußtritt	Ura	Rückseite
Gyaku-zuki	gegenläufiger Fauststoß	Mikatsuki-geri	Sichelfuß-/ Axtfußtritt	Uraken	Faustrückseite
Haishu	Handrücken	Oi-tzuki	seitengleicher Fauststoß	Ushiro-geri	Fußtritt nach hinten
Haishu-uke	Handrücken Abwehr	Pinan	friedfertiger Geist	Waza	Technik
Haito	Handinnenkante	Rei shiki	Begrüßungszeremonie	-Atemi waza	Schlagtechniken
Hara	Bauch, Zentrum	Renzoku	Kombination	-Kansetsu waza	Hebeltechniken
Harai-uke	Fegeabwehr	Ryu	Stilrichtung	-Kyusho waza	Nervendrucktechniken
Heisoku-dachi	Stand Fußstellung-zu	Seiza	knien	-Nage waza	Wurftechniken
Hiza-geri	Knietritt	Sempai	der ältere Schüler	-Ne waza	Bodentechniken
Jigotai	Abwehrhaltung	Shime	würgen	-Osae komi waza	Festhaltetechniken
Jitsu	Kunst	Shin	Herz / Geist	-Shime waza	Würgetechniken
Ju	sanft, nachgiebig	Shitei	Lehrer-Schüler-Verhältnis	-Sutemi waza	Selbstfalltechniken
Kata	Form	Shuto	Messerhand	-Ukemi waza	Falltechniken
Ken	Faust	Surikomi	Übersetzungsschritt	Yoko-geri	seitlich gerader Fußtritt
Keri	Fußtechniken	Tai	Körper	Yoko tobi geri	seitlicher Fußtrittsprung
Ki	Energie	Tameshi-waza	Bruchtest	Zen	meditative Versenkung
Kiai	Kampfschrei	Tanto	kurzes Messer	Zenkutsu-dachi	Stand Vorwärtsstellung



## Die fünf Phasen eines Jiu Jitsu-Kampfes

### 1. Die Fußtritt-Distanz

Die erste (Distanz-)Phase, die in einem Kampf auftreten kann, ist die Fußtritt - Distanz. Um die Entfernung zum Aggressor zu überbrücken, gelangt der Jiu Jitsuka mit einer Fußtechnik oder mit einer guten Deckung zu seinem angreifenden Gegner.

### 2. Die Faustkampf-Distanz

Ist die körperliche Nähe des Gegners allerdings zu groß für Tritttechniken werden aus diesen Abwehrrangriffen Arm- bzw. Faustkampftechniken. Hier kommen Techniken zum Tragen wie wir sie im westlichen Boxen (kurze Gerade, Gerade, Haken, Uppercut) kennen gepaart mit Fausttechniken der Rückfaust und Handballenstöße und- oder Weiterführungstechniken mit Handfeger um den angreifenden Gegner mit Hebeltechniken am Arm zu kontrollieren bzw. auszuschalten.

### 3. Die Knie- und Ellbogen-Distanz

Ist die körperliche Nähe des Gegners allerdings zu groß oder stößt der Jiu Jitsu Kämpfer auf gegnerische Blocks oder Angriffe, werden aus den begonnenen Faustabwehrrangriffen dann Ellbogen- und Kniestöße.

### 4. Die Wurf- und Gegenwurf-Distanz

In dieser Distanz befindet man sich in einer extremen Nahkampfsituation. Es kommt dabei zu einem Kampf mit Halten, Hebeln, Immobilisieren, Kontrollieren, Würgen, Werfen und Gegenwerfen.

### 5. Die Bodenkampf-Distanz

Auch diese letzte Phase gehört zu einem speziellen Jiu Jitsu Programm und ist gerade im Stil des Brasilianischen Jiu Jitsu einer der Stärken. Sollte man, aus welchen Gründen auch immer, in diese Kampfdistanz gezwungen werden, versucht der Jiu Jitsu Kämpfer, den Gegner möglichst schnell unter Kontrolle zu bringen und am besten in die Mountposition (Bergposition bzw. Reitsitz) zu gelangen, da dies eine überlegende Position ist wo man noch mit Schlagtechniken am Boden einwirken kann und dann zu Kontroll- bzw. Submissionstechniken (Finalisierungstechniken) übergehen und den Gegner kontrollieren kann. Ziel muss es auch immer sein einen eigenen Arm bzw. ein Bein zum Stoß oder Tritt frei zu bekommen. Oberstes Ziel ist hierbei immer, diese Distanz möglichst schnell zu verlassen, da man generell im Boden den Vorteil von Bewegung und schneller Flucht aufgeben muss, wenn man auf der Straße kämpft und auch die widrigen Bodenverhältnisse berücksichtigen muss, denn es ist nicht gerade angenehm auch in einer überlegenen Position auf den Knien kämpfen zu müssen und zweitens weiß ich nicht ob mein Angreifer noch weitere Freunde hat die dann auf mich eintreten oder schlagen werden wollen.



## Hier einige Tipps, die dir helfen können nicht zum Opfer zu werden:

- **Wichtig ist, dass du energisch und selbstbewusst wirkst.** Sage deine Meinung und lass dir nicht alles gefallen. Ein Täter sucht sich immer jemanden aus, von dem er denkt, dass er ein leichtes Opfer ist. Er rechnet nicht damit, dass du dich richtig wehrst.
- **Die Körpersprache ist sehr wichtig**, weil du damit einen bestimmten Eindruck hinterlässt. Je nachdem, wie du dich verhältst, wirst du von den anderen als ängstlich, unsicher oder als selbstbewusst eingestuft. Dementsprechend verhalten sie sich dann dir gegenüber.
- Versuche durch deine Körpersprache und Mimik selbstbewusster zu wirken: Körper gerade, Schultern zurück, Kopf hoch, dem anderen in die Augen blicken. Laut, deutlich und energisch sprechen.
- **Verlasse dich auf dein Gefühl! Lass dir nichts aufzwingen oder dich zu etwas überreden, was du nicht möchtest.** Sage immer direkt, wenn dich etwas stört und du dies nicht willst. Sage mit deinem Körper und mit Worten deutlich "Nein".
- **Lass dich nicht von dem Äußeren täuschen.** Auch wenn ein Mann/Mensch sehr nett ist, gut aussieht und freundlich wirkt, kann man nicht sagen wie er wirklich ist, was er denkt und vorhat. Der Schein trügt oft.
- **Verlasse dich nicht auf die Hilfe von anderen Menschen.** Leider helfen die wenigsten Menschen wenn jemand in Gefahr ist. Wenn du Hilfe brauchst, dann sprich gezielt eine Person an und suche Blickkontakt.
- **Du hast viele Möglichkeiten dich zu wehren:** Du hast deinen Kopf (beißen, spucken, stoßen), 2 Arme (schlagen, stoßen, kratzen, pitchen) und 2 Beine (treten, stoßen, strampeln). Irgendetwas kannst du fast immer machen...
- **Jeder Mann/Mensch hat sehr empfindliche Körperteile** (z.B. Augen, Kehlkopf, Hoden), an denen er verletzbar ist. Auch wenn du kleiner und schwächer bist, kannst du gewinnen!
- **Wenn du körperlich angegriffen wirst, dann lass dir nichts gefallen und lass dich nicht einschüchtern.** Hemmungen sind hier fehl am Platz.
- Um richtig und effektiv Selbstverteidigung zu lernen, Reaktion, Schnelligkeit und Kondition aufzubauen, ist es am besten langfristig und regelmäßig in einem guten Kampfsportverein zu trainieren.



## Notwehrrecht

Wird ein Angreifer im Rahmen einer Abwehraktion verletzt, so erfüllt dies zunächst den Tatbestand der Körperverletzung nach § 223 StGB. Und diese ist solange strafbar, bis ein Rechtfertigungsgrund nachgewiesen wird. Dieser Gedankengang ist deshalb so wichtig, damit klar wird, dass nicht die eigene subjektive Meinung über die Notwendigkeit einer Verteidigung entscheidet, sondern das Rechtsempfinden eines (objektiven) Außenstehenden. Gehen wir einmal davon aus, dass die Verteidigungsmaßnahme zu einer Körperverletzung des Angreifers geführt hat. In diesem Fall rettet den Verteidiger nur die Anerkennung seiner Handlung als Notwehr vor einer Strafe.

Jeder der die Kunst der Selbstverteidigung erlernt, muss wissen, unter welchen Umständen er die erlernten Techniken anwenden darf.

**Der § 32 StGB sagt:**

**Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem Anderen abzuwehren.**

**Frage: Was ist alles notwehrfähig?**

Notwehrfähig ist jedes Rechtsgut!

Leben ~ Eigentum ~ Gesundheit ~ Freiheit ~ Ehre ~ Besitz ~ Eine andere angegriffene Person ~

**Frage: Was gilt als Angriff?**

Ein Angriff ist jede von einem Menschen ausgehende Handlung, die ein fremdes Rechtsgut verletzt oder gefährdet. Ein Angriff äußert sich meistens durch Aktivität, kann aber auch durch Passivität vorgenommen werden.

Aktiv: Schläger greift Person mit Messer an.

Passiv: Gefängniswärter weigert sich, einem Häftling trotz Entlassungsbefehl, die Gefängnistür zu öffnen.

**Frage: Wann ist ein Angriff gegenwärtig?**

Er ist gegenwärtig wenn er unmittelbar bevorsteht, andauert oder durchgeführt, aber noch nicht vollständig beendet ist. Letzteres bedeutet, man kann auch unverzüglich gegenüber einem mit der Beute fliehenden Dieb in Notwehr handeln.

Beispiel: Du erhältst einen starken Fausthieb ins Gesicht. Der Angreifer stellt dann jeden weiteren Angriff ein. Jetzt hast Du kein Recht mehr zurück zu schlagen, da der Angriff beendet ist.

**Frage: Wann ist ein Angriff rechtswidrig?**

Rechtswidrig ist ein Angriff, wenn der Angreifer keinen Rechtfertigungsgrund dazu hat, wenn er z.B. nicht selbst in Notwehr handelt. Wer einen Angriff provoziert, um in einer absichtlich

geschaffenen Notwehrlage den Angreifer zu verprügeln, kann sich nicht auf Notwehr berufen.

Einen Rechtfertigungsgrund können z.B. Polizeibeamte haben, die rechtmäßig ihr Amt ausüben.



# OSU [Oss]!

Während der Lehrgänge der letzten Jahre, fiel besonders der hierzulande seltene Gebrauch des Wortes OSS auf. Wir wollen nun versuchen, euch dieses Wort wieder ein wenig näher zu bringen.

**Der Gebrauch des OSS reicht vom alltäglichen Gruß bis hin zur Bedeutung "DANKE", "BITTE" oder "ICH HABE VERSTANDEN" und kann in der Karate- / Kampfkunstwelt fast ständig benutzt werden. In Japan ist es für den Karateka das Wort der Wörter.**

OSS ist eine phonetische Übertragung, die sich aus zwei verschiedenen Schriftzeichen bildet. Das erste Zeichen "osu" bedeutet im wörtlichen Sinn "stoßen" oder "drücken" und bestimmt die Aussprache des ganzen Wortes. Das zweite Schriftzeichen "shinobu" hat die Bedeutung von "ertragen", "erdulden", "erleiden".

Das OSS sollte stimmlich - wie alle Energie im Karate - aus dem "hara" (tanden), dem Unterbauch kommen. Ausgeführt mit einer Verbeugung, drückt es Respekt, Sympathie und Vertrauen gegenüber der/dem Anderen aus.

OSS sagt aber auch dem Sensei dass ich seine Anweisung verstanden habe und versuchen werde, sie nachzuvollziehen und umzusetzen.

OSS ist andererseits ein Wort, das nur zwischen Menschen gebraucht wird, also keine Anwendung auf Situationen findet. Beim Abgrussritual vor und nach dem Training, dem "ritsu-rei" gibt es kein OSS, beim Gruß-nach-vorne "shomen-ni-rei", oder beim Gruß-zum-Sitz-der-Götter "shinzen-ni-rei", sondern nur eine stille Verbeugung.

Erst wenn der Sensei beim "sensei-ni-rei", oder die Mittrainierenden beim "otagai-ni-rei" begrüßt werden, hört man das OSS: einmal als Bitte (für den Versuch, den Weg des Karate gemeinsam beschreiten zu wollen) und als Dank am Ende des Unterrichts.

***Dies ist auch ohne weiteres gerne in unserem Jiu Jitsu Training anzuwenden. 😊***