

Kodokan Goshin Jutsu

(Form der modernen Selbstverteidigung)

Diese neue Selbstverteidigungs-Kata des Kodokan ist im Januar 1956 im Kodokan entstanden und wird auch Shin-Kime no Kata genannt (neue Form der Selbstverteidigung). Sie entspricht bei der Abwicklung der Techniken und in der Ausführung der Kime no Kata. Besonderes Merkmal ist die Anpassung des Antiken an das Moderne sowohl in den Verteidigungs- als in den Gegenangriffsprogrammen.

Sie besteht aus 21 Selbstverteidigungs-Techniken aus dem Jiu-Jitsu, dem Judo, dem Aikido, dem Karate und aus der älteren Kime-no-Kata. Die Kodokan Goshin Jutsu setzt sich aus 5 Gruppen von Techniken zusammen, deshalb auch der Name Goshin (5 neue). Der erste Teil der Angriffe sind unbewaffnet (Toshunobu), der zweite Teil bewaffnet (Bukinobu).

Übersicht der Techniken

Gruppe	Bezeichnung	Übersetzung
Gruppe 1: Kumitsukareta bawai Angriff mit Händen oder Füßen bei engem Körperkontakt	Ryote-dori	Ergreifen beider Hände
	Hidari-eri-dori	Ergreifen des linken Revers
	Migi-eri-dori	Ergreifen des rechten Revers
	Kataude-dori	Ergreifen des rechten Ellenbogens
	Ushiro-eri-dori	Griff von hinten in den Kragen
	Ushiro-jime	Halsumklammerung von hinten
	Kakae-dori	Umklammerung von hinten
Gruppe 2: Hanareta bawai Angriff mit Händen oder Füßen ohne Körperkontakt	Naname-uchi	Seitlicher Fausthieb an die Schläfe
	Ago-tsuki	Aufwärtsskinnhaken
	Gammen-tsuki	Gerader Faustuschlag ins Gesicht
	Mae-geri	Fusstritt in den Unterleib
	Yoko-geri	Fusstritt in die Seite
Gruppe 3: Tanto no bawai Abwehr von Messerstichen	Tsukkake	Vorzeitig abgewehrter Messerstich in den Magen
	Choko-tsuki	Messerstich in den Magen
	Naname-tsuki	Seitlicher Messerstich gegen die Schläfe
Gruppe 4: Jyo no bawai Abwehr von Stockschlägen	Furi-age	Ausholen mit dem Stock
	Furi-oroshi	Zuschlagen mit dem Stock
	Morote-tsuki	Stoss in den Magen mit dem Stock
Gruppe 5: Kenju no bawai Abwehr einer Bedrohung mit einer Pistole	Shomen-zuke	Pistolenangriff von vorn aus der Vorhalte
	Koshi-gamae	Pistolenangriff aus der Hüfthalte
	Haimen-zuke	Pistolenangriff von hinten

Grundsätzliches

- Angreifer = Uke, Verteidiger = Tori
- Ukes Angriff soll heftig erfolgen, Atemi- (Schlag-) Techniken werden von Kiai (Kampfschrei) begleitet.
- Tori beantwortet Ukes Angriff entschlossen und mit vollem Einsatz. Auch seine Atemi-Techniken werden von Kiai unterstützt.
- Einige Augenblicke lang soll Tori demonstrieren, dass er vollkommen Herr der Lage ist, indem er in der Abschlusstechnik entspannt verweilt. Uke zeigt dann seine Aufgabe durch zweimaliges Abklopfen.
- Während der Kata darf nicht gesprochen werden
- Während der Kata dem Joseki nie den Rücken zukehren
- Uke und Tori setzen sich immer gleichzeitig ab
- Beim Knien sind die zwei grossen Zehen übereinander (rechter Zeh oben)
- Beim Knien haben Knie ca. 2 Fäuste Abstand (früher ca. 1 Faust Abstand bei Frauen)
- Bei Gang vorwärts immer mit links beginnen, rückwärts mit rechts
- Waffen
 - o Stocklänge ca. 1m
 - o Waffen aus Holz
- Distanz zwischen Uke und Tori am Anfang ist ca. 5.4m, während der Kata ca. 3m.

Gruppe 1 (Kumitsukareta bawai): Sieben Techniken, bei denen der Angriff mit Händen oder Füßen bei engem Körperkontakt erfolgt.

1. Ryote-dori: Ergreifen beider Hände

Joseki



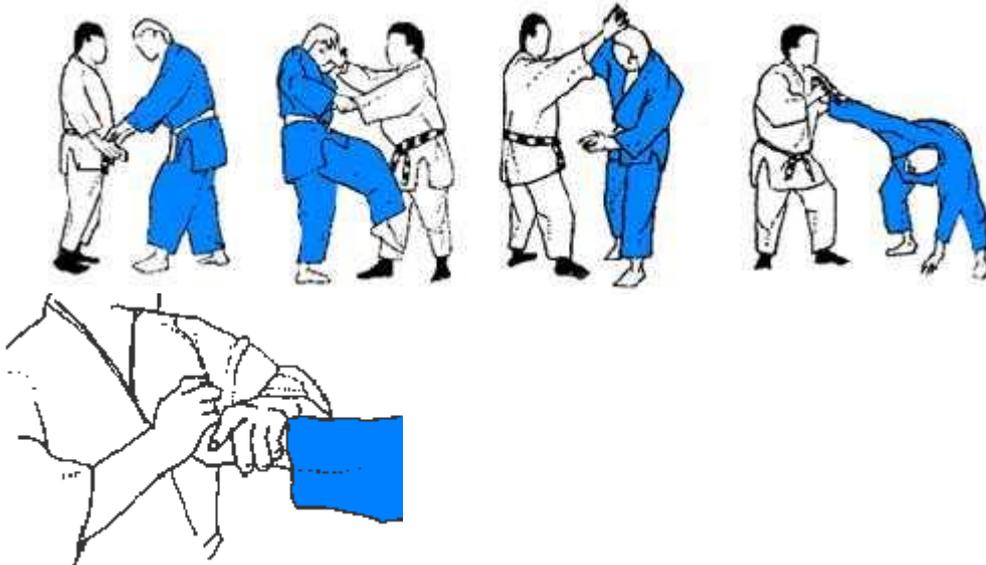
Uke



Tori

Uke: Ergreift beide Handgelenke und macht gleichzeitig ein Hiza Geri rechts zwischen Beine Toris (Kiai)

Tori: Schritt zurück mit links und gleichzeitiges rückwärts ziehen mit beiden Händen. Handkantenschlag rechts zur Schläfe (Kiai) und Kote Hineri (Toris Arm auf Ukes gestrecktem Arm).

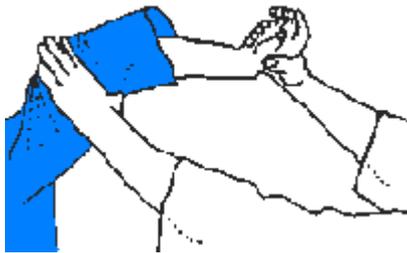
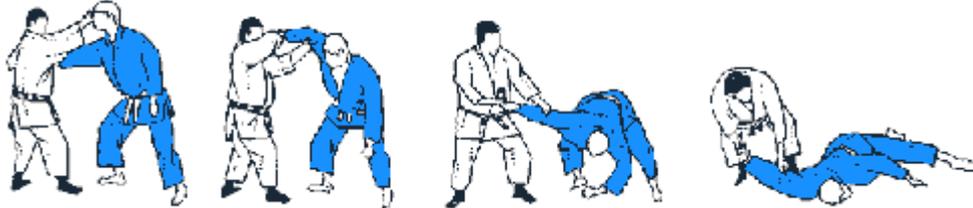


2. Hidari-eri-dori: Ergreifen des linken Revers

Joseki



Uke: Ergreift Revers gleichseitig mit rechts und stösst nach hinten (Kiai)
Tori: Greift eigenes Revers unter der Hand Ukes und zieht nach hinten. Gleichzeitiger Handruckschlag (Kiai) ins Gesicht (blenden). Ude Hishigi Te Gatame zum Boden.

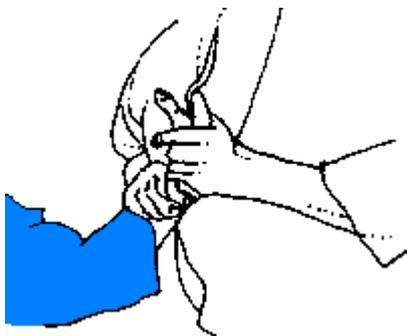
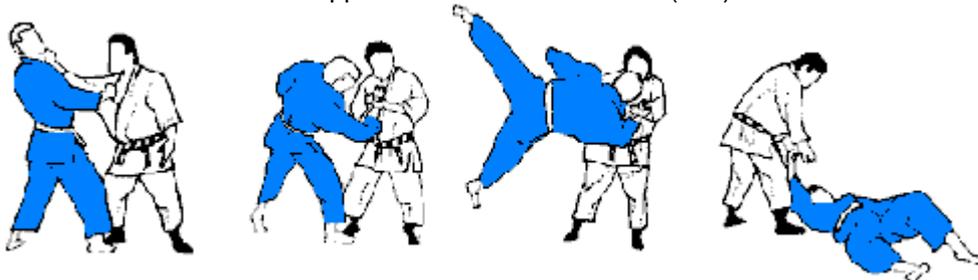


3. Migi-eri-dori: Ergreifen des rechten Revers

Joseki

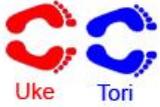


Uke: Ergreift Revers diagonal mit rechts und zieht nach vorne (Kiai)
Tori: Schritt nach vorn und Uppercut mit rechts zum Kinn (Kiai). Kote Gaeshi.



4. Kataude-dori: Ergreifen des rechten Ellenbogens

Joseki



Uke: Greift mit rechter Hand rechtes Handgelenk Toris. Linke Hand zum Ellbogen und vorwärtslaufen (links beginnend)

Tori: 3. Schritt (links) weit nach vorne und rechten Arm anwinkeln (wegtauchen aus Armhebel). Yoko Geri zum linken Knie Ukes (Kiai) und gleichzeitiges fassen des rechten Handgelenkes. Ude Hishigi Waki Gatame.



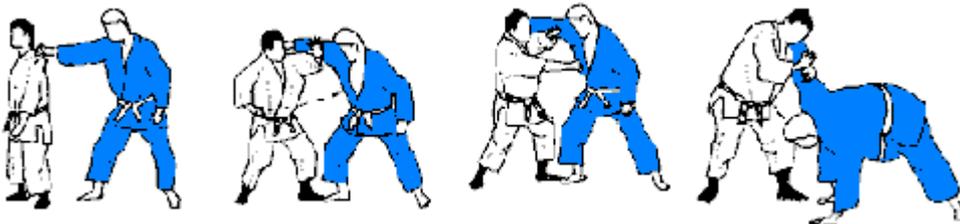
5. Ushiro-eri-dori: Griff von hinten in den Kragen

Joseki



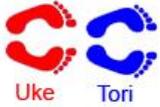
Uke: Nach zwei Schritten (links beginnend) zwei schnelle Schritte und Griff in den Kragen (Kiai, Kragen während der ganzen Technik nicht loslassen)

Tori: Körperdrehung nach links hinten und Block mit linkem Arm. Gyaku Zuki rechts zum Bauch (Kiai). Kopf klemmt Hand Ukes und Ude Hishigi Ude Gatame (ohne Uke zu Boden zu bringen)



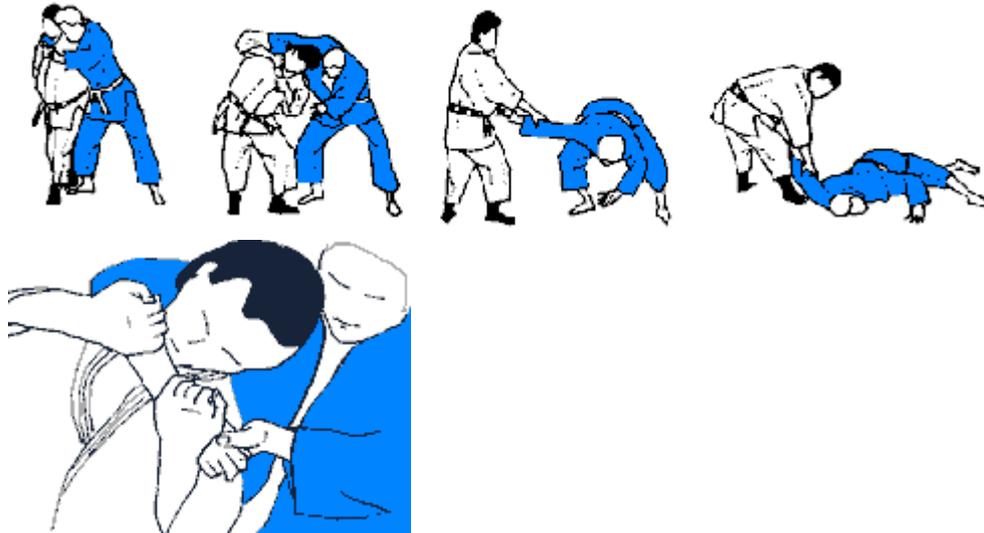
6. Ushiro-jime: Halsumklammerung von hinten

Joseki



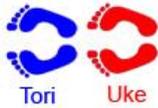
Uke: Nach zwei Schritten (links beginnend) zwei schnelle Schritte und Hadaka Jime mir rechtem Arm (Kiai)

Tori: Griff zum Arm Ukes und in die Knie gehen. Nach links ausdrehen und mit Schulter Arm Ukes kontrollieren. Umgreifen und Ude Hishigi Te Gatame zum Boden.



7. Kakae-dori: Umklammerung von hinten

Joseki



Uke: Nach zwei Schritten (links beginnend) zwei schnelle Schritte und Umklammern von hinten auf Höhe unterer Oberarm (Kiai, Hände offen lassen, ohne sich zu berühren)

Tori: Atemi mit rechtem Fuss zum Boden (Kiai) und gleichzeitiges Lösen mit beiden Armen (Ellbogen nach aussen drücken). Linke Hand greift Ukes rechtes Handgelenk und rechter Arm geht unter Ukes Ellbogen. Ausdrehen nach rechts und weiterführen des Hebels bis zum Rollen Ukes.



Gruppe 2 (Hanareta bawai): Fünf Techniken, wobei der Angriff mit Händen oder Füßen ohne Körperkontakt erfolgt.

1. Naname-uchi: Seitlicher Fausthieb an die Schläfe

Joseki



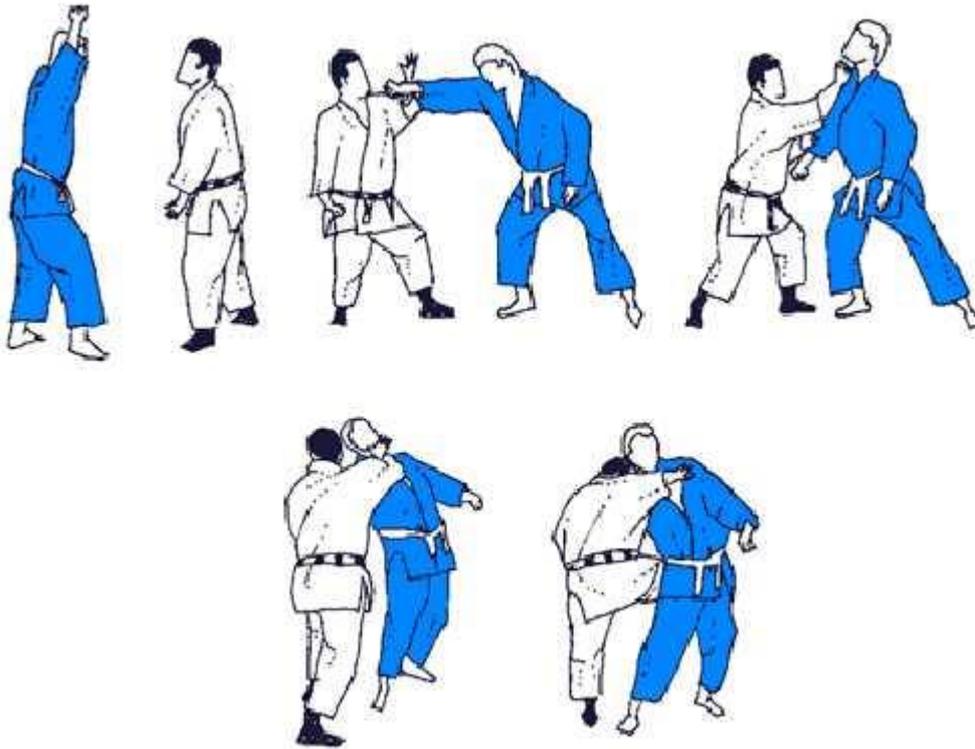
Uke



Tori

Uke: Faustschlag mit rechts zur Schläfe Toris (Kiai)

Tori: Abfangen Ukes Schlag mit linker Hand und Uppercut zum Kinn mit rechts (Kiai). Linke Hand greift um und rechte Hand geht zum Hals. O Soto Otoshi (Hand am Hals bis am Boden).



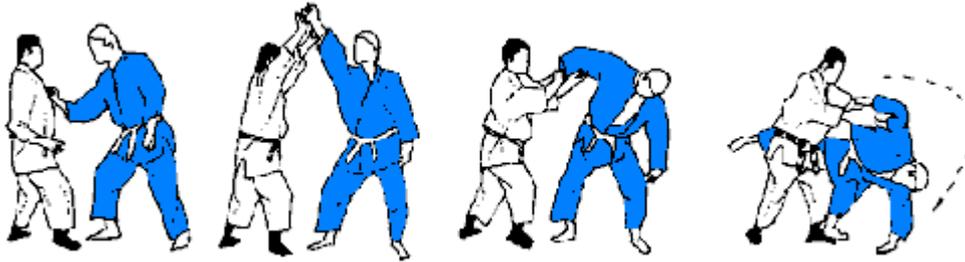
2. Ago-tsuki: Aufwärtsskinnhaken

Joseki



Uke: Uppercut mit rechts zum Kinn (Kiai)

Tori: Kopf zurück mit kleinem Schritt links nach hinten. Auffangen und weiterführen des Arms mit rechts. Linke Hand greift zur Ellbogenkehle und zieht nach oben. Gleichzeitig mit rechter Hand nach unten ziehen (ähnlich Kote Hineri). Stoss nach vorne rechts (Schritt links) bis Uke eine Rolle macht.



3. Gammen-tsuki: Gerader Faustschlag ins Gesicht

Joseki



Uke: Antäuschen mit links (Tsugi Ashi) und dann Oi Zuki links (Kiai).

Tori: Ausweichen und Oi Zuki in Rippen/Niere Ukes (Kiai). Hadaka Jime und Uke fallen lassen.



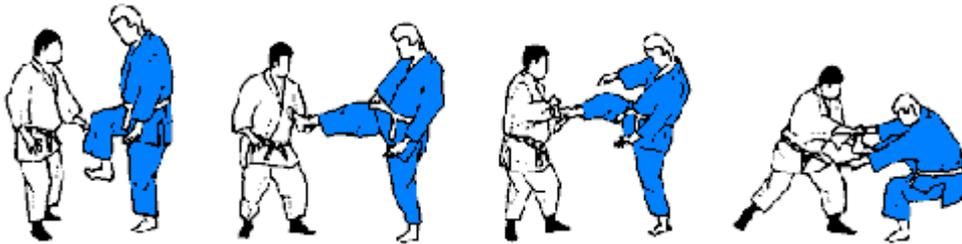
4. Mae-geri: Fusstritt in den Unterleib

Joseki



Uke: Mae Geri rechts zum Bauch (Kiai)

Tori: Tai Sabaki und Bein auffangen mit links. Mit rechter Hand Fuss greifen und durch Drehen Ukes Bein anwinkeln (Blockieren). Stoss nach vorne.



5. Yoko-geri: Fusstritt in die Seite

Joseki



Uke: Yoko Geri mit rechts zum Bauch (Kiai)

Tori: Gyaku Gedan Barai mit rechtem Arm (Kiai, Schritt rechts). Schritt links neben Uke und Schultern mit beiden Händen greifen. Zug nach unten, mit linkem Bein abknien, rechtes Bein abstellen.



Gruppe 3 (Tanto no bawai): Drei Techniken zur Abwehr von Messerstichen.

1. Tsukkake: Vorzeitig abgewehrter Messerstich in den Magen

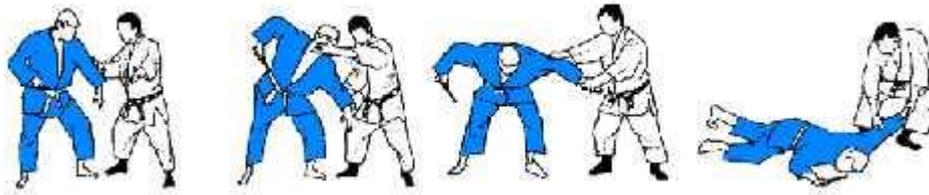
Joseki



Uke: Steht sehr nahe und versucht Messer zu ziehen mit rechts (Kiai, Griff mit links zur Scheide)

Tori: Schritt rechts und Tai Sabaki. Mit rechter Hand in linke Ellbogenkehle greifen und Zug nach rechts oben. Gleichzeitiger Schlag mit offener linker Hand ins Gesicht (Kiai, blenden). Griff mit links zum linken Handgelenk Ukes. Ude Hishigi Te Gatame.

Uke: Abklopfen mit Messer in Hand flach auf den Boden



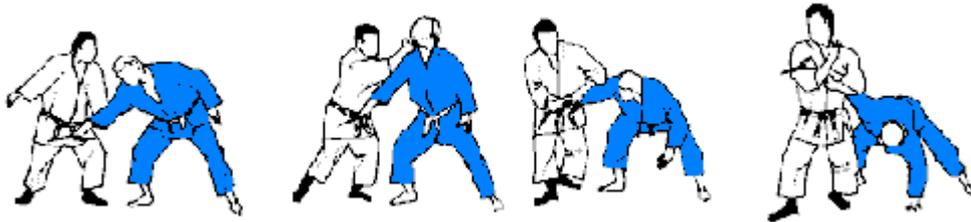
2. Choko-tsuki: Messerstich in den Magen

Joseki



Uke: Stich mit rechts in den Magen Ukes (Kiai, Schritt rechts)

Tori: Tai Sabaki und Arm bei Ellbogen ablenken mit links. Gleichzeitiger Faustschlag zum Kinn mit rechts (Kiai). Rechte Hand greift Ukes rechtes Handgelenk, Ude Hishigi Waki Gatame (Winkel zu Uke ca. 45 Grad).



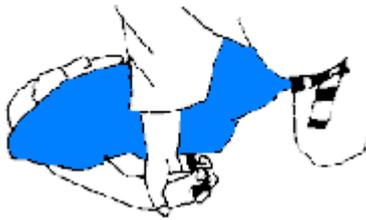
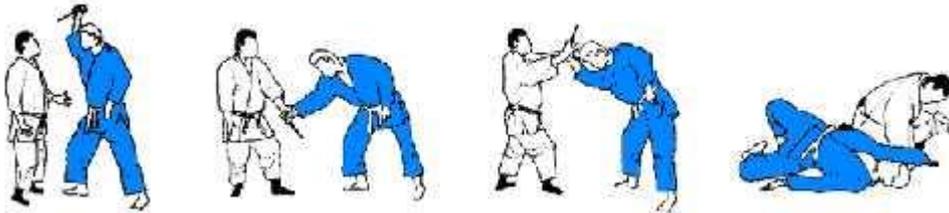
3. Naname-tsuke: Seitlicher Messerstich gegen die Schläfe

Joseki



Uke: Stich von oben mit rechts in Hals/Schlüsselbein (Kiai).

Tori: Tai Sabaki und mit links Messer auffangen (Kiai). Handgelenk greifen und Kote Gaeshi. Handgelenk bis zum Boden führen und mit rechtem Knie Ukes Brust fixieren. Linke Hand greift um und macht Shiho Nage Hebel (Uke klopft). Mit rechter Hand Messer entfernen und nach oben präsentieren.



Gruppe 4 (Jyo no bawai): Drei Techniken zur Abwehr von Stockschlägen.

1. Furi-age: Ausholen mit dem Stock

Joseki



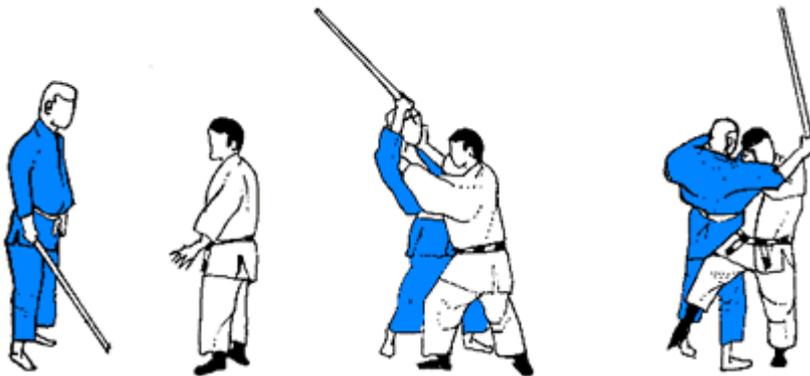
Uke



Tori

Uke: Holt mit dem Stock aus (Kiai). Arm nicht zu weit nach hinten nehmen, Oberarm ist Waagrecht.

Tori: Linker Unterarm blockt Arm mit Stock, rechte Hand zum Hals (Kiai). Linker Arm packt Ukes Arm ein und rechte Hand greift Rever. O Soto Gari.



2. Furi-oroshi: Zuschlagen mit dem Stock

Joseki



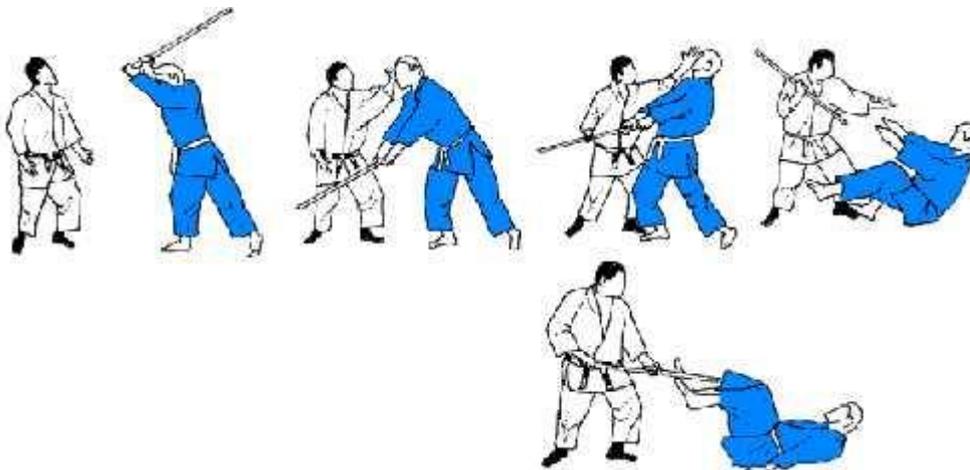
Tori



Uke

Uke: kleiner Schritt links und Stock rechts vom Körper präsentieren. Stocks Schlag diagonal von rechts oben bis Bauchhöhe mitte (Kiai).

Tori: Tai Sabaki nach rechts hinten und gleichzeitig Oberkörper zurück nehmen. Kleiner Sprung in Richtung Uke und Faustschlag zum Uto mit links (Kiai). Rechte Hand greift Stock und linke Hand stösst Uke beim Uto nach hinten (Hand zuerst vor Augen, dann mit Handkante bei Uto stossen).



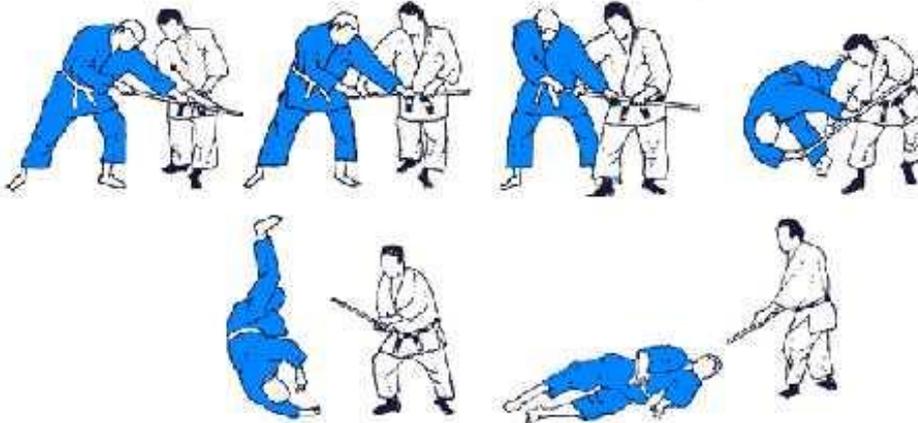
3. Morote-tsuki: Stoss in den Magen mit dem Stock

Joseki



Uke: Stockstich in Toris Bauch (Kiai)

Tori: Tai Sabaki nach links (Kiai). Rechte Hand lenkt Stock ab und linke Hand greift über das Kreuz nach. Ständiger Zug nach hinten. Umfassen mit rechter Hand zwischen Hände Ukes. Zug nachlassen und Wurf über den Stock. Bedrohung von Uke mit dem Stock.



Gruppe 5 (Kenju no bawai): Drei Techniken zur Abwehr einer Bedrohung mit einer Pistole.

1. Shomen-zuke: Pistolenangriff von vorn aus der Vorhalte

Joseki



Uke: Pistole mit rechter Hand zum Bauch Ukes richten (rechter Fuss vorne).

„Te O Agero“ (eigentlich „Te O Age O“) und dann mit linker Hand zur Hüfte Toris greifen.

Tori: Hände oben lassen, bis Uke zur Hüfte greift. Linke Hand greift Pistole und zieht nach rechts, rechte Hand greift Handgelenk Ukes und zieht nach links. Füsse Toris bleiben stehen, nur die Hüfte dreht nach rechts. Pistole aus Griff lösen und dann Arm Ukes nach rechts ziehen und strecken. Pistole mit linker Hand nach oben halten (Abzug von Tori weggerichtet).



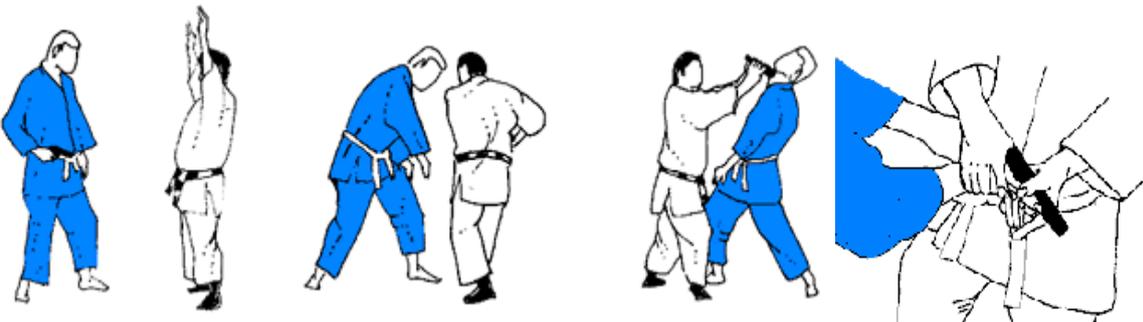
2. Koshi-gamae: Pistolenangriff aus der Hüfthalte

Joseki



Uke: Pistole mit rechter Hand zum Bauch Ukes richten aber aus Distanz. „Te O Agero“ und dann mit linker Hand zur Hüfte Toris greifen (Schritt links).

Tori: Pistole mit beiden Händen greifen und nach links aussen wegdrücken. Füsse Toris bleiben stehen, nur die Hüfte dreht nach links. Lauf von Tori wegdrehen nach aussen, sodass Abzug aus Hand Ukes gedreht wird. Schlag ins Gesicht Ukes mit Abzug der Pistole, horizontal gehalten (Kiai).



3. Haimen-zuke: Pistolenangriff von hinten

Joseki



Uke: Tori bis in die Mitte laufen lassen und dann „Te O Agero“. Lauf zum Rücken Toris richten und dann zur Hüfte greifen.

Tori: Tai Sabaki nach rechts um 180 Grad. Mit rechtem Arm unter Pistolenarm Ukes und dann mit Unterarm in Ellbogenkehle. Pistole mit linker Hand fixieren und Zug nach unten. Pistole während Fall Ukes aus Griff lösen.

