

1. Dan „Schwarzer Gürtel“

Schriftliche- und mündliche Prüfung

Diese wird vor dem praktischen Teil abgelegt. Das Bestehen dieses Teils der Prüfung ist Voraussetzung für den praktischen Teil.

Für den Budoka ist es wichtig, die einschlägigen Gesetze zumindest grob zu kennen, denn die erlernten Techniken können unter Umständen zu mehr oder weniger dauerhaften Verletzungen, im Extremfall zum Tode des Gegenübers führen.

Prinzipiell soll jeder Kampf vermieden werden. Der beste Kampf ist der, der nicht stattfindet. Man kann jedoch in Situationen geraten, die es z.B. mangels Fluchtmöglichkeit unumgänglich machen, körperliche Gewalt anzuwenden. Unabhängig davon begeht man – wiederum abhängig von der Folge – Körperverletzungen oder gar Tötungen.

1. Prüfungsfrage

Körperverletzungsdelikte, §§ 223 bis 231 StGB (Strafgesetzbuch):

Grundsatz des § 223

StGB: Wer eine andere Person körperlich misshandelt oder an der Gesundheit schädigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft. Der Versuch ist strafbar.

Handelt man dabei mit anderen zusammen – ist also mindestens zu zweit – benutzt eine Waffe oder ein gefährliches Werkzeug oder gefährdet das Leben des anderen, so kann man sogar bis zu zehn Jahren eingesperrt werden (§ 224 StGB). Für Budoka ist wichtig zu wissen, dass jeder Fußtritt zum Kopf eine das Leben gefährdende Behandlung ist und manche Staatsanwaltschaften sogar immer von einem versuchten Tötungsdelikt ausgehen, wenn gegen den Kopf getreten wird. Schläge gegen den Hals sind generell lebensgefährlich! Im Übrigen ist es seit Jahren gängige Praxis, die Hände und Füße eines Kampfsportlers als gefährliche Werkzeuge einzuordnen. Der entsprechende Tatbestand nennt sich Gefährliche Körperverletzung.

Abhängig von der Folge der Körperverletzung können auch die §§ 226 (Schwere Körperverletzung – Freiheitsstrafe im Regelfall nicht unter einem Jahr) oder §§ 227 (Körperverletzung mit Todesfolge – nicht unter drei Jahren) erfüllt sein. Bei der schweren Körperverletzung muss der Betroffene auf einem Auge erblinden, das Gehör oder die Fortpflanzungsfähigkeit verlieren, oder ähnliche schwere Verletzungen erleiden. Es reicht aus, wenn der Gegner niedergeschlagen wird und mit dem Kopf auf dem Straßenbelag landet, hierdurch irreparable Kopfverletzungen erleidet und dauerhaft behindert ist, ein durchaus nicht seltener Fall. Führe ich eine derartige Verletzung gar absichtlich (z. B. durch einen Fingerstich in ein Auge) oder wissentlich zu (z.B. Tritt in die Hoden), beträgt die Mindeststrafe sogar drei Jahre Freiheitsentzug!

Gleich wie die Voraussetzungen sind, ein Strafverfahren wird – sobald die Polizei eingeschaltet wird – immer eingeleitet und selbst die edelste Absicht oder größte Not schützt davor zunächst nicht (das hat aber erhebliche Auswirkungen auf die Folgen!). Es kommt aber auch immer wieder vor, dass die Krankenversicherungen sich weigern, die Kosten von Behandlungen zu übernehmen, bzw. von ihrem Versicherten verlangen, eine Anzeige zu erstatten, oder sich direkt an die Polizei wenden, so dass Ermittlungen erst nachträglich aufgenommen werden.

FITNESS CENTER „PRO GESUNDHEIT“ e. V. | Schafsteg 4 | 96472 Rödental

Angesichts dieser rechtlichen Folgen gewinnt der eingangs erwähnte Satz, dass der Kampf der Beste ist, der nicht stattfindet, noch eine weitere, ganz praktische, weniger spirituelle Bedeutung!

Wann kann ich dann Gewalt anwenden? Hierzu ein kurzer Abriss über die einschlägigen Gesetzesstellen. Wer sich näher damit befassen möchte, dem sei der Besuch einer Bibliothek oder eines Rechtsanwaltes ans Herz gelegt:

2. Prüfungsfragen

Notwehr (§ 32 StGB)

Es kann legitim sein, das erlernte Wissen anzuwenden, und zwar in den Fällen der Notwehr (§ 32 StGB).

Gesetzestext: Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig. Es werden zwar erst Ermittlungen aufgenommen, wenn sich jedoch herausstellt, dass Notwehr vorlag, wird man nicht bestraft!

Was ist Notwehr? Laut Gesetz ist Notwehr die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden (letzteres wird auch Nothilfe genannt), wobei „Angriff“ bspw. auch der Versuch sein kann, etwas zu stehlen.

Der Angriff muss gegenwärtig sein. Keine Notwehr ist also, wenn ich geschlagen wurde und der Täter es erkennbar dabei belassen, und vielleicht sogar noch auf das Eintreffen der Polizei warten will. Schlage ich dann „zurück“, dann begehe ich – wie der andere – eine Körperverletzung. Gegenwärtig ist andererseits aber auch der unmittelbar bevorstehende Angriff, ich muss also nicht erst abwarten, bis ich den ersten Schlag bekommen habe, sondern darf mich schon dann zur Wehr setzen, wenn der andere mich jetzt erkennbar schlagen will. Keine Notwehr liegt aber dann vor, wenn ich mein Gegenüber so provoziere, dass er zuschlagen will und ich ihm dann zuvor komme.

Ein weiteres Problem der Notwehr ist: man darf nur die erforderliche Verteidigung einsetzen, sonst überschreitet man die Grenzen der Notwehr und handelt wieder strafbar. Um es verständlicher zu machen zwei Beispiele:

Ein zwölf Jahre alter, 45 kg leichter Junge greift einen 100 kg schweren Preisboxer tötlich an. Der darf sich zwar eigentlich verteidigen, aber es dürfte wohl außer Frage stehen, dass ein rechter Schwinger zum Kopf bereits weit über das erforderliche Maß hinausgeht. Eigentlich muss er ja gar nichts machen, denn der Angreifer dürfte kaum in der Lage sein, ihm Schaden zuzufügen.

Ein Mann, der wütend darüber ist, dass ihm jedes Jahr die Kirschen vom Baum gestohlen werden, schießt den nächst besten Kirschendieb einfach über den Haufen!

Das Ausmaß der Verteidigung richtet sich nach der Schwere des Angriffes, nach den eigenen Fähigkeiten, denen des Angreifers, usw., also nach „Kampflage“. Grundsätzlich darf man aber die Mittel anwenden, die man zur sofortigen Beendigung des Angriffes für erforderlich hält, soweit sie nicht im Missverhältnis zum Angriff stehen (s.o.). Hat man die Zeit zur Abwägung, ist das möglichst mildeste Abwehrmittel zu wählen, dazu gehört u.U. auch, die Polizei oder Security zu rufen.

Überschreitet man die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird man aber nicht bestraft (§ 33 StGB), beispielsweise kann das ein Faustschlag zum Hals auf einen völlig überraschend erfolgenden tätlichen Angriff hin sein.

Erforderlich kann aber unter Umständen nicht nur die Abwehr eines Angriffes sein, die sogenannten „Schutzwehr“, sondern auch die „Trutzwehr“, also der Gegenangriff. Wichtig ist: man agiert zu Verteidigungszwecken, nicht als Aggressor. Erforderlich ist nur die Verteidigung, die auch von außen betrachtet notwendig ist, um den Angriff abzuwenden.

Praktische Prüfung

Kombinierte Techniken:

Überprüfung aller Faust und Fußtechniken.

Partnerübungen:

Durch Zuruf der Angriffe durch die Prüfer, müssen Verteidigung und Konter sofort erstellt werden.

Goshin-Jutsu:

Es wird durch Zuruf der Prüfer SV-Aufgaben gegeben.

Kumite:

Leichtkontakt, Durchkämpfen 2 x 4 Minuten.

Lehrgänge: 20, davon 4 Dan-Vorbereitungslehrgänge.

1. Kyu „Braun-Schwarzer Gürtel“

Kihon:

Kombinierte Techniken:

Überprüfung aller Faust und Fußtechniken (kombiniert)

Partnerübungen:

Der Prüfer gibt Block- und Angriffskombinationen vor.

Goshin-Jutsu:

nach Vorgabe des Prüfers. Schmerzpunkte sind in die SV einzubinden.

Kumite:

Leichtkontakt, Durchkämpfen 2 x 4 Minuten.

Lehrgänge: 16

2. Kyu „Brauner Gürtel“

Kihon:

Kombinierte Techniken:

Überprüfung aller Faust- und Fußtechniken (kombiniert) Es werden keine gesprungenen Techniken überprüft.

Partnerübungen:

Der Prüfer gibt mind. 3 Angriffe vor. Der Prüfling wählt Block und Konter selbst.

Goshin-Jutsu:

nach Vorgabe des Prüfers.

Kumite:

Leichtkontakt, Durchkämpfen 2 x Minuten.

Lehrgänge: 10

3. Kyu „Blau - Brauner Gürtel“

Kihon:

Kombinierte Techniken:

1. Überprüfung aller Fußtechniken (Einzeltechniken). Es werden keine gesprungenen Techniken überprüft.
2. Überprüfung aller mehrfachen Fußtechniken (max. 3 Fußtechniken).

Partnerübungen:

Es werden die gezeigten Fußstritte von K1 und K2 zum Partnertraining hergenommen. Block und Konter sind vom Prüfling selbst zu wählen, können aber auch vom Prüfer vorgegeben werden.

Goshin-Jutsu:

Durch Ansagen des Prüfers.

Kumite:

Leichtkontakt, Durchkämpfen.

Lehrgänge: 10

4. Kyu „Blauer Gürtel“

Kihon:

Kombinierte Techniken:

1. Ashi-Barai, Kizami-Mawashi-Geri Jodan, Yoko-Geri
2. Kizami-Ura-Ken, Kizami-Zuki, Ashi-Barai, Kakato-Geri
3. Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Zuki, Mawashi-Geri

Partnerübungen:

Die oben gezeigten Kombinationen sind mit dem Partner Schnell und fließend zu zeigen. Die Verteidigungstechniken sind frei.

Goshin-Jutsu:

Überprüfung durch Zuruf des Prüfers.

Kumite:

Leichtkontakt, Durchkämpfen 3 Minuten 2x hintereinander.

Lehrgänge: 9

5. Kyu „Violett - Blauer Gürtel“

Etikette:

Die Etikette ist die Grundlage der Kampfkunst. Diese muss zum Blauen Gürtel verinnerlicht sein und vom Prüfling bewusst im Dojo vorgelebt werden.

Kihon:

Die Fallschule ist mit der Überprüfung zum Violetten Gürtel abgeschlossen und wird als Voraussetzung für alles Weitere angesehen. Mit den Grundtechniken verhält es sich genauso und wird nur noch in den Kombinationen überprüft.

Kombinierte Techniken:

1. Mae-Geri, Kizami-Mae-Geri, Kizami-Ura-Ken, Gyaku-Zuki, Kizami-Mawashi-Geri
2. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Ashi-Barai, Kizami-Yoko-Geri
3. Uchi-Uke, Kizami-Mawashi-Geri,

Partnerübungen:

Der Prüfling hat seinen Partner zur Prüfung mitzubringen. Es werden alle Fausttechniken durchgenommen. Es muss Block und Konter sowie direkte Techniken gezeigt werden.

Meditation:

Die Meditation ist die beste Vorbereitung und gibt den Kämpfer innere Ruhe, Stärke und Kraft. Diese wird von nun an den niederen Schülern vorgelebt.

Goshin-Jutsu:

Alle Fass-, Würge- und Schlagtechniken zum Hals und Kopf. Es muss Block bez. Befreiungstechniken mit Wurf und Festlegetechnik gezeigt werden.

Kumite:

Leichtkontakt, Durchkämpfen 3 Minuten 2x hintereinander.

Lehrgänge: 7

6. Kyu „Violetter Gürtel“

Etikette:

Karate ist mehr als Sport!

Es ist ein Weg der Selbstvervollkommnung. Das schließt neben der körperlichen auch die geistige und charakterliche Vervollkommnung ein. Karatekas zeichnen sich aus durch Selbstdisziplin und Willensstärke, verbunden mit Höflichkeit und Bescheidenheit.

Kihon:

Fallschule:

Überprüfung der bislang im Prüfungsprogramm gezeigten Fallschule mit und ohne Partner.

Techniken:

Überprüfung der bislang gezeigten Techniken. Hier muss ein klarer technischer Fortschritt zu erkennen sein.

Kombinierte Techniken:

Überprüfung der bislang gezeigten kombinierten Techniken. Hier muss ein klarer technischer Fortschritt zu erkennen sein.

Partnerübungen:

1. Kizami-Ura-Ken
2. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki
3. Ashi-Barai
4. Mawashi-Geri Jodan

Kumite:

Leichtkontakt, 3 Minuten durchkämpfen

Lehrgänge: 5

7. Kyu „Grün - Blauer Gürtel“

Kihon:

Techniken:

1. Ura-Mawashi-Geri

Diese Technik muss in allen Variationen gezeigt werden. Mit dem hinteren sowie dem vorderen Bein. Beim vorwärts gehen und rückwärts gehen und bei Ausweichbewegungen.

Kombinierte Techniken:

1. Kizami-Ura-Ken, Kizami-Ura-Mawashi-Geri
2. Gyaku-Zuki, Ura-Mawashi-Geri
3. Ashi-Barai, Kizami-Ushiro-Ura-Mawashi-Geri

Partnerübungen:

1. Kizami-Ura-Ken, Kizami-Ura-Mawashi-Geri
2. Gyaku-Zuki, Ura-Mawashi-Geri
3. Ashi-Barai, Kizami-Ushiro-Ura-Mawashi-Geri

Block und Kontertechniken sind frei.

Kumite:

Leichtkontakt, 2 Minuten durchkämpfen

Lehrgänge: 4

8. Kyu „Grüner Gürtel“

Kihon:

Fallschule:

1. Schulterwurf mit dem Partner
2. Schulterwurf mit dem Partner mit Halten am Boden
3. Schleuderwurf mit dem Partner
4. Ellenbogen-Schleuderwurf

Technik:

1. Ushiro-Ura-Mawashi-Geri
2. Kizami-Ushiro-Ura-Mawashi-Geri

Kombinierte Techniken:

1. Mae-Geri, Yoko-Geri, Ushiro-Geri
2. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Mae-Geri
3. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Yoko-Geri
4. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Mawashi-Geri

Meditation:

Erklärung wofür Meditation gut ist (kurzer Vortrag).

Kumite:

Leichtkontakt, 2 Minuten durchkämpfen

Lehrgänge: 3

9. Kyu „Orange-Grüner Gürtel“

Etikette:

Dojo-Etikette

Vor dem Betreten des Dojos verneigt man sich wobei der Blick zum Boden abgesenkt wird: hierdurch drückt man dem Ort des Lernens Respekt aus und ordnet sich den Regeln und der Etikette des Dojos unter. Alle Gedanken und Probleme des Alltags bleiben zurück.

Grüßen vor und nach dem Training

Aufstellung: aus Sicht des Lehrers stehen die hohen Graduierungen links, die niedrigen rechts, unterstützende Lehrer stehen links vom Hauptlehrer.

Seiza: Abknien zuerst mit dem linken Bein, dann mit dem rechten, Zehen sind aufgestellt und werden erst vor dem Absitzen abgelegt. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder werden wie in der klassischen Zen-Meditationshaltung ineinandergelegt.

Mokuzo: der Karateka verharrt in völliger Bewegungslosigkeit. Diese Phase der Ruhe dient dazu sich auf das Training einzustimmen und die Konzentration auf das aktuell Wesentliche zu lenken.

(Mokuzo-)Jame: die Meditation wird aufgelöst und die Hände werden aus der Meditationsstellung auf die Oberschenkel gelegt.

Rei: Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden im Dreieck auf den Boden gelegt und leicht mit der Stirn berührt, dies schließt den individuellen in sich selbst gerichteten Prozess ab.

Aufstehen: zuerst erhebt sich der Lehrer, dann die Schüler: Aufrichten in den Kniestand, Zehen aufstellen, mit Drehung rechts aufstehen.

Rei: Lehrer und Schüler verneigen sich zueinander, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt, die Beine sind geschlossen.

Kommandos: werden vom Lehrer oder dem ranghöchsten Schüler erteilt.

Trainingsbeginn

Verneigen im Stehen zum Lehrer (Meister oder Sensei): „Sensei ni rei“

Augen werden abgesenkt, da vom Lehrer niemals eine Gefahr ausgeht.

Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.

Das Verneigen geschieht in respektvoller Achtung.

Verneigen im Stehen zum Partner „Otogai ni rei“

Blickkontakt wird aufrechterhalten, da der Partner als imaginärer Gegner gilt.

Die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt.

Das Verneigen soll Respekt und Achtung vor dem Partner zum Ausdruck bringen.

Verhalten beim Training

Der Karateka trainiert immer ruhig, konzentriert, respektvoll und achtsam.

Eine ordentliche Haltung im Stand, Fersensitz oder Schneidersitz ist selbstverständlich.

Die Sicherheit und Unversehrtheit des Partners hat stets Vorrang.

Die Trainingspartner und Wettkampfgegner werden mit Respekt behandelt. Es wird stets fair trainiert oder gekämpft ohne unsportliche Techniken oder Hintergedanken.

FITNESS CENTER „PRO GESUNDHEIT“ e. V. | Schafsteg 4 | 96472 Rödental

Der Karateka wahrt immer seine Selbstbeherrschung. Er tritt bescheiden auf und ist durch sein Verhalten für andere ein Vorbild.

Während dem Training sind Gespräche zu unterlassen. Um sich zu verständigen genügen leise und kurze Erklärungen.

Muss der Karateka das Dojo verlassen, so hat er sich stets beim jeweiligen Lehrer abzumelden.

Vor und nach Trainings- oder Lehrgangspausen nehmen Lehrer und Schüler Aufstellung zueinander ein und grüßen im Stand mit Rei.

Kihon:

Fallschule:

1. Hüftwurf mit dem Partner
2. Hüftwurf mit dem Partner mit Halten am Boden

Techniken:

1. Ushiro-Geri
2. Kizami-Ushiro-Geri

Kombinierte Techniken:

1. Mae-Geri, Kizami-Mae-Geri
2. Yoko-Geri, Kizami-Yoko-Geri
3. Mawashi-Geri, Kizami-Mawashi Geri

10. Kyu „Oranger Gürtel“

Etikette:

Karate ist mehr als Sport! Es ist ein Weg der Selbstvervollkommnung. Das schließt neben der körperlichen auch die geistige und charakterliche Vervollkommnung ein. Karatekas zeichnen sich durch Selbstdisziplin und Willensstärke, verbunden mit Höflichkeit und Bescheidenheit aus.

Kihon:

Fallschule:

Springen über 2 am Boden liegenden

Sportler mit Abrollen nach vorne über die Schulter Wechselseitig Abrollen nach vorne über die eine und dann über die andere Schulter.

Techniken:

1. Mawashi-Geri Jodan
2. Kizami-Mawashi-Geri Jodan
3. Kizami-Ura-Zuki

Kombinierte Techniken:

1. Kizami-Mawashi-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Ura-Zuki, Kizami-Mae-Geri

Goshin-Jutsu:

1. Fassen in die Schulter (2 Verteidigungen)
2. Schwitzkasten (2 Verteidigungen)

Meditation:

3 Minuten Meditation Vorbereitung zum Freikampf

Kumite:

Lockerer Freikampf ohne Treffen.

11. Kyu „Gelb - Oranger Gürtel“

Kihon:

Techniken:

1. Mawashi-Geri Chudan
2. Kizami-Mawashi-Geri Chudan
3. Kizami-Mawashi-Zuki
4. Mawashi-Zuki Kae-Ashi

Kombinierte Techniken:

1. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Mawashi-Geri
2. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Mawashi-Geri
3. Mawashi-Geri Chudan, Mawashi-Geri Jodan

Goshin-Jutsu:

1. Fassen in die Haare (2 Verteidigungen)
2. Fassen in die Handgelenke (2 Verteidigungen)
3. Fassen ins Revers (2 Verteidigungen)

Meditation:

3 Minuten Meditation Vorbereitung zum Freikampf

Kumite:

Lockerer Freikampf ohne Treffen.

Lehrgänge: 2

12. Kyu „Gelber Gürtel“

Etikette:

Körperhygiene

1. Der Karateka ist stets gepflegt; er hat geschnittene Zehen- und Fingernägel.
2. Schmuck, Uhren etc. dürfen nicht getragen werden, nicht abnehmbarer Schmuck ist mit Tape abzudecken (Verletzungsrisiko!).

Kihon:

Techniken:

1. Yoko-Geri
2. Kizami-Yoko-Geri
3. Yoko-Geri Suri-Ashi (vorwärts)
4. Yoko-Geri Suri-Ashi (rückwärts)

Kombinierte Techniken:

1. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Yoko-Geri
2. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Yoko-Geri

Goshin-Jutsu:

1. Fassen mit beiden Händen in das Revers
2. Fassen m. einer Hand in das Revers u. Faustandrohung
3. Würgen mit beiden Händen

Meditation:

3 Minuten Meditation/ richtige Atmung i. d. Unterbauch

Kumite:

Lockerer Freikampf ohne Treffen

13. Kyu „Weiß-Gelber Gürtel“

Etikette:

Kleiderordnung

1. Der Karateka trägt einen sauberen Gi.
2. Mädchen und Frauen tragen ein T-Shirt oder Sport-Top unter dem Gi.
3. Der Obi ist korrekt gebunden und die Farbe entspricht dem Stand der abgelegten Prüfung.

Kihon:

Fallschule:

1. Abrollen nach hinten über die Schulter
2. Fallen/Sturz nach vorne
3. Fallen nach hinten, und anschl. In die Seitwärtshaltung mit zum Fußtritt angezogenen Bein.

Schrittbewegungen:

1. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kae-Ashi
2. Suri-Ashi, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki

Techniken:

1. Mae-Geri
2. Kizami-Mae-Geri
3. Kopf weicht Fauststößen aus

Kombinierte Techniken:

1. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Mae-Geri
2. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Mae-Geri

Goshin-Jutsu:

Befreiung aus folgenden Angriffen:

1. Fassen eines Handgelenks mit 2 Händen
2. Fassen beider Handgelenke von hinten
3. Fassen der Handgelenke von 2 Personen

14. Kyu „Weißer Gürtel“

Etikette:

Höflichkeit, Demut und Respekt!

Höflichkeit, Demut und Respekt sind die Grundlagen der Etikette und werden durch den Gruß symbolisiert. Die Etikette ist in den Budo Sportarten nicht nur eine äußere Form, sondern eine innere Haltung und damit schließlich der Weg zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Kihon:

Fallschule:

1. Abrollen nach vorne über die Schulter
2. Fallen zur Seite

Schrittbewegungen:

1. Ashi-Fumi-Kae
2. Suri-Ashi (vorwärts und rückwärts)
3. Kae-Ashi (mit Wechsel der Auslage)

Techniken:

1. Suri-Ashi in Kamae (alle 4 Richtungen)
2. Kizami-Zuki
3. Gyaku-Zuki

Kombinierte Techniken:

1. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kae-Ashi

Goshin-Jutsu:

Befreiung ausfolgenden Angriffen

1. Fassen der Handgelenke, einseitig, spiegelbildlich
2. Fassen der Handgelenke, diagonal
3. Fassen der Handgelenke, beidseitig