

# SHINBUKAI - KOBUDO

# Wissenswertes kurz gefasst



<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> aus "BUBISHI" und "KIKOSHINSHO"



### Stand: 2011 Zusammenstellung der Texte, Änderungen und Ergänzungen: Jochen Fecker

### Geschäftsstelle Zentral Dojo

Dojoleiter: Nobi Foerster
Postanschrift: Norbert Foerster

Salzbergstrasse 4 38302 Wolfenbüttel

 Telefon:
 0531 / 85 65 193

 Mobil:
 0171 122 09 27

 E-mail:
 Nobi@zentral-dojo.de

 Internet
 http://www.zentral-dojo.de/





## **ENTWICKLUNG DES OKINAWA KOBUDO**

Geändert nach Wikipedia.



### Kobudō [kobudo]

(古武道, jap., in etwa "alte Kriegskunst") bezeichnet - im westlichen Kulturkreis - die Kampfkunst mit den auf Okinawa entwickelten Waffentechniken. Einige dieser Waffen wurden aus alltäglich genutzten Gegenständen entwickelt, wie z.B. dem Nunchaku (kurzer Dreschflegel), dem Bō (ein 182 cm langer Stab), den Kama (landwirtschaftlich genutzten Sicheln) oder der Tonfa (vermutlich ursprünglich eine Art Krücke).

Speziell in Deutschland hat sich der Hanbo (90 cm langer Stab, halber Bo) als weitere Hauptwaffe etabliert, da der Nunchaku inzwischen verboten ist.

In Japan wird Kobudo oft für "Koryū – Bujutsu" benutzt; die hier angegebene Bedeutung (d.h. okinawanische "Bauernwaffen") ist dagegen mehr im westlichen Sprachgebrauch üblich.

### "Jutsu" und "Do"

Unter diesem "Koryū Bu**jutsu**" versteht man in Japan die traditionellen japanischen Kampfkünste, die vor der Meiji-Restauration entstanden sind. "Jutsu" meint primär militärisch orientierte Waffentechniken/-fertigkeiten, die ganz unter dem Gedanken des Überlebens im Kampf stehen.

Im Gegensatz dazu werden die modernen Kampfkünste (Gendai budō) wie Jū**dō**, Ken**dō**, Karate**dō** oder Aiki**dō** typischerweise als Sport oder zur Entwicklung der Persönlichkeit betrieben



## **ENTWICKLUNG DES OKINAWA KOBUDO**

Im Folgenden eine Darstellung, die nicht vom Mythos des kämpfenden Bauern ausgeht: 2

Auch wenn die Waffenkünste im Königreich von Ryūkyū durch chinesische und japanische Einflüsse mitgeprägt wurden, unterscheiden sie sich doch zum Teil erheblich von diesen. Dies liegt auch an der besonderen Kultur Okinawas, die sich auf ihrer vermittelnden Handelsfunktion als Tributstaat Chinas im 15. Jahrhundert und dem daraus entstandenen Kontakt mit Nationen aus ganz Südostasien begründete, die Okinawa auf einem groß angelegten Netz aus maritimen Handelsrouten anliefen.

Für die alten Meister von Ryūkyū war Kobudō zusammen mit Karate-dō (damals Te/Tōde) wie "die zwei Räder an einer Achse."

Später, nach der Abschaffung des Ryūkyū-Königreichs und der Gründung der Präfektur Okinawa (Okinawa-ken) als Teil Japans im Jahre 1879, begann diese Kunst zu verfallen.

Neben der Ansicht, dass Okinawa-Kobudō in der "einfachen" Bevölkerung entstand, gibt es auch zunehmend Hinweise, dass es administrativen und quasi-militärischen "Funktionäre" waren, die für die Entwicklung dieser kulturhistorisch bisher wenig beleuchteten Kampfkunst verantwortlich waren.

### Kobudo-Stile

Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich folgende Hauptrichtungen (Details s. Anhang)

- 1. Yamanni-Ryu
- 2. Ryukyu-Kobudo
- 3. Ufuchiku-Kobudo
- 4. Matayoshi-Kobudo

### Die verbreitetsten Waffen des Okinawa-Kobudo (komplette Liste s. Anhang)

**Bô** 棒; der übliche Langstock heißt zwar Bo, wird bei der Ansage der Kata aber üblicherweise Kun 棍 (jap.: Kon) genannt, was etwas salopp soviel wie "Knüppel" bedeutet.

Der Bo ist die älteste Waffe Okinawas. Ab 1400 entwickelte sich der Umgang mit dem Bo zur eigenständigen Waffenkunst. Man unterschied "Meikatobo" für Tanzvorführungen und "Oisangu" für Kämpfe

**Tonfa**: トンファー ;(kein japanischer Begriff dazu);

Nunchaku: ヌンチャク: manchmal Sôsetsukon 双節棍 genannt, also "zwei Knüppel";

Sansetsukon 三節棍 (dreiteiliger Knüppel) wird dagegen immer in Kanji geschrieben;

**Surujin**: スルジン (manchmal als Kusari 鎖 oder Kette übersetzt);

**Tinbe** (Teinbe): テインベー (auch Jun tate) 楯, d.h. "Schild", i.d.R. mit "Rochin" zusammen verwendet;

Rochin: ロチン wird in Japanisch manchmal als Tanbō 短鉾 also kurzer Spieß – übersetzt;

Nichôgama: 二丁鎌 (= "zwei Sicheln");

Tekkô: 鉄甲 (= "Eisenrüstung" oder "eiserner Handrücken") es ist eine Art Schlagring;

**Eiku**: エーク. Wird mit dem japanischen Kai 櫂 für Paddel wiedergegeben.

Während die Kata von Bo, Sai und Tunfa ohne weiteres ins Ryūkyū Königreich zurück datiert werden können, ist das bei den Kata der so genannten "Bauernwaffen" nicht der Fall.

Nichōgama, Nunchaku, Surujin, Tekkō, Tinbe und Rochin sind tatsächlich Geräte des täglichen Gebrauchs. Diese waren es auch, die dem Ryūkyū Kobudō den Nimbus der "Bauernkampfkunst" bescherten. Ihre Entwicklung zu klassifizierten Kampfmethoden in Form von Kata begann jedoch erst im ausgehenden 19. Jahrhundert.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Nach "Andreas Quast. (Wann sollten Bauern trainieren; sie waren i.d.R. mit dem täglichen Überleben beschäftigt; wahrscheinlicher ist, dass Krieger, denen das Tragen "echter" Waffen verboten wurde, die mit Schwert, Lanze o.ä. erlernten Techniken auf Alltagsgegenstände übertrugen.)



### **Allgemeines**

Im Shinbukai-Kobudo werden für die Schülergrade<sup>3</sup> Bo, Hanbo, Ni-Tanbo und Tonfa unterrichtet. Schwerpunktmäßig werden Partnerübungen praktiziert, die auf traditionellen Technikfolgen (= Kata) aufgebaut sind. Die Bewegungen sind überwiegend dynamisch fließend und lassen - speziell bei Bo und Tonfa - Einflüsse vom asiatischen Festland erkennen.

Ziel des SHINBUKAI-KOBUDO ist es, neben einem fundierten Basiswissen in den Techniken der o.g. Waffen auch einen kleinen Einblick in verschiedene Stilrichtungen des Okinawa-Kobudo zu vermitteln.

Daher werden neben Techniken und Kata aus dem "Yamane ryu" auch solche aus dem "Ryukyu Kobudo" von Meister Taira Shinken und dem "Kodokan Kobudo Matayoshi" von Meister Shinpo Matayoshi unterrichtet. (s. hierzu auch die historischen Querverbindungen in ANHANG "1") Auch Einflüsse aus alten europäischen Stilen fließen mit in den Lehrplan ein. <a href="http://www.zentral-dojo.de/kampfkuenste/kobudo/kobudo-lehrplan-waffen.html">http://www.zentral-dojo.de/kampfkuenste/kobudo/kobudo-lehrplan-waffen.html</a>)

Um die Schwerpunkte des SHINBUKAI-KOBUDO besser berücksichtigen zu können, werden neben den traditionellen Kata auch eigene Formen unterrichtet (oft fehlen z.B. Partnerformen).

Der Unterricht der höheren Schülergrade beinhaltet auch Aspekte der Selbstverteidigung.

### Hauptwaffe bleibt während sämtlicher Graduierungen der Bo.

Die anderen, zunehmend komplexeren Waffen, kommen mit fortschreitender Graduierung hinzu.

Der Lehrplan sieht nachstehende Abfolge vor:

In den ersten Schülergraden (6. und 5 Kyu) wird ausschließlich der Bo (Langstock) unterrichtet...

Zum 3. Kyu wird zusätzlich der <u>Hanbo</u> (Halbstock/Spazierstock) geprüft. Hier muss der Schüler erstmals seine Kenntnisse aus dem Bojutsu auf eine andere Waffe übertragen.

In der Prüfung zum 2. Kyu werden Grundkenntnisse mit dem <u>Nitanbo</u><sup>4</sup> (Doppelkurzstock) gefordert. Hier wird erstmals eine "Doppelwaffe" geprüft.

Zum 1. Kyu werden Grundkenntnisse mit der <u>Tonfa</u> erwartet. Die Kenntnisse im Umgang mit den Nitanbo können genutzt, müssen aber auf eine zusätzliche Rotationsebene übertragen werden.

Mit fortschreitender Graduierung werden die Waffen somit leichter, kürzer und schneller, so dass bereits Erlerntes zwar stets genutzt werden kann aber auch zunehmend variiert werden muss.

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Ab 1.. Dan werden auch Eku und Sai trainiert

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup>; als Verteidigungsform bei der Polizei:"Keijojutsu"



### **Bo (Quarterstaff)**

Geändert nach "Wikipedia"

Bō heißt eigentlich nur "Stock". Gemeint ist damit im allgemeinen europäischen Sprachgebrauch i.d.R. der Langstock (182 cm; jap. "Rokushakubō" = 6 Shaku langer Bō), Der Bō ist eine der Hauptwaffen des Kobudō. Die Kampftechnik mit dem Bō wird als Bōjutsu bezeichnet.

(In vietnamesischen Kampfkünsten wird die Bezeichnung "Con" verwendet. Im chinesischen Wushu der sog. "Gun" Anwendung..

Auf den Philippinen findet sich die Bezeichnung "Bankaw" bzw. "Sibat";

dort wird Rattan für die Stöcke verwendet. Im europäischen Raum hat der 1,5 – 2,5m lange "Quarterstaff" durch Robin Hood Filme eine gewisse Bekanntheit erreicht).



#### Aussehen

Der 180 cm lange Stock (ursprünglich Körperlänge + 10 cm) mit ca. 2,5 - 3 cm Durchmesser wird aus verschiedenen Materialien gefertigt (Holz aber auch Kunststoff oder Metall für eher künstlerisch orientierte Übungen). Manche Bō sind zu den Enden hin verjüngt (ursprünglich, um ein Greifen zu erschweren und Stiche wirksamer zu machen)

Die Art des Bo wird meist durch die Stilrichtung bestimmt: Eiche ist gut für harte Techniken geeignet. Die "schwungvollen" chinesischen Stile bevorzugen meist leichtere und flexiblere Materialien wie Rattan, während im europäischen Raum lange Zeit Eibe und Esche benutzt wurde.

### **Techniken und Kampf**

Wer den Kampf mit dem Bō-Stab erlernt, beginnt mit Grundübungen, die zunächst ohne Partner trainiert werden.

Neben den Stichen sind rotierende Wirbelschläge eine weitere elementare Technik des Bō. Man nutzt die Energie der Rotation, um den Gegner mit dem Ende des Bō besonders kraftvoll zu treffen. Schwingt der Stab mit Höchstgeschwindigkeit, erreicht er bis zu 90km/h.

Nach dem Erlernen der Grundtechniken folgen lockere,

zunächst langsamen – Kata-basierten - Partnerübungen, um Abläufe und Kampfsituationen reflexartig







### Hanbō/Sanshakubo/Tanjo

Geändert nach "Wikipedia"

Der Hanbō [hambo] (jap. 半棒; Han = halb, Bō = Stock) gehört mit seiner Länge von ca. 80cm (Dicke je nach Handgröße ca. 3 - 4 cm) zu den Kurzwaffen. Seine Länge betrug ursprünglich 3 persönliche Ellen. (Chinesische Bezeichnung z.B. im, Tai Qi oder Gung Fu sind "Bang", "Shen" oder "Shinbasa")

Auf Okinawa wurde diese Stockvariante oft auch paarweise benutzt. Die frühen Formen dieser Waffen hatten ein kleines Loch am Stockende, woran eine Schnur oder ein Lederband befestigt war. Der Kämpfer wickelte es um sein Handgelenk, um zu verhindern, dass er seine Waffe aus der Hand verlor. Die Schnüre führten auch zu besonderen Verwendungen des Hanbo. Er konnte geworfen oder gedreht und an der Schnur wieder in die Hand zurückgenommen werden.

Im 16. Jahrhundert zählte der Hanbō zu den am weitesten verbreiteten Waffen in Japan. Durch seine geringe Größe ist er leicht zu verbergen und kann u.a. durch Handgelenkdrehungen in schnellen Attacken effektiv im Kampf eingesetzt werden. Im Nahbereich wird er auch zum Hebeln eingesetzt.

Bei Techniken mit dem Hanbo sind die Ausweichbewegungen des Körpers sehr wichtig. Es sind schnelle Richtungsänderung des Schlages möglich aber auch schnelle Schlagfolgen in einer Richtung.

In Europa gab/gibt es verschiedene Formen, u.a:

- Das einhändige und das beidhändige irische "Rince an Bhata Uisce Bheatha" ("Bhata" = "Knüppel")<sup>5</sup> mit Techniken aus dem Boxkampf und den philippinischen Stockkünsten.

  (Bevorzugtes Holz war hier Esche oder Schlehe).
- Die Spazierstocktechniken des 19. Jhdts nach ihrem Stilgründer "Bartitsu<sup>6</sup>" genannt (In Japan in veränderter Form als Tanjo-Jitsu" heute noch trainiert).





Der Hanbo in all seinen Varianten ist - als Schnittstelle zwischen Langstock, Schwert und Doppelstöcken - sozusagen das "Schweizer Taschenmesser" unter den Stockwaffen.

Er ist wegen seiner Vielseitigkeit und Effektivität auch eine beliebte Selbstverteidigungswaffe.



<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> (ausgesprochen: rinkan watta ishka vaaha) ist Gaelisch für "Whiskey Stick Dancing"

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Sherlock Holmes war ein virtueller Meister dieser Kunst





### Nitanbo/Nijotanbo

Geändert nach "Okinawa Kobudo Verband Schweiz"

Der Tanbo 短棒 (Nitanbo 二短棒, Nichotanbo 二丁短棒)ist 50 - 60 cm lang, 3 cm dick und wird im Allgemeinen aus Hartholz (z.B. Eiche) hergestellt. Er kann sowohl paarweise (Nitanbo) als auch einzeln (Tanbo) genutzt werden.. Es gab Varianten, an deren Ende eine Schnur befestigt war, wodurch der Stock gewirbelt werden konnte.



Kurze Stöcke wie der (Ni-)Tanbo wurden im Alltag oft verwendet und waren daher auch als Verteidigungswaffe sehr beliebt.

Obwohl es nahe zu liegen scheint, dass die Kampftechniken des Tanbo von denen der philippinischen Kampfkunst Escrima/Kali/Arnis beeinflusst sind, ist es wahrscheinlicher, dass die Hauptquellen der Tanbo-Techniken in den Doppelstockformen des südlichen "Weißen Kranich" - Kung Fu (z.B. Qi Xing Jian, Chuan Xiu Jian, Sha shou Jian) zu suchen sind.

Im Laufe der Zeit entwickelten sich viele Tanbo-Varianten. (Einige von ihnen hatten Spitzen über die gesamte Länge des Schaftes mit Ausnahme der Griffflächen). Heutige Abkömmlinge des Tanbo finden sich in den okinawanischen und japanischen Polizeiknüppeln

Auch die Techniken von Kurzspeer und Schild ("Timbe und Rochin" auf Okinawa, "Schwert und Buckler" im europ. Mittelalter) lassen sich in leicht abgewandelter Form mit dem Nitanbo ausführen. Dabei wird einer der Stöcke in "Reverse-Haltung" gegriffen, um den Unterarm zu schützen (= Schild) und der andere Tanbo wird als Schlag- oder Stichwaffe genutzt



(Ägyptischer Stockkampf um 1300 v. Chr.



## <u>WAFFEN DES SHINBUKAI-KOBUDO</u>

### Tonfa

Geändert nach "Wikipedia"

Das Tonfa, auch Tuifa oder Tongwa genannt, ist ein Schlagstock mit charakteristischem Quergriff und vielfältigen Einsatzgebieten.

Der Ursprung scheint in China zu liegen; man nennt es dort Guai bzw. Kuai. Es entstand aus dem abgeschnittenen hinteren Ende einer Sense oder Krücke (Es gibt in China heute Bewegungsformen, die mit einer Art Krücke bzw. stark verlängertem Tonfa geübt werden). Es gibt jedoch auch Hinweise darauf, dass es ehemals eine Kurbel an Mühlsteinen war, welche schließlich zur Waffe umfunktioniert wurde.

Der Name Tunkuwa stammt von der chinesischen Bezeichnung dieser Waffe ab. Der chinesische Name 'Shuang Guai' (Shuang (双) = Paar / beide, Guai / Kwai / Kuai (拐) = drehen) wurde wie folgt ins Okinawesische übertragen: "Shuang" erscheint im okinawesischen Dialekt als "Nun" oder "Tun" (vgl. "shuang jie gun", dass zu "Nun chaku kon" wird). So wurde aus "Tun Kwai" das okinawesische Wort Tunkuwa.

Heute kennt man das Tonfa als Schlagstock bzw. MES (= Mehrzweckeinsatzstock der Polizei) und aus zahlreichen Filmen. Diese neuen Formen haben jedoch nichts mit der ursprünglichen Waffe und der traditionellen Anwendung zu tun. (Im Polizeibereich finden sich auch diverse Anwendungen zur Selbstverteidigung, wie z.B. Hebel- und Fixierungstechniken)

Das ursprüngliche Tonfa wurde als Paarwaffe benutzt mit dem Ziel, den Schlag des Gegners zu blocken (1. Tonfa) und mit dem 2. Tonfa zu kontern.







Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Tonfa zu führen.:

Bei der bekanntesten führt man es mit der Faust um den Griff, so schützt das Unterarmholz den Unterarm. Zu den Stoß- und Schlagtechniken kommen noch die Techniken hinzu, bei denen das Tonfa um die Griffe gedreht werden. Bei diesen "furi uchi" genannten Schwingschlägen entstehen sehr große Geschwindigkeiten, welche diese Techniken sehr effektiv machen.

Diese hohen Rotationsgeschwindigkeiten werden durch Körper- und Beinarbeit unterstützt. (Die

Techniken sind nah mit den Tettsui-, Empi- und Uraken-Techniken des Karate verwandt).

Man kann das Tonfa auch unterhalb des Quergriffs greifen; so schützt der Quergriff die Hand und man kann die lange Seite wie einen kurzen Knüppel verwenden. Greift man das Tonfa am langen Ende



verwenden. Greift man das Tonfa am langen Ende, kann man es wie eine Kurzsichel (Kama) einsetzen.



### Rechtliches zum Tonfa

Das Tonfa ist eine Hiebwaffe, gem. §1(2) Ziffer 2 Waffengesetz (WaffG). Es ist aber eine so genannte "erlaubnisfreie Waffe", so dass der Umgang damit nicht verboten ist.

Man benötigt zwar keine besondere Genehmigung, doch müssen um ein Tonfa nutzen zu dürfen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein:

- 1. Das 18. Lebensjahr muss vollendet sein.
- 2. Die grundsätzliche Eignung zum Umgang mit Waffen muss gegeben sein.
- 3. Der Umgang mit erlaubnisfreien Waffen darf behördlich nicht untersagt worden sein.

Werden die oben genannten Voraussetzungen erfüllt, so ist auch das Führen in der Öffentlichkeit gestattet. Es ist dabei jedoch zu beachten, dass in den folgenden Fällen auch das Führen erlaubnisfreier Waffen verboten ist:

- 1. Bei öffentlichen Versammlungen und auf dem Wege dorthin. Hierzu zählen z.B. Demonstrationszug, Fackelzug, Kundgebungen, Mahnwache, Menschenkette, Versammlungen im Zusammenhang mit Streik!
- 2. Bei öffentlichen Veranstaltungen. Hierzu zählen zum Beispiel: Volks-, Straßenfest, Sportveranstaltungen, Messen, Jahrmärkte, Oktoberfest, oder ähnliches.

Bei Nichtbeachtung der waffenrechtlichen Vorgaben ist mit Geld-, bzw. Haftstrafen zu rechnen.

### <u>Das Training mit den hier genannten Waffen bietet gute Grundlagen für das</u> <u>Erlernen weiterer Waffen.</u>

Im Folgenden einige Beispiele:

Bo-Techniken sind gut auf Eku (= Paddel) und Jo zu übertragen ; fortlaufende Bo-Schläge sowie die dazugehörigen Wendungen lassen sich auch mit Kette durchführen ebenso wie das "Stoppen" von Schläge durch das Zurückziehen der Waffe;

die gemeinsame Verwendung von Hanbo und Tanbo liefert erste Einblicke in Techniken mit Schild und Kurzspeer (Timbe und Rochin);

Nitanbo-Techniken ähneln in vieler Hinsicht den Sai-Techniken (z.B. auch das Blocken in Gyaku-Haltung mit langem Ende am Unterarm);

Tonfa-Techniken im "Reversegriff" (= Tokushu Mochi) zeigen erste einfache Möglichkeiten mit Kama (= Sicheln) auf..



## **TRAININGS-GRUNDSÄTZE**

### Handling/Bewegungslehre

Vertrautheit führt zu Sicherheit:

Trainiere so, dass die Waffe "ein Bestandteil des Körpers" wird, sowohl in dynamischen wie auch in statischen Situationen.

Unsicherheit oder Furcht machen aus der Waffe einen Gegner.

#### Kraft

Lerne, deine Kraft der Waffe anzupassen:

- Stöcke können brechen oder splittern und verlieren dann ihre Effektivität.
- Zu wenig Kraft kann sich nachteilig auf den Einsatz der Waffe auswirken (z.B: schwacher Block: man wird von der eigenen und der gegnerischen Waffe getroffen; schwacher Griff: Verlust der Waffe durch gegnerischen Block)

#### Stände/Kamae

- Verbessere ständig deine Fuß- und Beinarbeit für z.B. Ausweich- und Meidebewegungen, Distanzüberbrückung und schnelle Richtungsänderungen).
- Verbessere ständig deinen Stand
   Die verschiedenen Stände sind Grundvoraussetzung für optimalen Krafteinsatz (Stechen, Blocken) und schnelle und kraftvolle Folgetechniken (Spannungsaufbau, Flexibilität in der Bewegungsrichtung).
- Lerne, welche Stände und Waffenhaltungen (Kamae) am effektivsten zusammen wirken und welche Waffenhaltungen den Nutzer gefährden (z.B. Verletzungsgefahr durch kurzes Ende vorm Bauch)

### **Partnertraining**

Lerne die Vor- und die Nachteile der Waffe kennen (z.B. nutze Länge und Geschwindigkeit des Bo, berücksichtige aber auch seine Schwächen im Nahkampf oder seine längenbedingte Reaktionsträgheit)

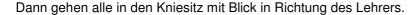




## **Etikette**

#### Angrüßen &. Abgrüßen

Wenn alle Trainingsteilnehmer im Dojo Aufstellung genommen haben, erwarten alle die Aufforderung des "ältesten" Schülers", die sie zum Abknien auffordert ("Seiza").





Dann erfolgt die Aufforderung zur Meditation durch das Kommando "**Mukuso**". Alle sitzen mit geschlossenen Augen, die Hände locker auf die Oberschenkel gelegt, und versuchen den Kopf frei zu machen von jeglichen Gedanken.

Nach ausreichender Zeit (ca. 1 Minute) gibt der Lehrer das Kommando "Mukuso yame" (Schluss der Meditation) und "Shomen ni Rei" (Gruß zur Vorderseite) und alle verbeugen sich in Richtung der Frontseite. Dabei bilden die Hände mit Zeigefinger und Daumen ein Dreieck, und werden vor den Knien auf den Boden aufgelegt.

Der Oberkörper wird dann soweit nach vorn gebeugt, dass die Stirn die Hände fast berührt, man verharrt einige Sekunden in dieser Position, anschließend wird der Oberkörper wieder aufgerichtet.







Danach dreht sich der Lehrer in Seiza wieder zu der Schülerseite herum. Der "älteste Schüler" gibt das Kommando **Sensei ni Rei** worauf alle Trainingsteilnehmer sich in Richtung Lehrer verbeugen. Abschließend erfolgt die Aufforderung "**Otagai ni Rei**" und alle Schüler verbeugen sich (*zueinander; auch im Geiste*).

Bei diesen beiden Verbeugungen sagt man: "o-negai shi-masu (das Anfangs "e" und das Schluss "u" wird kaum mitgesprochen)

Anschließend gibt der Lehrer eine Geste (*Ritsu*) des Aufstehens. Dann stehen alle vom höchsten Rang angefangen nacheinander auf und nehmen die **Musubi - Dachi** Stellung (*Fersen zusammen, die Fußspitzen offen im 45 °-Winkel, die Hände liegen flach an den Oberschenkel*) ein und Verbeugen sich noch einmal (*Ritsu Rei*).

Das Abgrüssen erfolgt in der gleichen Reihenfolge! Hier sagt man bei den Verbeugungen zum Lehrer und zu den Mitschülern jedoch " arigató gozaimashita (das letzte "i" wird kaum mitgesprochen)<sup>8</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup> O-negai shi-masu = ich bitte; in diesem Fall um Unterstützung, Hilfe, Mitarbeit

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> arigató gozai-mashita = vielen Dank: -"masu" bezieht sich auf einen noch zu leistenden/gerade stattfindenden Gefallen, "mashita" auf einen bereits stattgefundenen Gefallen



## Die fünf Dojoregeln

Die Grundlage für die heutigen Dojoregeln wurden vom okinawanischen Kobudomeister Sakugawa Shungo im späten 18. Jhdt. aufgestellt. Grundlage waren chinesische Verhaltensregeln, die bis auf Bodhidharma zurückreichen.

# 一、人格完成に努める事

(hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomeru koto) Eins ist: Vervollkommne deinen Charakter!

一、誠の道を守る事

(hitotsu, makoto no michi o mamoru koto) Eins ist: Gehe den Weg der Aufrichtigkeit!

一努力の精神を養う事

(hitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto) Eins ist: Wecke den Geist der Bemühung!

一礼儀を重んずる事

(hitotsu, reigi o omonozuru koto) Eins ist: Sei höflich!

一・血気の勇を戒むる事

(hitotsu, kekki no yû o imashimuru koto) Eins ist: Vermeide übertriebene Leidenschaft!

(Die Einleitung "Eins ist" verweist auf die Gleichrangigkeit der Regeln; "koto" = "Ding" ist hier als Konjunktion zu verstehen)



## **NOTWEHR**

### §32 StGB: Notwehr

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen<sup>9</sup> (oder unmittelbar bevorstehenden) rechtswidrigen 10 Angriff von sich oder anderen abzuwehren.

Wer aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken (und nur dann!) die Notwehrgrenzen überschreitet, ist jedoch entschuldigt und kann nicht bestraft werden.

### 1. Was ist Notwehr?

Notwehr ist diejenige Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

### 2. Was ist ein gegenwärtiger Angriff?

Jede unmittelbare, bevorstehende, gerade stattfindende oder fortdauernde Verletzung eines Rechtsgutes.

### 3. Welche Verteidigung ist "erforderlich"?

Die Erforderlichkeit bestimmt sich nach Stärke und Gefährlichkeit des Angriffes: grundsätzlich ist das leichteste, bzw. mildeste Mittel zur Abwehr zu wählen.

Verhältnismäßigkeit der Mittel: Die Maßnahme muss zweckmäßig, geeignet, erforderlich und angemessen sein. (Es ist allerdings keine Abwägung erforderlich)

### 4. Was ist ein Rechtsgut?

Rechtsgüter sind zum Beispiel: Leben, Leib, Freiheit, Ehre oder Eigentum. Die Reihenfolge ist in diesem Falle besonders wichtig: Denn Leben, bzw. Unversehrtheit des Leibes ist in jedem Fall höher zu bewerten, als eventueller Verlust von Eigentum.

Wird ein fremdes Rechtsgut angegriffen, so spricht man von Nothilfe; z.B. wenn ein Passant Zeuge eines Raubüberfalls wird und dem Überfallenen zu Hilfe kommt

Vor Gericht muss ein Kampfsportler damit rechnen, besonders geprüft zu werden, da er als Fachmann für Selbstverteidigung angesehen wird!

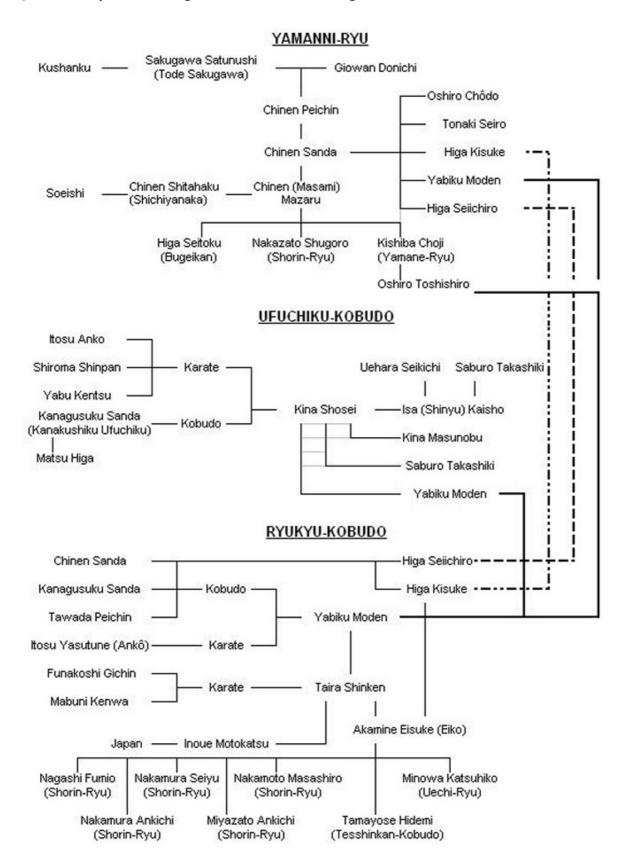
<sup>&</sup>lt;sup>9</sup> D.h. nicht drei Tage später auflauern <sup>10</sup> d.h. z.B. nicht gegen Polizei im Einsatz

<sup>&</sup>lt;sup>11</sup> D.h. Personen; Sachbeschädigungen rechtfertigen keine Notwehr



## **Anhang**

### 1) Die 3 Hauptstilrichtungen und ihre Verbindungen





### 2) Wesentliche Waffen des Kobudo:12

Bisento chin. Hellebarde

Bo, Rokushauku bo, Kon Stock 182cm (6 ft) lang
Chinte Kurzstab mit Lederschlinge

Dajio 2 mit langen Seil verbundene hölzerne Stäbe (15cm)

Eiku, Eku, leku, Ueku, Kai paddelähnliches Ruder

Gekiguan Stock (120cm) mit Kette + Gewicht an einem Ende

Gusan (Gusan jo) kreuzförmiger Stock 120 cm

Hanbo, Sanshaku bo, Stock 90cm
Hoko Streitaxt

Jo, Yonshaku bo, , Tsue Stock 120cm

Kama Sichel

Kasa Schirm (aus Papier und Bambus)

Kusarikama (kama kusari) Sichel mit Kette + Kugel an einem Ende

Kuwa, Kue (Breit-)Hacke

Manji (no) Sai Sai mit Haken nach vorn und nach hinten Naginata Schwertlanze, (Bo mit Schwertklinge)

Nichokama 2 Sicheln, die mit einer Kette verbunden sind, Nunchaku, Nunchiku 2 Stäbe mit einer kurzen Schnur verbunden

Nunte bo, Nunti, Nuntei Fischspeer, Bo mit Manji-Sai am Ende

Ogi (zusammenklappbarer) Fächer

Renkuwan (Uchibo) langer +kurzen Stock, verbunden mit kurzen Seil Rokushaku kama Bo mit langer sichelförmigen Klinge an einem Ende

Sai 3-zinkige (Kampf-) Gabel, Mittel-Stab (40cm)

Sansetsu kon, Sanchaku kun 3 lange Stäbe verbunden mit kurzen Schnüren

Surujin (Kusari) Kette mit Gewichten an den Enden ca. 200cm lang

Tanbo, Nitanbo, Nijotanbo 2 kurze Handstöcke
Tankon 1-Handstock 60cm

Tanto, Kogatana kurzes Messer

Tekchu, Tikchu, Techu

Metallstab (10cm) mit Spitzen an den Enden und

einen Drehring in der Mitte

Tekko Faustwaffe, Schlagring

Teko, Kobutan Faustwaffe, spitzer Kurzstab

Tessen kurzer Stab, 10cm lang und 2,5cm dick

Tinbe, Tinbei mit Rochin Schild / Strohhut mit Kurzspeer / lange Machete

Tonfa, Tuifa, Tunfa, Toafua, "Kurz-Krücke", Stab (40cm) mit Quergriff

Yari Speer

Yonsetu kon 4-teiliger Nunchaku

<sup>12</sup> **Fett**: Wird im Shinbukai Kobudo unterrichtet; *Fett-Kursiv* = Techniken werden z.T. bei anderen Waffen integriert (z.B. "Sai" und "Timbe-Rochin" bei Nitanbo)

### 3) "JAPANISCH FÜR ANFÄNGER"

### Zur Aussprache

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Im Japanischen werden die Silben durchweg gleich stark betont.

Es heißt also weder "Karate" noch Kàràtè.

- "E":etwas nach ä hin aussprechen
- "Z":wie S in Sockel
- "ch":wie tsch
- "J":wie dsch in Germany
- "S":wie ss in Masse
- "Y":wie j
- "R" Zungen-"L" (wie ein schlecht ausgesprochenes "D") ("R" und "L" werden nicht unterschueden
- "sh":wie sch

In manchen Silben wird das u kaum betont oder fast ganz verschluckt- z.B. Oi-Zuki = o-izki. ae, ei, ue usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen: Mae-Geri = ma-e-geri.

### **ZAHLEN**

(Hinweis: Der Endvokal i wird i.d.R. nicht gesprochen, sondern verschluckt) (die japanische Schreibweise findet sich z.B. in den Urkunden des Shinbukai-Kobudo bei Datum und Graduierung! s. nächste Seite)

_	Ichi	=	Eins
_	Ni	=	Zwei
=	San	=	Drei
四	Yon / Shi	=	Vier
五	Go	=	Fünf

六	Roku	=	Sechs	
t	Nana / Schichi	=	Sieben	
八	Hachi	=	Acht	
九	Kyu	=	<u>Neun</u>	
+	Ju	=	Zehn	

百	Hvaku	=	Einhundert	
千	Sen	=	Tausend	



### 3) "JAPANISCH FÜR ANFÄNGER"

(Datum auf einer Prüfungsurkunde)

2 1000 10 1 (d.h. 2011)	二千十一年	認	ERET ***
(= Jahr) 3 (= Monat)	平三月	許士	作行
10 9 (= Tag) (d.h. 19.03)	十六日	93	四級



### 3) "JAPANISCH FÜR ANFÄNGER"

JAPANISCH	DEUTSCH	AUSSPRACHE	
Yame	Halt	Jaamä	
Hachime	Los	Haaschimä	
Yoi	Achtung	Joi	
Mawate	Wendung		
Hidari	Links		
Migi	Rechts		
Ushiro	Hinten	Uschiro	
Yoko	Seite	Joko	
	_		
Hai	Ja	Ha-i	
lie	Nein	i-je	
Dôzo	Bitte (um etwas)	Dooso	
	<b>D</b> -		
arigatô	Dank	adigato	
Dômo arigatô	Vielen Dank		
Aviacté acrei	Denke für den	Adigata	AbawiiOon
Arigatô gozai- mash <del>ita 13</del>	Danke für das	Adigato-	Abgrüßen
masn <del>ua</del>	Gegebene	gosaimaschda	am Ende
o-negai-shi- masu <sup>14</sup>	Ich bitte (um	On(e)gai schi	Angrüßen
	Hilfe/Unterstützung)	mas	am Anfang
Rei	Verbeugung	Reh	( 5 0 ) ; ; ;
ni	(in Richtung/zu/)		(z.B: Sensei ni rei)
Konnichi wa	Guten Tag	Ko nitschi ua	
Sayônara	Auf Wiedersehen	sajoonara	
		0 "	
Sensei	Lehrer	Sensä	
Sempai	Älterer Schüler		
Dojo	Trainingshalle	Dodscho	
Jodan	Kopfhöhe		Angocasto
Jouan	Kopinone		Angesagte Angriffshöhe
Chudan	Rumpfhöhe	Tschudan	Angesagte
	1		Angriffshöhe
Gedan	Beinhöhe		Angesagte
			Angriffshöhe

 <sup>&</sup>quot;Mashita" wenn die Gefälligkeit schon stattgefunden hat
 "Masu" wenn die Gefälligkeit gerade stattfindet