

Ort / Wegbeschreibung

27239 Twistringen Sporthalle „Am Mühlenacker“

Wegbeschreibung :

BAB (A1) Hamburg - Bremen,

Abfahrt HB-Brinkum,

weiter auf der B 51 bis Twistringen, in
Twistringen den Hinweisen

"Sporthalle" folgen

BAB (A1) Osnabrück - Bremen,

Abfahrt Holdorf, weiter bis Diepholz,

dann auf die B 51 bis Twistringen und den
Hinweisen "Sporthalle" folgen.

Einen interessanten Verlauf und

eine gute Anreise wünscht für

die DJJU

Rainer Grytt

Bundes – Kata - Lehrgang

Veranstalter: Deutsche Jiu-Jitsu Union e.V.

Bundesausbildungsreferenten R. Jonk

Ausrichter:

Jiu-Jitsu Union Niedersachsen e.V.

ausrichtender Verein:

Judo/Jiu-Jitsu Sparte des S C T

Lehrgangleiter:

Bundesausbildungsreferent

Referent:

Rainer Grytt

Teilnehmer: Budoka der DJJU, die sich

auf die Prüfung zum 5. Dan vorbereiten oder sich

selbst weiterbilden möchten.

Kosten: 20,- € / Teilnehmer / in

Hinweis:

Veranstalter und Ausrichter und ausrichtender

Verein haften nicht für Personen oder

Sachschäden. Bitte den Pass mitbringen.

30 Jahre DJJU e.V.

Übernachtung auf der Matte möglich,
oder im Motel/Hotel –
Reservierungen bitte selbst vornehmen,

**Motel Wüppenhorst Tel. 04243 - 9322-0,
Bremer Str.**

**Bahnhofshotel Gerken Tel. 04243 –2225,
Bahnhofstraße71**

**Zum Kleinen Lokal Tel.04243 - 91150,
Kolpingstraße12**

**Hotel Klostermann Tel 04444 - 2533,
Hauptstraße 16 in 49424 Goldenstedt**

Weitere Informationen erhalten Sie über Ihren
Verein, Landesfachverband oder direkt durch
die Bundesgeschäftsstelle der DJJU.

Postanschrift :

DJJU / Geschäftsstelle

Am Eichenkamp 7 , 27239 Twistringen

**30 Jahre Deutsche
Jiu-Jitsu Union e.V.
1982 2012**

Bundes-Kata- Lehrgang 2012



Sonntag, 11.03.2012

1982 2012

30 Jahre

Deutsche Jiu-Jitsu Union e.V.

Größter deutscher Fachverband

für traditionelles Jiu-Jitsu

Internet: <http://www.djju.de>

eMail: info@djju.de

Bundes – Kata - Lehrgang

Koshiki – no – Kata

Anmerkungen Teil 1

Diese Kata führt uns zurück zur Kito Ryu, einer der ältesten, berühmtesten und angesehensten Jiu Jitsu - Schulen des japanischen Feudalzeitalters, und damit zu einer der Wurzeln, aus denen Jigoro Kano viele seiner Techniken erlernte, Den Lehren der Kito - Schule lagen vor allem die Prinzipien des Wa (Harmonie, Einklang, Flüssigkeit) und des Ju (Biegsamkeit, Weichheit, Geschmeidigkeit). Die Ryu verfolgte aber auch höhere, erhabenerer; esoterische und geistige Ziele, sich selbst in den Einklang mit dem Universum zu bringen. Auch der Begründer des modernen Aikido, Morihei Ueshiba hat lange Jahre ebenso Jiu Jitsu an der Kito Ryu studiert wie Kenji Tomiki, der ebenfalls eine in Japan und Amerika berühmte Aikidoschule ins Leben rief. Die Techniken der Kito - Ryu wurden schnell, fließend und unmittelbar ausgeführt und beruhten in Ihrer Wirksamkeit vor allem auf dem Freisetzen der inneren Energie. Im Vordergrund der Nage waza standen schleudernde und Opferwürfe (sutemi waza).

Diese Kata hat Kano aus den fünf Kata der Kito-Schule zusammengestellt, weshalb sie auch Kito Ryu no kata, Kata der Kito-Schule genannt wird.

Kano hat sie im wesentlichen unverändert übernommen, vor allem auch, um mit diesen Formen das Gedenken an seine eigenen Lehrer wachzuhalten und an die auf diesem Wege überlieferten, uralten, kriegerischen Ursprünge des Jiu Jitsu und zu erinnern.

30 Jahre DJJU e.V.

Bundes – Kata - Lehrgang

Die antike Form der Verteidigung

Anmerkungen Teil 2

Solange Kano lebte, war diese Kata seine Lieblingskata, die er als Tori in einem feierlichen schwarzen Hakama gekleidet mit seinen Schülern Yamashita Yoshioka (10. Dan) und Isogai Hajime (10. Dan) demonstrierte. Diese Kata stellt ein wesentliches Bindeglied zwischen dem alten Jiu Jitsu und dem modernen Judo dar. Ihre Techniken bauen auf den Erfahrungen auf, welche die Berufskrieger (Samurai) auf den Schlachtfeldern im Kampfgetümmel des Nahkampfes (kumi uchi) über Jahrhunderte hinweg gesammelt hatten, wenn sie sich im tödlichen Kräftemessen nach dem Verlust ihrer Waffen mit bloßen Händen gegenüber standen. Die kräftigen Beinschienen, abnehmbaren Schenkelpanzer, metallbeschlagenen Ärmel, der aus Eisenlamellen gefertigte Leibpanzer, die breiten Schulterklappen, der eiserne Kragen mit metallenen Latz, die grimmige Maske aus lackiertem Eisen und ein Helm (Kabuto) mit Schirm und eisengepanzertem Nackenschutz (shikoro) ließen leichtfüßiges Ausweichen und flinkes Handeln nur in sehr eng begrenztem Maße zu. Diese schweren Rüstungen der Feudalzeit (yoroi) boten zu dem im Kampf Mann gegen Mann nur ganz bestimmte eingeschränkt wirksame Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten.

In dieser Kata besteht die große Schwierigkeit für Tori und Uke vor allem darin: Durch vornehme Haltung, Wachsamkeit, und große innere Ruhe“.

Konzentration auf das Wesentliche: Harmonie und fast feierliche Gesten die Atmosphäre des echten Kampfes zu schaffen.

30 Jahre DJJU e.V.

Sonntag, 11.03.2012

11.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Koshiki – no – Kata

I. TEIL: Omote	Vorderseite
01. Tai	Bereite Haltung
02. Yume-no-uchi	Mitten Im Traum
03. Ryokuhi	Ausweichende Kraft
04. Mtzu-guruma	Wasserrad
05. Mizu-nagare	Das fließen des Wassers
06. Hiki-otoshi	Ziehender Fall
07. Kodaore	Das Fallen des Baumstammes
08. Uchikudaki	Zerschmettern
09. Tani-otoshi	Talfall
10. Kuruma-daoshi	Radwurf
11. Shikoro-dori	Das Ergreifen des Genicks
12. Shikoro-gaeshi	Das Drehen des Genicks
13. Yudachi	Regenschauer
14. Taki-otoshi	Der Sturz des Wasserfalls
II TEIL : URA	Rückseite
01. Mi-kudaki	Das Zerschmettern des Körpers
02. Kuruma-gaeshi	Radsturz
03. Mizu-iri	Ins Wasser eintauchen
04. Ryu-setsu	Schnee auf dem Weidenbaum
05. Saka-otoshi	Der ungestüme Fall
06. Yuki-ore	Brechender Schnee
07. Iwa-nami	Sturzwellen gegen den Felsen

Referent

Rainer Grytt 7. Dan

30 Jahre DJJU e.V. DJJU e.V.