

## 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](mailto: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       | Sturzwelle gegen den Felsen   |

Referent

Rainer Grytt 7. Dan

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