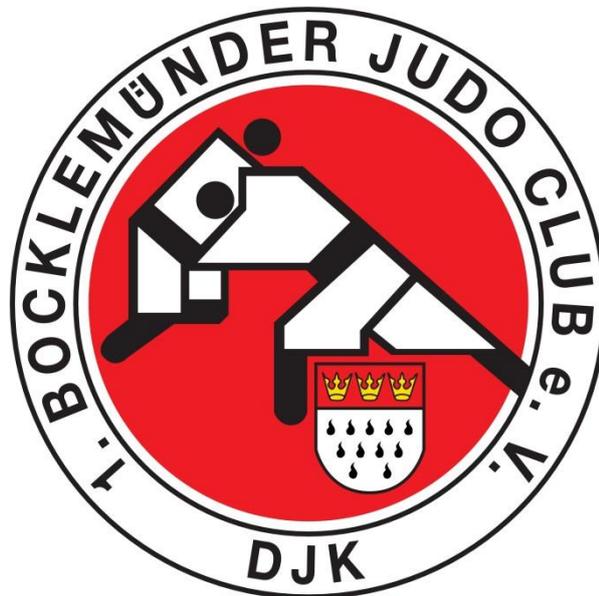


GOSHIN-JITSU

PRÜFUNGSPROGRAMM



Inoffizielle Version des offiziellen Prüfungsprogramms des
Goshin-Jitsu Verbandes Nordrhein-Westfalen e.V.

Kodokan Goshin-Jitsu

(waffenlose Selbstverteidigung)

Kodokan-Goshin Jitsu ist die neu entwickelte Verteidigungsform des Judoinstituts in Japan und ist als Abwehrtechnik gegen Gewalttätigkeiten und überraschende Angriffe gedacht. Die Übungsform, Kata genannt, setzt sich aus 21 Techniken zusammen die teilweise dem Judo verwandte (ähnliche) Griffe aufweisen. Ebenso haben das vor ca. 100 Jahren von dem Judo-Begründer Prof. Jigoro Kano entwickelte "Jiu Jitsu" "die Form der Selbstverteidigung" (Kime-no-kata), sowie die altüberlieferten Techniken des "Aikido" und "Karate" einen nicht unerheblichen Beitrag dazu geleistet. Aus diesen zahlreichen, verschiedenen Selbstverteidigungstechniken begann eine Kodokan-Expertengruppe schon 1952 die zweckmäßigsten Techniken auszuarbeiten und in eine geordnete Reihenfolge zu bringen.

Nach über dreijähriger Arbeit entstand "Goshin Jitsu". Die Selbstverteidigung des Kodokan, eingeteilt in fünf Untergruppen (Go = 5, Shin = neu, Jitsu = Tat, prakt. Anwendung, Kunst).

Zahlreiche Experimente haben bewiesen, dass es praktisch unmöglich ist, sich gegen einen Angriff zu verteidigen, wenn gewisse technische Prinzipien und Reflexe nicht entwickelt wurden. Selbst mit nur einem perfekten Wissen der verschiedenen Verteidigungsbewegungen ist es nicht immer möglich, sich erfolgreich zu behaupten. Das kommt daher, weil der Angreifer weiß, welche Angriffe er gebrauchen will, der Verteidiger sich aber erst dann danach richten kann. Sehr oft wählt er daher die falsche Abwehr.

Aus diesem Grunde hat der Kodokan aus den elementaren Prinzipien des Judo dieses neue System entwickelt, denn die alten Techniken der Selbstverteidigung können niemals in der Form eines flüssigen Randori, wie dies im Judo der Fall ist, geübt werden. Die neue Verteidigung des Goshin Jitsu strebt diese Trainingsmethode jedenfalls an. Ein guter Judoka muß also auch werfen können, ohne den Kragen, das Revers oder den Ärmel des Gegners zu fassen. Hier ist ebenfalls ein gutes Verstehen der Grundlagen der "Rikaku-Position" (natürliche Stellung mit einer Distanz) unbedingt erforderlich, wozu Goshin Jitsu erzieht.

Die Methode des Goshin Jitsu beruht auf einem gänzlich anderen Prinzip, auf einer verblüffenden neuen Idee, welche aber mit dem Judo sehr eng verbunden ist. Man könnte so weit gehen und behaupten, daß diese neue Selbstverteidigung sogar Kodokan-Judo ist. Sie besitzt u.a. grundlegende Techniken aus der 4. Kata (Kime-no-Kata), vermeidet aber strikt die in dieser Kata sehr häufig vorkommenden Wiederholungen und ist daher rein zweckmäßig gesehen bedeutend wirksamer als das alte Ju Jitsu.

Wenn man in Japan von "Budo" oder "Bu-Jitsu" spricht, denkt man unwillkürlich daran, einen Feind auf einem Schlachtfeld zu töten. Man ist daher in der letzten Zeit in Japan bestrebt, diesem "Budo" eine modernere Bedeutung beizumessen. Das ist mit der neuen Judo-Selbstverteidigung des Kodokan bereits geschehen, die in jüngster Zeit, auf einem "demokratischen Ideal" basierend, ihren Siegeszug durch die westliche Welt anzutreten scheint.

Die Grundidee dieser neuen Methode ist es jetzt, dem Feind zwar zuvorzukommen und sich zu verteidigen, ihn aber keinesfalls zu töten.

Er soll mit dem am wenigsten körperlich schädigenden Mittel kampfunfähig gemacht werden. Unter diesem Aspekt kommt die neue Judo-Selbstverteidigung dem erzieherischen Sinne des Judo und den damals von Prof. J. Kano aufgestellten Grundsätzen vor allem des moralischen Prinzips, wesentlich näher.



hinten (v.l.):

Frank Achten, 2. Dan

Roland Dieckmann, 1. Dan

Michael Ambacher, 1. Kyu

René Kattwinkel, 1. Kyu

vorne (v.l.):

Pietro Cialfi, 4. Kyu

Ramona Dieckmann, 2. Kyu

Daniel Winter, 4. Kyu

Grundkenntnisse

- Etikette
- Bewegungslehre:
 - Angriff- und Verteidigungsstellung
 - Ausweichen, Verteidigen durch Gleiten
 - Auslagenwechsel, Übersetzen
 - Körperabdrehen
 - Schrittdrehung, Doppelschrittdrehung
- Fallschule:
 - Rolle vorwärts und rückwärts
 - Sturz seitwärts, vor- und rückwärts

Techniken

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. Handkantenblock | shuto uke |
| 2. Handfegen | nagashi uke |
| 3. Rückriss | ryokuhi |
| 4. Handbeugehebel | kuzure koto gaeshi |
| 5. Kipphandhebel | kote gaeshi |
| 6. Handballenstoß | shotei uchi |
| 7. Hüftwurf | o goshi |

Praxis

- siehe Praxis-Tabelle

5. Kyu

1



2



3



4



5. Kyu

5



6



7





Grundkenntnisse

- Vorkenntnisse
- Bewegungslehre:
 - Angriff- und Verteidigungsstellung
 - Ausweichen, Verteidigen durch Gleiten
 - Auslagenwechsel, Übersetzen
 - Körperabdrehen
 - Schrittdrehung, Doppelschrittdrehung
 - Ausweichen durch Auslagenwechsel
- Anatomie:
 - Hand, Fingerstich, Kopfstoß
- Fallschule:
 - Rolle vorwärts und rückwärts
 - Sturz seitwärts, vor- und rückwärts

Techniken

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1. Unterarmblock nach oben | jodan age uke |
| 2. Unterarmblock nach innen | soto uke |
| 3. Unterarmblock nach außen | uchi uke |
| 4. Große Außensichel | o soto gari |
| 5. Fußfegen | de ashi barai |
| 6. Handdrehbeugehebel | kote mawashi irimi |
| 7. Armstrecken zu Boden | ude osae |
| 8. Fingerhebel | yubi kansetsu |
| 9. Gerader Fauststoß | oi tsuki |
| 10. Knöchelfaust | hira ken |
| 11. Körperabbiegen | |

Praxis

- siehe Praxis-Tabelle

4. Kyu

1



2



3



4



4. Kyu

5



6



7



8



4. Kyu

9



10



11



Grundkenntnisse

- Vorkenntnisse
- Bewegungslehre:
 - Angriff- und Verteidigungsstellungen
 - Ausweichen, Verteidigen durch Gleiten
 - Auslagenwechsel, Übersetzen
 - Körperabdrehen
 - Schrittdrehung, Doppelschrittdrehung
- Anatomie:
 - Nasendruck
 - Ohrendruck als Befreiung oder Lösegriff
- Fallschule:
 - Rolle vorwärts und rückwärts
 - Fallen über ein Hindernis (Bock)
 - Sturz seitwärts, vor- und rückwärts

Techniken

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 1. Tiefblock | gedan uke |
| Ellebogenstoß: | empi uchi |
| 2. nach unten | gedan empi uchi |
| 3. nach hinten | ushiro empi uchi |
| 4. nach vorne | mae empi uchi |
| 5. nach oben | jodan empi uchi |
| 6. zur Seite | yoko empi uchi |
| 7. Fußstoß/Fersenstoß | katago geri |
| 8. Fußtritt | mae geri |
| 9. Kreuzfesselgriff | ude garami henka |
| 10. Schulterwurf | seoi nage |
| 11. Eckenwurf | sumi gaeshi |
| Handaußenkantenschlag: | shuto |
| 12. nach außen | soto shuto |
| 13. nach innen | ushi shoto |
| Handinnenkantenschlag: | haito |
| 14. nach außen | soto haito |
| 15. nach innen | ushi haito |
| 16. Genickdrehhebel | tate hishigi |

Praxis

- siehe Praxis-Tabelle

3. Kyu

1



2



3



4



3. Kyu

5



6



7



8



3. Kyu

9



10



11



3. Kyu



12



13



3. Kyu

14



15



16



Grundkenntnisse

- Vorkenntnisse
- Bewegungslehre
- Anatomie
- Fallschule:
 - Freier Fall

Techniken

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1. Fußstoß seitwärts | yoko geri |
| 2. Fußstoß rückwärts | ushiro geri |
| 3. Handrückenschlag | haishu uchi |
| 4. Faustrückenschlag | uraken uchi |
| 5. Kniestoß | hiza geri |
| 6. Ausheber | ushiro goshi |
| 7. Schaufelwurf | sukui nage |
| 8. Beinhebel | ashi kansetsu |
| 9. Drehstreckhebel | ude gatame |
| 10. Armriegel von außen | gyaku kanuki gatame |
| 11. Armriegel von innen | kanuki gatame |

Praxis

- siehe Praxis-Tabelle
- Abwehr von einem frei angreifendem Gegner
 - mit Kontakt
 - ohne Kontakt

2. Kyu

1



2



3



4



2. Kyu

5



6



7



8



2. Kyu



Grundkenntnisse

- Vorkenntnisse
- Bewegungslehre
- Anatomie
- Fallschule:
 - Freier Fall

Techniken

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. Halbkreisfußtritt | mawashi geri |
| 2. Freies Würgen | hadaka jimie |
| 3. Fersenrückwurf | kagato ashi geri |
| 4. Kleiner Eingangswurf | kuzure irimi nage |
| 5. Körperstreckhebel | waki gatame |
| 6. Seitstreckhebel | ude hishigi juji gatame |
| 7. Bauchstreckhebel | hara gatame |
| 8. Armbeugehebel | ude garami |
| 9. Beinstrecker | gyaku hiza hishigi |
| 10. Seitfallzug | yoko gake |
| 11. Talfallzug | tani otoshi |
| 12. Kopfwurf | tomoe nage |

Praxis

- siehe Praxis-Tabelle
- Abwehr von einem frei angreifendem Gegner
 - mit Kontakt
 - ohne Kontakt

2. Kyu

1



2



3



4



2. Kyu

5



6



7



8



2. Kyu

9



10



11



12



Grundkenntnisse / Weitere Voraussetzungen

- Vorkenntnisse
- Anatomie: ▪ Empfindliche Körperstellen
- Erste-Hilfe-Nachweis (8 Doppelstunden)
- Lehrbefähigungsnachweis

Techniken

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. Handdrehhebel | kote mawashi |
| 2. Doppelhandsichel | ryo ashi dori |
| 3. Handsperrhebel | kuzure koto mawashi |
| 4. Reisballenwurf | tawara gaeshi |
| 5. Handseithebel | kuzure gote garami |
| 6. Scherenwurf | kani basami |
| 7. Handdrehhebel | kote hineru |
| 8. Armbrecher | ude koppo |
| 9. Körperrückstoß | kuchiki daoshi |
| 10. Genickbeugehebel | mae hadaka jime |
| 11. Schwertwurf | shiho nage |

Praxis

- **siehe Praxis-Tabelle**
- **Abwehr von zwei frei angreifenden Gegnern**
 - mit Kontakt
 - ohne Kontakt
 - mit Waffen

Goshin-Jitsu no Kata

- **Erste Gruppe** (Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und dem Knie)

1. Dan

1



2



3



1. Dan

4



5



6



7



8



9



10



11



Grundkenntnisse / Weitere Voraussetzungen

- Vorkenntnisse
- Anatomie: ▪ Empfindliche Körperstellen
- Erste-Hilfe-Nachweis (8 Doppelstunden)
- Lehrbefähigungsnachweis

Techniken

- | | |
|-------------------------------------|------------------|
| 1. Schulterrad | kata guruma |
| 2. Körperwurf | tai otoshi |
| 3. Große Innensichel | o ushi gari |
| 4. Kleine Innensichel | ko ushi gari |
| 5. Kleine Außensichel | ko soto gari |
| 6. Seitenrad | yoko guruma |
| 7. Fersenrückstoß | kagato geri |
| 8. Armstrecker über die
Schulter | ude hishigi |
| 9. Schleuderwurf | soto keiten nage |
| 10. Hüftfegen | harai goshi |

Praxis

- **siehe Praxis-Tabelle**
- **Abwehr von zwei frei angreifenden Gegnern**
 - mit Kontakt
 - ohne Kontakt
 - mit Waffen

Goshin-Jitsu no Kata

- **Erste Gruppe** (Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und dem Knie)
- **Zweite Gruppe** (Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und den Füßen)

2. Dan

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Grundkenntnisse / Weitere Voraussetzungen

- Erste-Hilfe-Nachweis (8 Doppelstunden), nicht älter als 3 Jahre
- Lehrbefähigungsnachweis
- Aktive Mitarbeit im Verband
- Referat über das Notwehr-Gesetz mit Kommentar (anlässlich eines Lehrgangs)
- Vorkenntnisse:
 - Techniken
 - Praxis-Programm:

Die Grifftechniken sind nach 5 Angriffs-Untergruppen des GJ unterteilt. Hierbei soll der Prüfling die verschiedenen Verteidigungsmöglichkeiten gegen die Angriffe innerhalb einer Angriffsgruppe vorführen.

Es wird nur die jeweilige Angriffsgruppe vom Prüfer angesagt. Der Prüfling bestimmt und sagt den Angriff an. Er führt seine Verteidigung mit einer beliebigen Technik in Kombination aus.

Praxis

- **siehe Praxis-Tabelle (s. Vorkenntnisse)**
- **8 Stocktechniken: Hanbo (90 – 120 cm)**
- **10 Weiterführungstechniken***
- **10 Gegentechniken***
- **Abwehr von zwei frei angreifenden Gegnern**
 - mit Kontakt
 - ohne Kontakt
 - mit Waffen

*) Bei den Weiterführungs- und Gegentechniken ist vor jeder angesagten Technik die Gegenreaktion zu erklären und für einen Moment der Ablauf der Handlung zu unterbrechen.

Goshin-Jitsu no Kata

- **Erste Gruppe** (Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und dem Knie)
- **Zweite Gruppe** (Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und den Füßen)
- **Dritte Gruppe** (Verteidigung gegen Angriffe mit dem Messer)

Grundkenntnisse / Weitere Voraussetzungen

- Erste-Hilfe-Nachweis (8 Doppelstunden), nicht älter als 3 Jahre
- Lehrbefähigungsnachweis
- Aktive Mitarbeit im Verband
- Referat über empfindliche Punkte am menschlichen Körper (Anatomie)
- Reaktion und Auswirkung durch Schläge, Stöße oder Tritte auf diese empfindlichen Stellen (anlässlich eines Lehrgangs)
- Vorkenntnisse:
 - Techniken
 - Praxis-Programm:
Die Grifftechniken sind nach 5 Angriffs-Untergruppen des GJ unterteilt. Hierbei soll der Prüfling die verschiedenen Verteidigungsmöglichkeiten gegen die Angriffe innerhalb einer Angriffsgruppe vorführen.
Es wird nur die jeweilige Angriffsgruppe vom Prüfer angesagt. Der Prüfling bestimmt und sagt den Angriff an. Er führt seine Verteidigung mit einer beliebigen Technik in Kombination aus.

Praxis

- **siehe Praxis-Tabelle (s. Vorkenntnisse)**
- **10 Stocktechniken: Hanbo (90 – 120 cm)**
- **15 Weiterführungstechniken***
- **15 Gegentechniken***
- **Abwehr von zwei frei angreifenden Gegnern**
 - mit Kontakt
 - ohne Kontakt
 - mit Waffen

*) Bei den Weiterführungs- und Gegentechniken ist vor jeder angesagten Technik die Gegenreaktion zu erklären und für einen Moment der Ablauf der Handlung zu unterbrechen.

Goshin-Jitsu no Kata

- **Erste Gruppe** (Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und dem Knie)
- **Zweite Gruppe** (Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und den Füßen)
- **Dritte Gruppe** (Verteidigung gegen Angriffe mit dem Messer)
- **Vierte Gruppe** (Verteidigung gegen Angriffe mit dem Stock)
- **Fünfte Gruppe** (Verteidigung gegen Pistolenangriffe)

Grundkenntnisse / Weitere Voraussetzungen

- Erste-Hilfe-Nachweis (8 Doppelstunden), nicht älter als 3 Jahre
- Lehrbefähigungsnachweis
- Aktive Mitarbeit im Verband
- Schriftliche Arbeit: „Darstellung des Goshin-Jitsu in der Öffentlichkeit zum Zweck der Mitgliederwerbung“
- Vorkenntnisse:
 - Techniken
 - Praxis-Programm:
Die Grifftechniken sind nach 5 Angriffs-Untergruppen des GJ unterteilt. Hierbei soll der Prüfling die verschiedenen Verteidigungsmöglichkeiten gegen die Angriffe innerhalb einer Angriffsgruppe vorführen.
Es wird nur die jeweilige Angriffsgruppe vom Prüfer angesagt. Der Prüfling bestimmt und sagt den Angriff an. Er führt seine Verteidigung mit einer beliebigen Technik in Kombination aus.

Praxis

- **siehe Praxis-Tabelle (s. Vorkenntnisse)**
- **15 Stocktechniken: Hanbo (90 – 120 cm)**
- **20 Weiterführungstechniken***
- **20 Gegentechniken***
- **Abwehr von zwei frei angreifenden Gegnern**
 - mit Kontakt
 - ohne Kontakt
 - mit Waffen

*) Bei den Weiterführungs- und Gegentechniken ist vor jeder angesagten Technik die Gegenreaktion zu erklären und für einen Moment der Ablauf der Handlung zu unterbrechen.

Kime no Kata

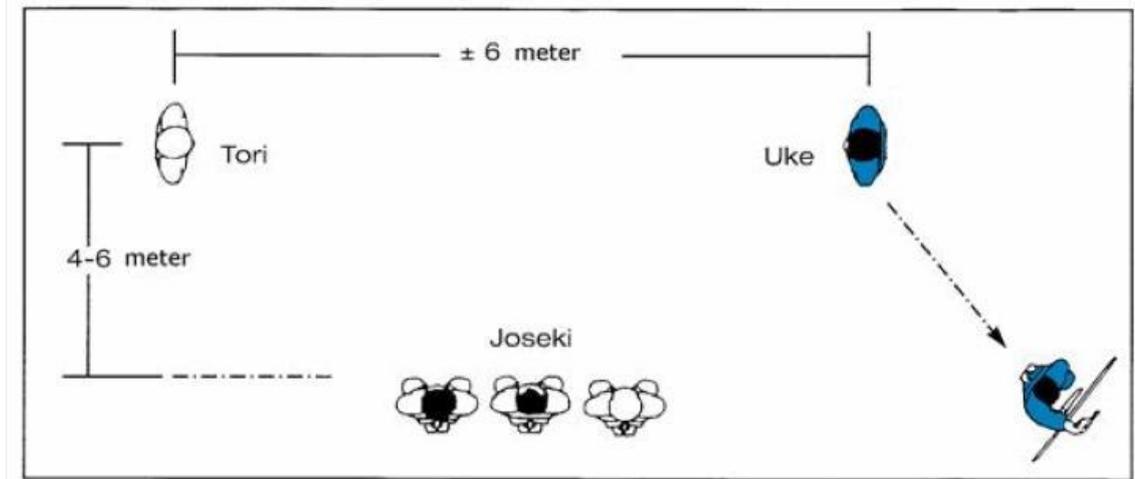


Grifftabelle Goshin-Jitsu-Praxis

Angriffe:	
1.	Griff zur Hand / Arm
2.	Griff in die Kleidung
3.	Körperumklammerung
4.	Würgegriffe
5.	Angriff auf am Boden liegende
6.	Haarzug von vorne / hinten
7.	Kombinierte Angriffe
8.	Trittangriffe
9.	Schlagangriffe
10.	Schlagen mit starren Gegenständen
11.	Schlagen mit beweglichen Gegenständen
12.	Angriff mit scharfen und spitzen Gegenständen
13.	Angriff mit Schusswaffen
14.	Angriff auf engem Raum
15.	Freier Angriff (2./3. Kyu: 1 Angreifer; ab 1. Dan: 2 Angreifer)
16.	Summe Abwehrtechniken

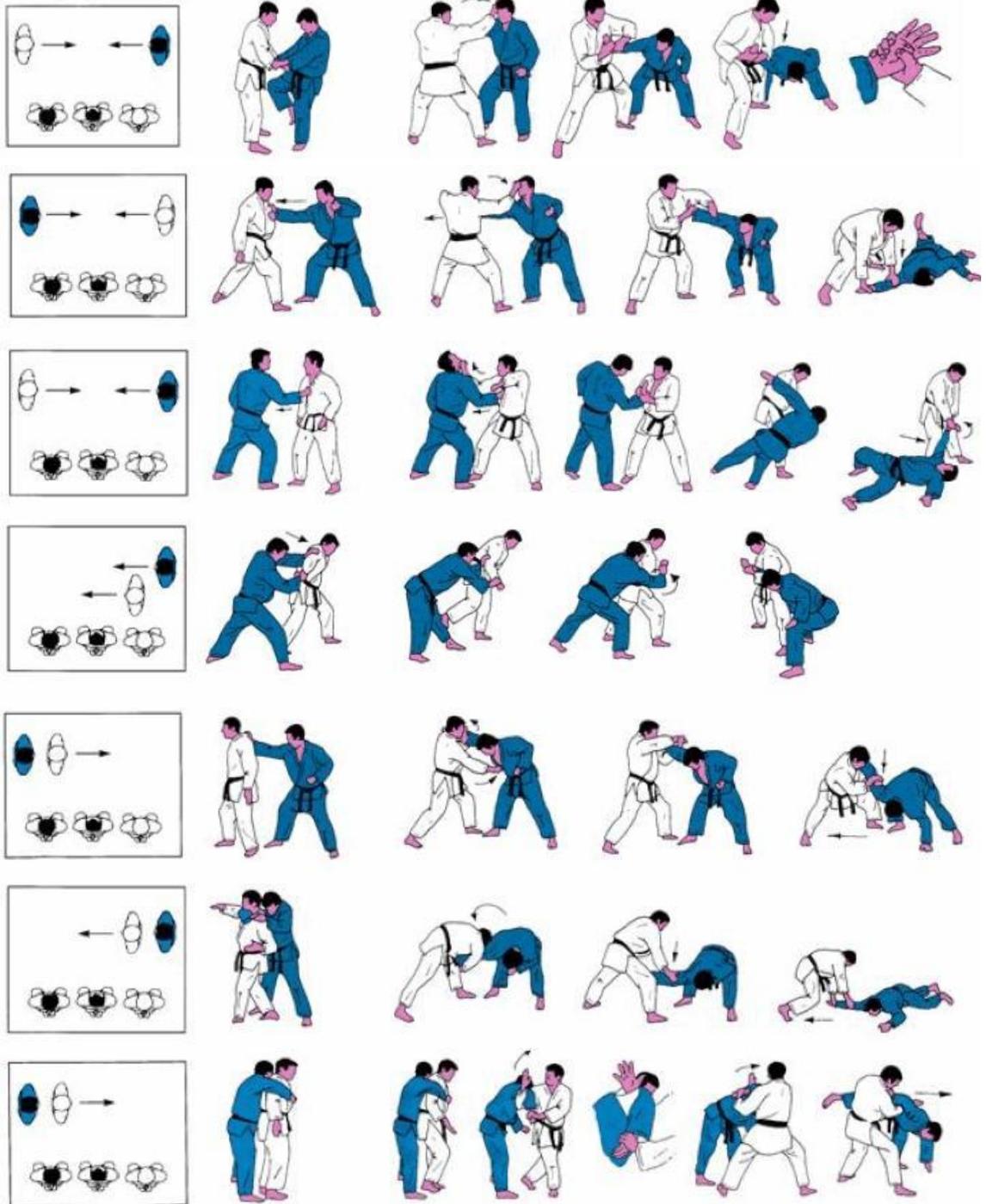
5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan
1	2	3	4	5	5	6
1	2	3	3	3	4	5
1	1	3	4	4	4	5
1	2	3	4	5	6	7
1	1	3	4	4	6	6
1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1
1	2	3	4	4	5	5
1	2	3	4	5	5	5
1	1	3	4	5	6	7
	1	3	4	5	6	6
		1	2	2	2	3
	1	2	3	4	4	5
			1	2	3	3
	1	1	2	2	3	4
			1	1	2	2
10	18	33	46	53	63	71

GOSHIKIN-JITSU NO KATA



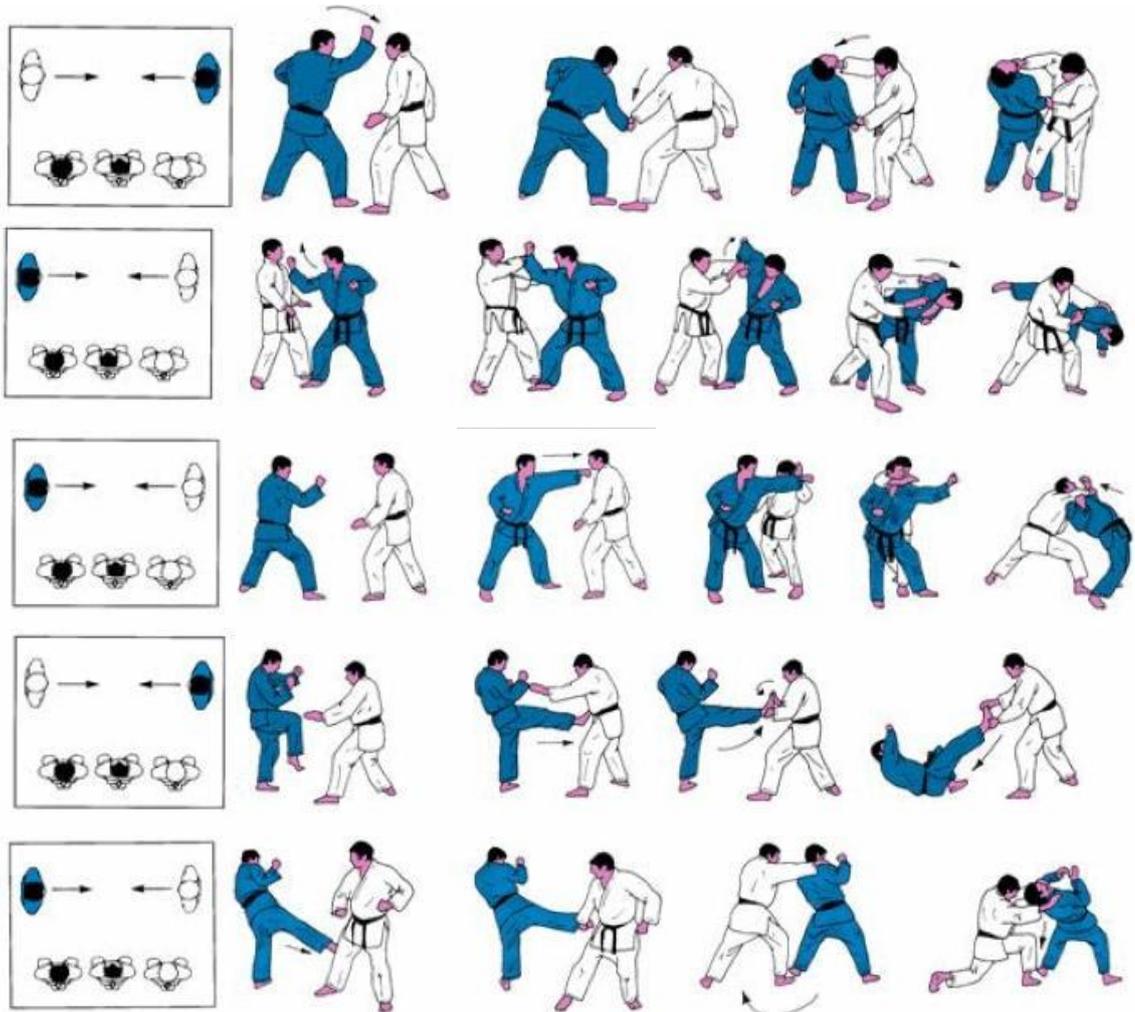
Gruppe 1

Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und dem Knie



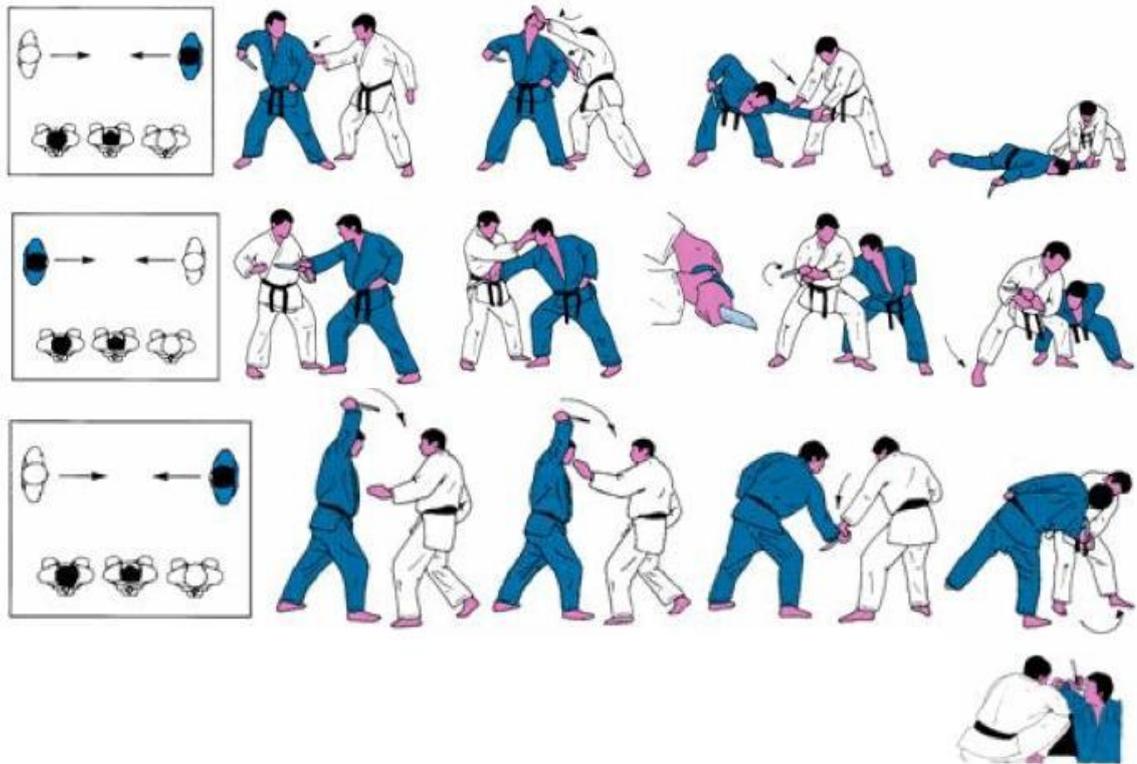
Gruppe 2

Verteidigung gegen Angriffe mit bloßen Händen und den Füßen



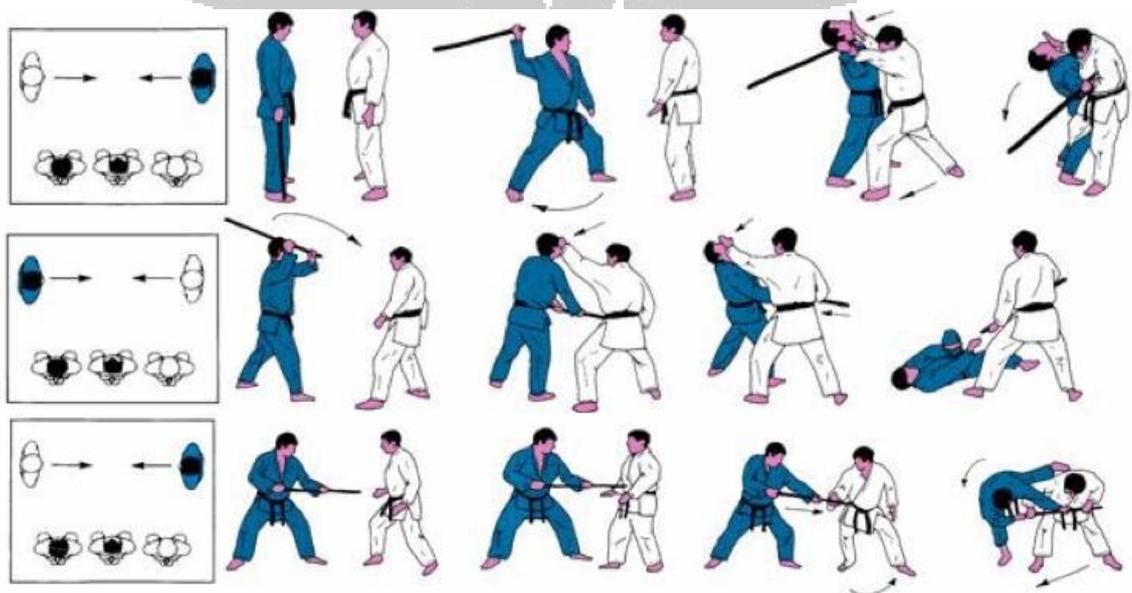
Gruppe 3

Verteidigung gegen Angriffe mit dem Messer



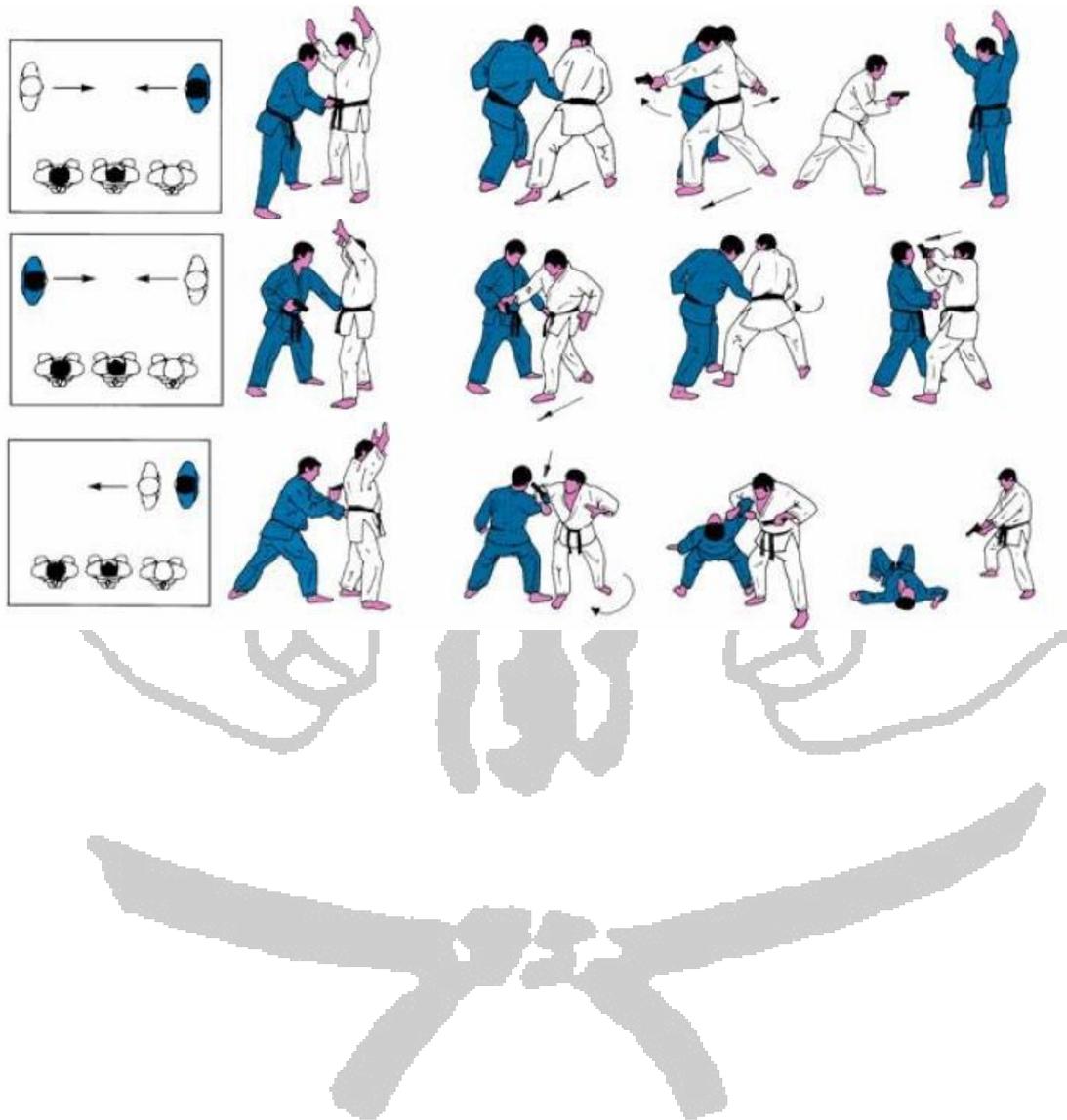
Gruppe 4

Verteidigung gegen Angriffe mit dem Stock



Gruppe 5

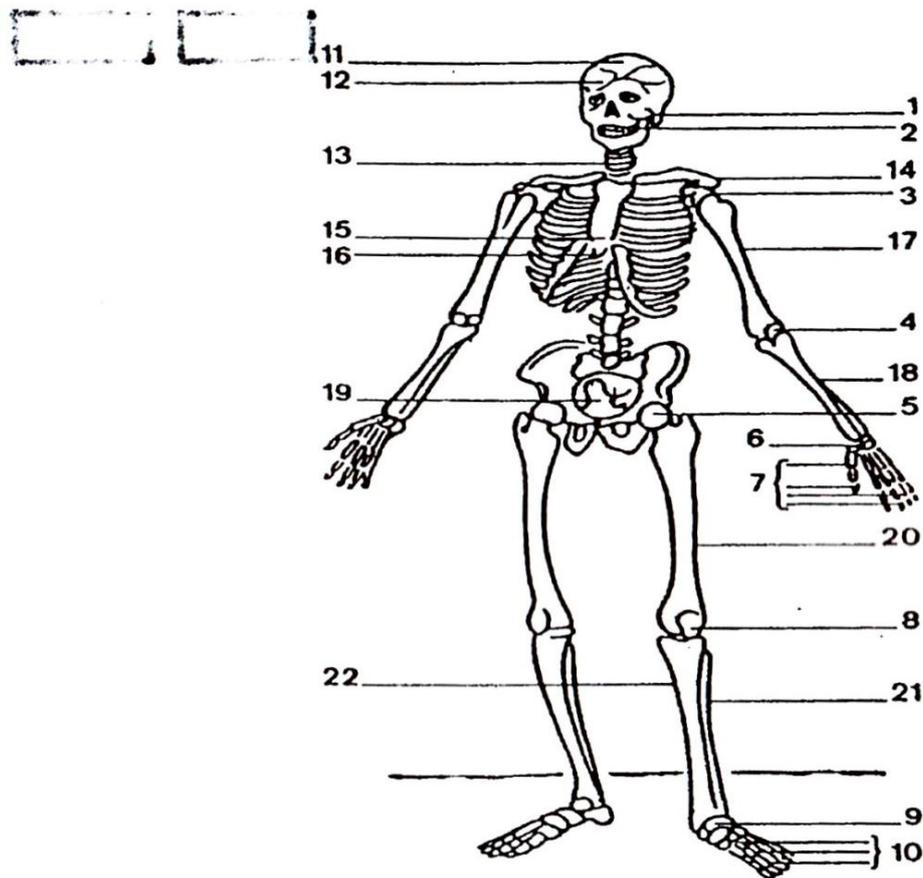
Verteidigung gegen Pistolenangriffe





Anatomie in der Grundform.

An diesem Skelett soll der Ju Jitsu Sportler sich mit den Grundformen der Anatomie vertraut machen.

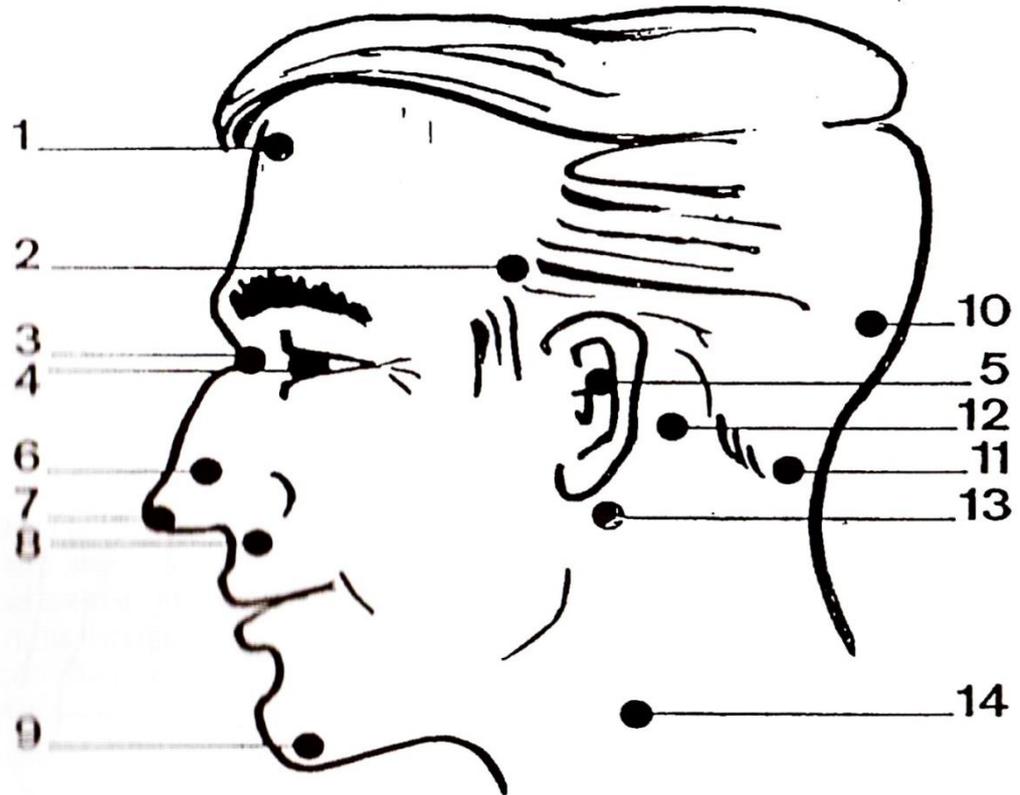


Zum Skelett :

- 1 Kiefergelenk**
- 2 Nackengelenk**
- 3 Schultergelenk**
- 4 Ellenbogengelenk**
- 5 Hüftgelenk**
- 6 Handgelenk**
- 7 Daumen / Fingergelenk**
- 8 Kniegelenk**
- 9 Fußgelenk**
- 10 Zehengelenke**
- 11 Stirnbein**

- 12 Scheitelbein**
- 13 Halswirbel**
- 14 Schlüsselbein**
- 15 Brustbein**
- 16 Schwertfortsatz**
- 17 Oberarmknochen**
- 18 Ellenbogen mit Speiche**
- 19 Kreuzbein**
- 20 Oberschenkelknochen**
- 21 Wadenbein**
- 22 Schienbein**

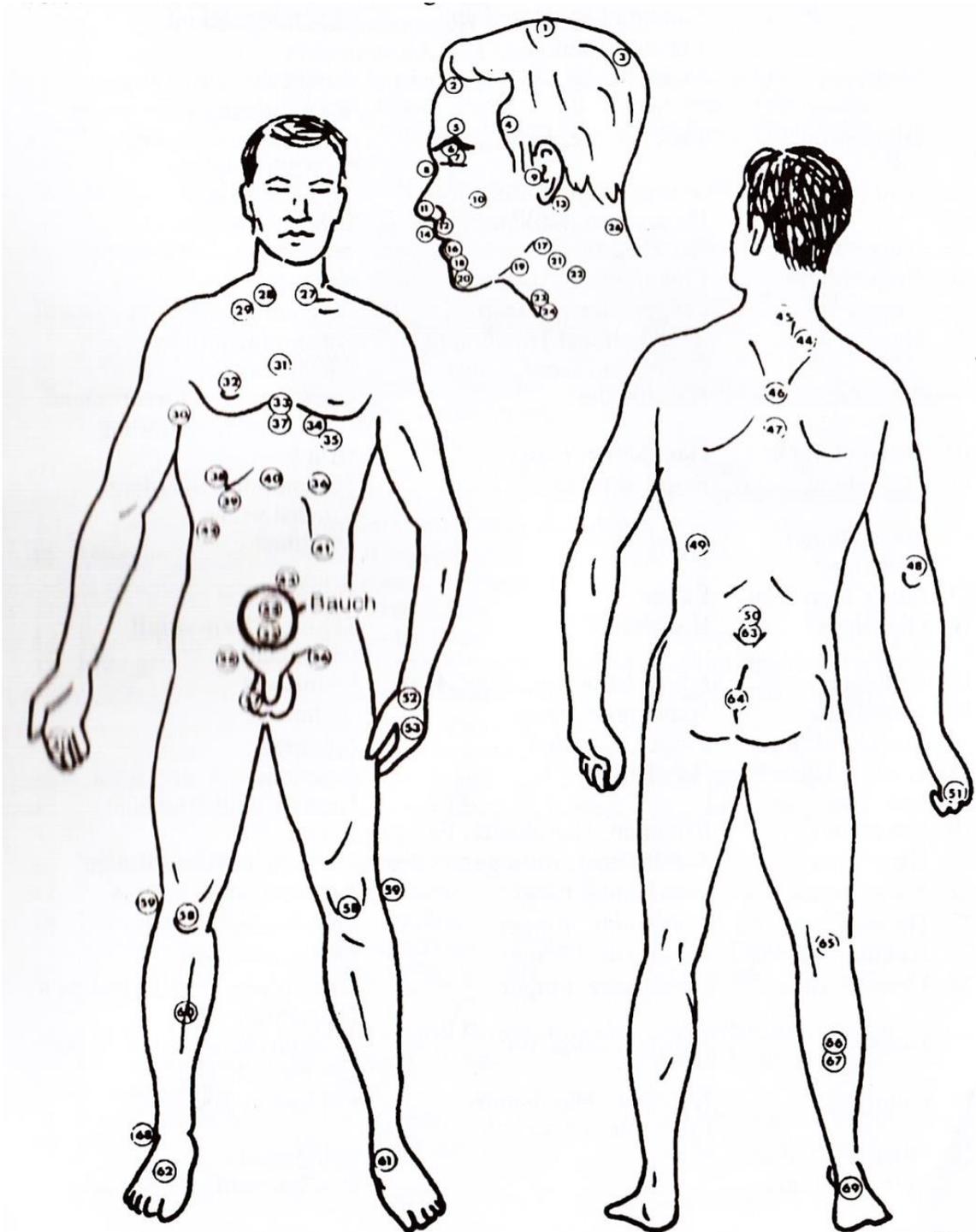
Anatomietafel 1



- 1 Stirnbein
- 2 Schläfe
- 3 Nasenwurzel
- 4 Augen
- 5 Gehörgang
- 6 Nasenbein
- 7 Nasenspitze

- 8 Zahnausläufer
- 9 Kinnspitze seitlich
- 10 Hinterhaupt
- 11 Nackengelenk
- 12 Ausläufer
- 13 Vertiefung hinter der Ohrmuschel
- 14 Halsschlagader

Atemi-Punkte:



Bedeutung und Auffinden der Atemi-Punkte:

(Grafik u. Text: Quelle: Verbandsheft Goshin-Jitsu Verband NRW)
Bearbeitet von Dr. Elisabeth Noisser und Dr. Georg Schober/Wien

Am menschlichen Körper befinden sich ca. 250 druck-, stoß- und schlag-empfindliche Stellen. Bei manchen dieser Stellen besteht die Empfindlichkeit in einem heftigen aber harmlosen Schmerz, der den Gegner zur Aufgabe des Kampfes zwingt. Bei anderen wieder ist die Bewusstlosigkeit oder sogar der Tod des Gegners die Folge. 69 werden als (kritische) Punkte betrachtet. Es handelt sich hierbei um Nervenzentren, also um Stellen, an denen sich lebenswichtige Organe befinden oder Konzentrationen von Blutgefäßen.

Im JIU-JITSU wird der Körper in drei Zonen eingeteilt: Den Kopf- und Halsbereich, den Oberkörper und den Unterkörper. In diesen Zonen befinden sich zahlreiche Atemi-Punkte, die angegriffen werden können, um den Gegner außer Gefecht zu setzen. Um nun einen Gegner mit einem Schlag kampfunfähig zu machen, muss man genau über die Anatomie des Menschen Bescheid wissen, um die entsprechenden Stellen mit Schlägen oder Tritten exakt treffen zu können. Je nach Dosierung des Schlages lassen sich entsprechende Wirkungen erzielen. Diese reichen von Lähmung oder Ohnmacht bis zum sofortigen Eintritt des Todes. Unabdingbar ist jedoch, wenn man Atemipunkte angreifen will, dass die Techniken perfekt beherrscht werden und die Trefffläche des angreifenden Körperteils so klein wie nur möglich ist. Ebenfalls muss man, will man den Gegner nicht sofort töten, die Konstitution des Gegners berechnen, da ein gut angebrachter Treffer nicht bei jedem Gegner die gleiche Wirkung erzielt. Die Abhärtung der Körperwaffen, um einen effektiven Einsatz zu gewährleisten, ist weitere Voraussetzung. Natürlich ist es auch möglich, Körperpartien speziell abzu härten, um einem etwaigen Angriff auf diese Punkte besser standhalten zu können.

Die Eingeweide, die Lungen und das Herz können beispielsweise dadurch geschützt werden, dass man die Bauch- und Brustmuskeln trainiert. In allen drei Körperzonen befinden sich lebenswichtige Stellen, so dass eine grundsätzliche Bewertung der Körperteile auf ihre Empfindlichkeit nicht gegeben werden kann.

Im Kopf befinden sich das Gehirn, welches den wichtigsten Teil des zentralen Nervensystems beherbergt sowie wichtige Atmungs- und Kreislaufzentren. Ein Schlag auf diese Gegend kann zum sofortigen Tod führen. In der Halsgegend befinden sich so wichtige Organe wie die Speiseröhre, die Luftröhre, Blutgefäße und der Adamsapfel. Verletzungen dieser Organe führen zum Tod durch Schock oder Verblutung. Bruch oder Verrenkungen des Halswirbels führen zum Tod oder Lähmung der Arme und Beine.

Im mittleren Bereich befinden sich durch den Brustkorb geschützt die inneren Organe wie Herz und Lunge. Hier ist zu beachten, dass selbst ein kräftiger Schlag auf den Brustkorb höchstens zu einem Rippen- oder Brustbeinbruch führen kann. Es ist extrem unwahrscheinlich, dass durch die Anspießung eines so großen Gefäßes (Herz und Lunge) Tod durch Verbluten erfolgt. Besonders empfindlich sind die Armhöhlen, da sich dort wichtige Nerven und Blutgefäße befinden.

Die Verdauungsorgane wie Milz, Leber, Magen, Darm, Niere etc. befinden sich in der unteren Region. Wird ein Angriff auf diese Organe gezielt geführt, so kommt es zu inneren Blutungen, die zum Tod führen können. Aus nachfolgender Tabelle ist zu ersehen mit welcher Körperwaffe die einzelnen Atemi-Punkte angegriffen werden können und welche Wirkung damit erzielt wird.

Empfindliche Stellen des menschlichen Körpers und was man durch Druck oder Schlag darauf bewirken kann.

Nr.	Ziel	Waffe	Wirkung
1	Frontanelle	Vorderfaust, Faustrücken, Handkante, Fersenrücken	Gehirnerschütterung, Bewußtlosigkeit
2	Stirnbein	Faustrücken	Gehirnerschütterung, Bewußtlosigkeit
3	Hinterkopf	Faust, Ferse, Ellbogen	Gehirnerschütterung, Bewußtlosigkeit
4	Schläfe	Faustrücken, Knöchelfaust, Handkante, Fußballen	Tod, Ohnmacht Erblindung
5	Augenbrauen	Knie, Faust	Schmerz
6	Augenhöhle	Fingerspitzen, Daumen	Schmerz
7	Augen	Fingerspitzen, Daumen	Nervenreflex, Herzstillstand
8	Nasenzwurzel	Knöchelfaust-Handkante, Fußballen, Kopf, Faust	Nasenbluten/Schmerz/ Riechstörung
9	äußerer Gehörgang	Handfläche	vermindertes Hörvermögen, Gleichgewichtsstörung
10	Backenknochen	Handkante, Faust	Bruch
11	Nasenbein	Kopf, Handkante, Faust	Nasenbluten/Schmerz/ Riechstörung
12	oberhalb der Oberlippe	Handkante	Ohnmacht
13	hinters dem Ohr	Finger	Schmerz
14	Oberlippe	Handkante	Schmerz Extremfall: Ohnmacht
15	Kinnlade	Faust, Ellbogen, Kopf, Knie	Ohnmacht
16	Unterlippe	Handkante, Faust	Schmerz
17	Speicheldrüse	Finger, Knöchel	Schmerz
18	zwischen Unterlippe und Kinn	Handkante	Schmerz Extremfall: Ohnmacht
19	Unterkiefer	Ellbogen, Handkante, Faust	Bruch
20	Kinnspitze	Kopf, Faust, Ellbogen, Knie	Ohnmacht, Kieferbruch
21	Sinusknoten	Handkante, Finger	Bewußtlosigkeit, Tod
22	Halsschlagader	Handkante, Finger	Ohnmacht, Tod
23	Kehlkopfdeckel	Handkante, Finger	Ohnmacht, Tod
24	Drosselgrube	Handkante, Finger	Hustenreiz, Bewußtlosigkeit Extremfall: Tod
25	Luftröhre	Finger, Handkante	Hustenreiz, Bewußtlosigkeit Extremfall: Tod
26	Genick	Ellbogen, Handkante, Fußkante, Ferse	Lähmung, Tod
27	Obere Schlüsselbeinvertiefung	Finger	Schmerzen, ggf. kurzzeitige Lähmung

Nr.	Ziel	Waffe	Wirkung
28	Schlüsselbein	Handkante	Bruch
29	Untere Schlüsselbeinvertiefung	Finger	Schmerz
30	Achselhöhle	Handkante, Faust, zusammengepreßte Finger Nervendruck, Fußkante	kurze Lähmung
31	Brust	Ferse, Vorderfaust, Ellbogen	Schmerz, Ohnmacht
32	Brustwarzen	Finger, Faust, Ferse	Schmerz, Ohnmacht
33	Brustbein	Faust, Ellbogen, Fuß, Vorderfaust	Schmerz, Ohnmacht
34	Herz	Fingerspitze, Faust, Ellbogen, Vorderfaust, Ferse, Kopf	Schmerz
35	Herzspitze	Fingerspitze, Ellbogen, Kopf, Vorderfaust	Schmerz
36	Lungenspitzen	Faust, Ferse	Schmerz, Atemnot
37	Brustbeinfortsatz	Ellbogen, Knie, Vorderfaust	Schmerz
38	Rippen	Faust	Bruch, innere Verletzungen
39	Brust	Handkante, Ellbogen, Fußballen, Fußschwert, Ferse, Vorderfaust	Rippenbruch, Leberriß
40	Solar plexus	Fingerspitze, Ellbogen, Vorderfaust, Knöchelsfaust, Faustunterseit, Ferse, Daumen	Ohnmacht, Tod bei inneren Verletzungen
41	Milz	Faust, Fingerspitze, Vorderfaust, Ellbogen, Ferse, Handkante	Tod
42	Kurze Rippe	Handkante, Faust	Schmerz
43	Magen	Faust, Tritt, Ellbogen, Vorderfaust, Faustkante, Fußballen, Ferse, Knie, Fastrücken,	Tod bei innerer Verletzung (Magen und Bauch)
44	Schulterblattkamm	Handkante, Faust	Schulterlähmung
45	2. Halswirbel	Handkante, Ellbogen, Knie, Fußschwert	Tod, Lähmung
46	5. Halswirbel	Ellbogen, Knie	Lähmung
47	7. Wirbel	Ellbogen, Knie	Lähmung
48	Ellbogengelenk	Faust, Handkante	Bruch
49	Nieren	Faust, Handkante, Ellbogen,	Tod Nervendruck
50	Spindelbein	Ellbogen, Ferse, Knie	Schmerzen, Lähmungen, Bruch
51	Finger	Überdehnung, Bruch, Finger	Überdehnung, Bruch
52	Handgelenk	Handkante, Hände	Oberdehnung, Bruch
53	Handrücken	Ferse	Bruch
54	Nabel Bauch	Faust, Ellbogen, Knie	Tod bei innerer Verletzung
55	Blase	Faust, Ellbogen, Ferse, Fußkante	innere Verletzungen, Tod
56	Leisten	Faust, Fuß	Schmerzen

Nr. Ziel	Waffe	Wirkung
57 Hoden	Spann, Knie, Faust, Finger	starke Schmerzen, Ohnmacht
58 Kniescheibe	Fußkante, Ellbogen	Funktionsausfall, Bruch
59 Kreuzbänder	Knie, Ellbogen, Ferse	Funktionsausfall, Bruch
60 Schienbein	Fußkante	Funktionsausfall, Bruch
61 Knöchel innen	Fuß	Bruch, Überdehnung
62 Spann	Ferse	Bruch, Prellung
63 Kreuzbein	Ferse, Knie, Ellbogen, Faust	Lähmung
64 Steißbein	Fuß, Knie, Faust	Schmerz, Lähmung
65 Kniekehle	Fußkante, Ferse	Überdehnung
66 Wadenmuskeln	Ferse, Fuß, Handkante	Lähmung, Funktionsausfall
67 Wadenbein	Fuß, Ferse	Lähmung, Bruch
68 Knöchelaußen	Fuß, Fußkante, Ferse	Bruch, Bänderriß
69 Achillessehne	Fußkante, Finger, Ferse	Schmerz, Riß

Um jedoch einen besseren Eindruck über die Auswirkung und Gefährlichkeit von Schlägen auf die lebenswichtigen Punkte des menschlichen Körpers zu geben, versuche ich nachfolgend einige Angriffe auf die wichtigsten Atemi-Punkte und deren Wirkung näher zu beschreiben:

Nr. 1 Ein kräftiger Schlag auf die Schädeldecke führt zu Benommenheit durch Gehirnerschütterung, evtl. Bewußtlosigkeit.

Nr. 4 An der Naht zwischen Scheitelbein und Stirnknochen befindet sich eine der empfindlichsten Stellen, die Schläfe. Wird sie eingeschlagen, so führt dies zum sofortigen Tod.

Nr. 5 Wird der Atemi-Punkt oberhalb und unterhalb des Auges getroffen, so hat dies eine Gehirnerschütterung zur Folge.

Nr. 7 Das Auge selbst reagiert sehr empfindlich auf Schläge. Ein Angriff darauf hat den Verlust der Sehkraft zur Folge.

Nr. 12 Die Wirkung auf die Punkte unterhalb der Nase und der Lippe ist ungewöhnlich groß. Ein Schlag zieht die Fraktur von Gesichtsknochen nach sich.

Nr. 20 Ein empfindlicher Atemi-Punkt ist die Kinnschuppe, leicht seitlich der Gesichtsmitte. Ein kräftiger Schlag erschüttert das Nervensystem und führt zum sofortigen Verlust des Bewußtseins.

Nr. 21 Einer der wichtigsten Atemi-Punkte ist der Schlag oder Stoß zum Sinusknoten, einem Punkt beiderseits der Halsseite. Ein Treffer auf diesem Punkt hat Bewußtlosigkeit oder den Tod zur Folge.

Nr. 22 Unterhalb bzw. oberhalb der Halsschlagader liegen auf beiden Seiten des Halses zwei wichtige Atemi-Punkte. Der Angriff führt zur Ohnmacht oder Tod. Hirnschäden können auftreten.

Nr. 23 Der Kehlkopf, welcher den Stimmapparat birgt, ist ebenfalls ein wichtiger Atemi-Punkt. Der Bruch durch einen Schlag bewirkt den Tod durch Ersticken. Da sich im Inneren des Kehlkopfes ein aus elastischem Knorpelgewebe befindlicher Hohlkörper befindet, fällt der Kehlkopf nach der Zerstörung dieses Hohlkörpers in sich zusammen und bewirkt die Erstickung.

Nr. 32 Ein Angriff auf diese Stelle, seitlich am Körper, führt zur Bewußtlosigkeit durch Lungenverletzung und somit zum Aussetzen der Atmung.

Nr. 39 Durch starke Schläge auf den Brustkorb, welcher alle Rippen umfaßt, ebenso das Brustbein und die Brustwirbelsäule, wird die dahinterliegende Leber getroffen. Ein Leberriß zieht den Tod durch Verbluten nach sich.

Nr. 40 Der Solarplexus liegt unter der Bauchspeicheldrüse und vor der Aorta etwa in Höhe des ersten Lendenwirbels. Ein Angriff auf diesen Punkt bewirkt eine plötzliche maximale Erweiterung der Blutgefäße, besonders der Venen, der Organe mit großen Blutbehältern wie Leber, Nieren etc. Dadurch versackt ein Großteil des Körperblutes, während nichts zurückfließt. Die Folge ist, daß dem Hirn kein Blut mehr zugeführt wird und die Funktion mangels Sauerstoffzufuhr eingestellt wird. Erfolgt binnen kürzester Zeit keine Blutzufuhr, so tritt der Tod ein.

Nr. 42 Die Wirkung eines Angriffs auf diese linke bzw. rechtseitige Körperstelle ist unterschiedlich: Leber- und Lungenschäden im ersten und Beeinträchtigung von Milz und Magen mit Nachwirkungen auf Herz und Lunge im zweiten Falle.

Nr. 43 Angriffe auf den Bauchraum können bei inneren Verletzungen den Tod nach sich ziehen.

Nr. 45 Den Tod zur Folge hat ein Angriff auf den Punkt des zweiten Nackenwirbels.

Nr. 46 Lähmung zur Folge hat ein Angriff auf den Punkt zwischen dem 5. und 6. Brustwirbel.

Nr. 47 Eine Lähmung zieht ein Angriff auf den 7. Halswirbel nach sich.

Nr. 57 Die Hoden sind äußerst verletzlich, da jeder natürliche Schutz, Fett oder Muskelschichten fehlen. Eine Gewalteinwirkung auf die Hoden ist äußerst schmerzhaft. Aus diesem Grunde ist eine Ohnmacht möglich.

Nr. 63 Diese Stelle ist durch keinen Muskel geschützt. Ein Schlag führt zur Verletzung im Bereich des Rückens und führt zu Lähmungserscheinungen.