



Vorbemerkungen

Nihon Jujutsu ist eine moderne japanische Kampfkunst, die auf historischen Kampfkünsten basiert, dadurch traditionelle Werte bewahrt und mit effizienter Selbstverteidigung vereinigt. Das System wurde 1945 von Shizuya Sato (1929 – 2011) gegründet und stetig weiter entwickelt. Die folgenden weltbekannten japanischen Meister haben Nihon Ju Jutsu durch Ausbildung oder Beratung von Sato Sensei mitentwickelt bzw. geprägt:

- Ueshiba Morihei (1883 - 1969) - der Gründer der Aikibujutsu und Aikido
- Mifune Kyuzo (1883 - 1965) - 10. Dan Kodokan Judo, leitender Dozent an der Kodokan
- Nagaoka Hidekazu (1876 - 1952) - 10. Dan Kodokan Judo
- Ito Kazuo (1889 - 1974) 8. Dan Kodokan Judo;
- Kotani Sumiyaki (1903 - 1991) - 10. Dan Kodokan Judo, Direktor des Strategic Air Command
- Hosokawa Kusuo (1918 - 1997) - 9. Dan Judo, Taiho Jutsu Lehrer des Strategic Air Command
- Ishikawa Takahiko (1917 - 2008) - Instructor des Strategic Air Command
- Dr. Tomiki Kenji (1900 - 1979) - Gründer der Japan Aikido Association und Shodokan Ryu Aikido,

In den frühen fünfziger Jahren begann Sato Sensei Judo und Selbstverteidigung auf US-Militäreinrichtungen rund um Tokio zu unterrichten.

Im gleichen Zeitraum leitete Tomiki Sensei einen Ausschuss, der Goshinjutsu für einen Lehrplan entwickelte. Interessanterweise waren viele Parallelen, was nicht weiter überrascht, da beide traditionelle Wurzeln aus Judo, Taiho Jutsu und Aikibujutsu hatten.

Im Ergebnis schickte die US-Luftwaffe Strategic Air Command (SAC) 1952 zwei Gruppen nach Japan, um Kodokan Judo, Karate, Aikido, und Taiho Jutsu zu lernen. Der vollständige Lehrplan des japanischen Kaiser für die US-Offiziere konzentrierte sich darüber hinaus auf vier Grundpfeiler, die zusätzlich zu dem was Sato und Tomiki entwickelt hatten Basis für spätere Ausbildung wurden:

- Aikibujutsu (Ueshiba und Tomikis frühe Daitoryu Aikijujutsu-basierte Kampfkunst)
- Tankenjutsu grundlegenden Techniken (Nutzung des Kurzschwert/ Bajonett)
- Kenjutsu Grundtechniken (Toyama ryu Batto jutsu)
- Jukenjutsu Grundtechniken (Kaiserliche Japanische Gewehr-Bajonett-Ausbildung).

Dieses Programm wurde in 1956 erweitert. Am Ende waren unter der Leitung von Sato Sensei hunderte von US-Soldaten ausgebildet. Satos „Abteilungsleiter“ waren Aikido Ausbilder Tomiki, Taiho Jutsu und Judo Ausbilder Hosokawa, sowie die Shotokan Karate Legenden Isao und Nishiyama. Im Jahr 1957 gründete Sato Sensei den Judo Club der US-Botschaft, wo er Anfang die Techniken durch die Einflüsse aus der Ausbildung der USA weiter zu entwickeln und zu verfeinern.

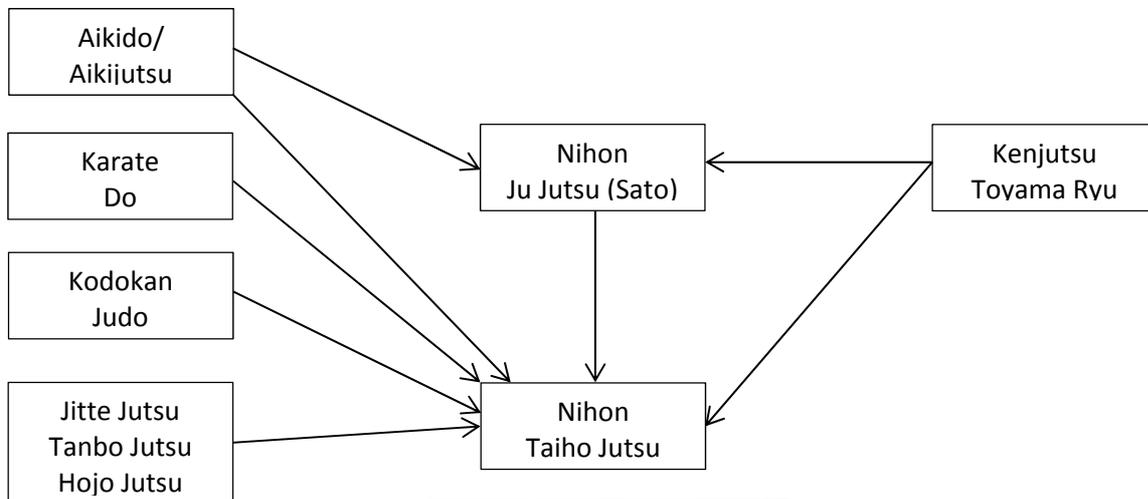
Die Techniken und die Philosophie des Nihon Jujutsu stellen den Höhepunkt der historischen und modernen Entwicklung des Gendai Budo dar. Die rationale Überprüfung der bisherigen Praxis im Lichte einer sich verändernden Welt und die Bewahrung von Traditionen, die den Kern des Budo bilden, machen Nihon Ju Jutsu zu einem Kampfkunstsystem mit Tiefe.

Die Entwicklung begann im Ursprung vor 1868, während der Edo-Zeit (1603-1868) in Bujutsu Schulen, setzte sich mit der Gründung des modernen Japan fort und gipfelte in der Entwicklung der zeitgenössischer moderner Kampfkünste wie Judo, Aikibujutsu, Aikido, und Taiho jutsu. Technische und philosophische Einflüsse in den Dreissigern und Vierzigern durch führende japanische Meister, sowie Sato-Sensei in den frühen Nachkriegsjahren, prägen die Essenz des Nihon Jujutsu.

Innerhalb der IMAF EUR BR GER ist das Nihon Ju Jutsu eng verflochten mit Nihon Taiho Jutsu. Nihon Ju Jutsu ist für Kinder und Jugendliche der Wegbereiter, um sich später in Taiho Jutsu fortzubilden. Nihon Taiho Jutsu ist daher eine Spezialisierung, die auf Nihon Ju Jutsu aufbaut. Für Erwachsene ist Nihon Ju Jutsu eine Alternative, wenn Taiho Jutsu zu speziell ist. Für DAN-Träger im Nihon Ju Jutsu besteht die Möglichkeit eine Dan-Prüfung im Taiho Jutsu abzulegen, wenn folgende Ausbildungssteile zusätzlich zum Nihon Ju Jutsu Programm abgeleistet werden (siehe auch Prüfungsprogramm Taiho Jutsu):

Etikette	Spezifisch für Taiho Jutsu
Waffentechniken	Techniken Tanbo Jutsu, Techniken Jitte Jutsu, Techniken Hojo Jutsu
Ju Jutsu	ein erweiterter Umfang an Kreuztechniken und Gegentechniken
Tai ho	Festlege und Transporttechniken durch Körperkontrolle

Vernetzung Nihon Ju Jutsu innerhalb der IMAF EU BR GER:



Jens Fricke mit Sato Sensei

Nihon Ju Jutsu (Sato)

(日本柔術; Sanfte Kunst) - japanisch

1. Gurtsystematik

- 6. Kyu gelber Gurt nach 4 Monaten
- 5. Kyu oranger Gurt nach 4 Monaten
- 4. Kyu grüner Gurt nach 4 Monaten
- 3. Kyu blauer Gurt nach 6 Monaten
- 2. Kyu violetter Gurt nach 6 Monaten
- 1. Kyu brauner Gurt nach 8 Monaten
- 1. Dan Schwarzer Gurt (japanische Marke) mit Kanji nach 12 Monaten ab 18 Jahre

2. Prüfungsbasis für jede Prüfung bis einschließlich 1. DAN (Vorraussetzungen)

Gi

- Uwagi weiße Jacke
- Zubon weiße hose
- Obi Gurt, entsprechend der Graduierung
- nur weibliche Prüflinge dürfen weisses T-Shirt unter tragen
- lange Haare müssen zum Zopf gebunden
- keine Ohringe, kein Schmuck, keine Piercings

Reiho

- Tachi-Rei Gruß im Stehen
- Za-Rei Gruß im Sitzen
- Seiza, Mokuso, Mokuso yame Kommando zum Abknien, Augen zu, Augen auf
- Sensei ni Rei Gruß zum Meister
- Shomen ni Rei Gruß zum Schrein

Basis für Kumite (Partnerübung)

- Jōdan no Kamae Bereitschaftsstellung mit erhobener Handhaltung
- Chūdan no Kamae Bereitschaftsstellung mit Handhaltung in Körpermitte
- Gedan no Kamae Bereitschaftsstellung mit gesenkter Handhaltung
- Ma-ai Distanzverhalten
- Kiai Kampfschrei

ab 4. Kyu

- Suri Ashi "schleifende Füße"
- Tai Sabaki Ausweichbewegungen

ab 1. Kyu

- Go no sen Initiative in der Verteidigung
- Sen no sen einen Angriff vorhersehen und ihm selbst begegnen
- Tai no sen Initiative im Augenblick, in dem der Gegner angreift
- Kake no sen Initiative im Augenblick, bevor der Gegner angreift

Ukemi Waza

- Mae Ukemi vorwärts fallen
- Ushiro Ukemi rückwärts fallen
- Hidari/migi Yoko Ukemi seitwärts in beide Richtungen fallen
- Mae-Mawari-ukemi Rolle vorwärts - über linke und rechte Schulter
- Ushiro-Chuga-Eri Rolle rückwärts

3. Prüfungsprogramm

6. Kyu (gelber Gurt)

4 Monate

Basis

- Gi
- Reiho
- Basis für Kumite
- Ukemi Waza

Ate Waza aus Zenkutsu Dachi

5x Tsuki Chudan - Mawate - 5x Mai Geri - Mawate - 5x Age Uke - Mawate - 5x Soto Uke - Mawate

5x Tsuki Jodan - Mawate - 5x Gedan barai - Mawate - 5x Uchi Uke - Mawate - 5x Tsuki Gedan - Mawate

Gedan barai, dabei Tai Sabaki Tsuki Jodan gegen Tsuki Chudan

Soto Uke, dabei Tai Sabaki Tsuki Chudan gegen Tsuki Chudan

Uchi Te Nagashi Uke, dabei Tai Sabaki Gyaku Tsuki Chudan gegen Tsuki Chudan

Soto Te Nagashi Uke, dabei Tai Sabaki Gyaku Tsuki Jodan gegen Tsuki Chudan

Goshin Ho - Te Hodoki

Jyun Katate Dori

Dosuku Katate Dori

Ryote Dori

Ushiro Awate

Yoko Jyun Katate Dori

Yoko Kata Dori

2 Befreiungen Pulsgriff

2 Befreiungen Pulsgriff diagonal

2 Befreiungen Pulsgriff beidhändig

1 Befreiung Klammergriff

1 Befreiung einhändiger Pulsgriff von der Seite

1 Befreiung einhändiger Schultergriff von der Seite

Nage Waza

O Soto Gari

Ko Soto Gari

große Außensichel

kleine Außensichel

5. Kyu (oranger Gurt)

4 Monate

Basis (Auswahl)

- Gi
- Reiho
- Basis für Kumite
- Ukemi Waza

Prüfungsprogramm 6. Kyu

Ate Waza/ Goshin Ho:

aus Zenkutsu Dachi:

- 5x Uchi Uke - Mawate - 5x Gedan Barai - Mawate - 5x Age Uke - Mawate - 5x Soto Uke - Mawate
- 5x Sanbon Tsuki - Mawate - 5x Uraken - Mawate - 5x Mawashi Geri - Mawate - 5x Empi Uchi - Mawate

aus Kokutsu Dachi:

- 5x Shuto Uke - Mawate - 5x Shuto Uchi - Mawate
- Uchi Gedan nagashi uke, dabei Tai Sabaki Empi gegen Mai Geri
- Soto Gedan nagashi uke, dabei Tai Sabaki Uraken gegen Mawashi Geri
- Soto Shuto Uke mit Tai Sabaki Te Zukami Mawashi Geri gegen Tsuki Chudan
- Uchi Shuto Uke mit O Soto Gari gegen Tsuki Chudan
- Eri Dori 2 Befreiung Reversgriff
- Mae Kakae Dori 2 Befreiungen Klammergriff von vorne
- Ushiro Kakae Dori 2 Befreiungen Klammergriff von hinten
- Ushiro Ryote Jime 2 Befreiungen gegen Würgen von hinten
- Ryote Jime 2 Befreiungen gegen Würgen von vorne

Kansetsu Waza (Hebeltechniken)

Kote Hineri
Kote Gatame
Ude Oshiage

Handdrehgriff
Handseithebel
Armstreckhebel

Osae Waza (Halte- und Festlegetechnik)

Oshi Taoshi Osae
Hiki Toshi Osae
Ude Kujiki

Armstreckhebel
Armstreckhebel von vorne
Armstreckhebel zum Boden

Nage Waza (Würfe)

O Uchi Gari
Ko Uchi Gari
Uchi Tenkai Nage
Kote Hineri Nage

große Innensichel
kleine Innensichel
Schwertwurf
Handdrehgriffwurf

4. Kyu (grüner Gurt)

4 Monate

Basis

- Gi
- Reiho
- Basis für Kumite
- Ukemi Waza

Prüfungsprogramm 5. – 6. Kyu

Ate Waza

aus Zenkutsu Dachi:

- 5x Haito uchi – Mawate - 5x Tetsui Uchi - Mawate - 5x Hiraken Uchi - Mawate - Kage Tsuki - Mawate
- 5x Mawashi Tsuki - Mawate - 5x Nukite - Mawate - 5x Hiza Geri - Mawate - 5x Empi Uchi - Mawate

aus Kiba Dachi:

- 5x Yoko geri - Mawate - 5x Teisho Uchi - Mawate

Kansetsu Waza

Kote (Ude) Hineri

Handdrehgriff (Twist method)

Waki Gatame

Körperstreckhebel

Ude Garami

Armbeugehebel

Ashi Maki Komi Gatame

Fussdrehhebel

Kuzure-Kote-Mawashi

Z-Griff/ Z-Hebel

Nage Waza

Koshi Guruma

Hüfttrad

Seoi Nage

Schulterwurf

Osae Waza

Kote Gaeshi Osae

Handkipphebel mit Osae Waza (Side to side method)

Hikikomi Osae

Tsuki Chudan aufnehmen und "durchziehen" (Pull through method)

Daikomi

Vitaldruckpunkttechnik am Hals mit Daumensattelgelenk (Embraced method)

Goshin Ho

Jyun Katate Dori (Handgelenk gleichseitig erfasst) →

Hizuchi (Griff lösen), danach Shuto Uchi

Dosuku Katate Dori (Handgelenk diagonal erfasst) →

Kuzure-Kote-Mawashi, anschl. Yoko Geri Gedan

Ryote Dori (Handgelenk beidseitig erfasst) →

Hizuchi, Kote Hineri, Oshitaoshi Osae

Katate Ryote Dori (ein Handgelenk mit zwei Händen) →

Hizuchi, Kote Gaeshi

Ushiro Ryote Dori (beide Handgelenke beidhändig) →

Kote Hineri Nage

Sode Dori (Ärmelgriff links in oberhalb Ellbogen) →

Ude Kakae Osae (Armriegel) zum Boden

Ushiro Kakae Dori (Umklammerung von hinten) →

Ude Kujiki auf Schulter, Ryote Katate Yubi Gatame, Oyayubi Gatame, Yubi Gatame, Kote Gaeshi, Keri Waza

3. Kyu (blauer Gurt)

6 Monate

Basis

- Gi
- Reiho
- Basis für Kumite
- Ukemi Waza auch über Hindernisse

Prüfungsprogramm 4. - 6. Kyu

Kansetsu Waza

Juji Gatame	Seitstreckhebel (2 Anwendungsbeispiele)
Ude Kujiki	Armstreckhebel (2 Anwendungsbeispiele)
Gyaku Kote Gaeshi	Handsperrhebel (2 Anwendungsbeispiele)
Hara-Gatame	Bauchstreckhebel

Nage Waza

Hiji Nage/ Tenkai Nage	Over Method (2 Anwendungsbeispiele)
Irimi Nage	Körperrückstoß
Tai Otoshi	Körperwurf
Kagato-Gaeshi Nage	Fersenrückwurf

Shime Waza

Juji Jime	Kreuzwürgen
Yoko Eri Jime	Seitliches Kragenwürgen

Osae Waza

Kote Higishi	Coiling Method (Wickeltechnik)
--------------	--------------------------------

Goshin Ho

Mawashi Tsuki Jodan	Morote Uke, Empi Uchi, Seoi Nage
Mawashi Tsuki Chudan	Ude Kujiki Osae
Eri Dori und Tsuki Chudan	Hizuchi, Hikikomi osae
Ushiro Kakae Dori	Morote yoko empi uchi in Kiba Dachi, Stoß nach Hinten mit Hintern Bein ergreifen, dann Ashi maki komi gatame
Yoki Geri	Tai Sabaki, Uwagi Dori gleichzeitig Zubon Dori, Ko Uchi Gari
Ryote Jime im Obenaufsitzen	Hizuchi, Morote shuto uchi in Ellenbeuge, Ude Oshiage um Gegner zu Boden zu bringen
Hagai Dori (Doppelnelson)	freie Techniken
Ushiro Kakae Dori (Umklammerung hinten)	Ude Kujiki auf Schulter, Tenkai Nage, Tettsui Uchi,

2. Kyu (violetter Gurt)

6 Monate

Basis

- Gi
- Reiho
- Basis für Kumite
- Ukemi Waza auch über Hindernisse

Prüfungsprogramm 3. - 5. Kyu

Nage Waza

Sankaku Yane Nage
Nobori Kudari Nage
Uki Waza nage
Tani otoshi
Harai Goshi

Roof method
Up and down method
Rückfallzug
Talfallzug
Hüftfeger

Kansetsu Waza

Ashi gatame
Hippari Nage
Kubi-Kansetsu
Ashi-Hishigi

Beinbeugehebel (2 Beispiele)
Drag method
Genickhebel
Beinstreckhebel (2 Beispiele)

Osae Waza

Mekakushi

Blind fold method

Goshin Ho

Hadaka Jime „Schwitzkasten“
Mawashi Geri
Mawashi Tsuki (Schwinger)
Jime Waza (Einarmiges Würgen von hinten)
Mae Kakake Dori (Umklammerung von vorne)
Sode Tori (Ärmelgriff)
Tettsui Uchi
Tettsui Uchi
Einhändiger Griff ans Revers

Kage Tsuki, Yoko Guruma
Morote Uke, Uraken
Sankaku Yane nage, Keri Waza
Tai Sabaki, Kage Tsuki Chudan, Ude Kujuki Osae
Hiza Geri, Ogoshi
Yokowakare (Seitriß)
Shio Nage
Shio Nage ura
Hippari Nage, Kote Gaeshi, Keri Waza

1. Kyu (brauner Gurt)

8 Monate

Basis

- Gi
- Reiho
- Basis für Kumite
- Ukemi Waza auch über Hindernisse

Prüfungsprogramm 2. - 6. Kyu

Technik nach freien verschiedenen Angriffen

Nage Waza	6 Verschiedene Würfe
Kansetsu Waza	6 verschiedene Fingerhebel 6 Armhebel 3 Körperhebel 3 Beinhebel 3 Presshebel
Osae Waza	6 Haltetechniken
Shime Waza	6 Würgetechniken
Atemi Waza	6 Stoß und Schlagtechniken

Goshin Ho

- Messerangriff von vorne – gerader Stich 6 Techniken
- Messerangriff Stich von oben 6 Techniken
- Messerangriff Stich von unten 3 Techniken
- Messerangriff Stich von der Seite 3 Techniken
- Pistole aufgesetzt von hinten auf Rücken 3 Techniken
- Pistolenbedrohung von vorne 4 Techniken
- Angriff mit Bokken – Schnitt gerade von oben 3 Techniken
- Angriff mit Bokken – Stich 4 Techniken
- Angriff mit Bokken – Schnitt diagonal von oben 2 Techniken

- Reaktion auf 8 vom Prüfer benannte Angriffe mit und ohne Waffen

- Demonstration an einer Technik
 - Go no sen
 - Sen no sen
 - Tai no sen
 - Kake no sen

Prüfungsprogramm zum 1. DAN Nihon Ju Jutsu

12 Monate ab 18

Kansetsu Waza (Hebeltechniken)

Kote Hineri	Handdrehgriff
Kote Gatame	Handseithebel
Ude Oshiage	Armstreckhebel
Kote (Ude) Hineri (Twist method)	Handdrehgriff
Waki Gatame	Körperstreckhebel
Ude Garami	Armbeugehebel
Ashi maki komi gatame	Fussdrehhebel
Kuzure-kote-mawashi	Z-Griff
Juji Gatame	Seitstreckhebel (2 Anwendungsbeispiele)
Ude Kujiki	Armstreckhebel (2 Anwendungsbeispiele)
Gyaku Kote Gaeshi	Handsperrhebel (2 Anwendungsbeispiele)
Hara-Gatame	Bauchstreckhebel
Ashi gatame	Beinbeugehebel (2 Beispiele)
Hippari Nage	Drag method
Kubi-Kansetsu	Genickhebel
Ashi-Hishigi	Beinstreckhebel (2 Beispiele)

Osae Waza (Halte- und Festlegetechnik)

Oshi Taoshi Osae	Armstreckhebel
Hiki Toshi Osae	Armstreckhebel von vorne
Ude Kujiki	Armstreckhebel zum Boden
Kote Gaeshi Osae (side to side method)	Handkipphebel mit Osae Waza
Hikikomi Osae (pull through method)	Tsuki chudan aufnehmen und "durchziehen"
Mekakushi	Blind fold method
Daikomi	Vitaldruckpunkttechnik am Hals mit Daumensattelgelenk (Embraced method)

Nage Waza (Würfe)

O Uchi Gari	große Innensichel
Ko Uchi Gari	kleine Außensichel
Uchi Tenkai Nage	Schwertwurf
Kote Hineri Nage	Handdrehgriffwurf
O Soto Gari	große Außensichel
Ko Soto Gari	kleine Aussensichel
Koshi Guruma	Hüfttrad
Seoi Nage	Schulterwurf
Hiji Nage	Over Method (2 Anwendungsbeispiele)
Irimi Nage	Körperrückstoß
Tai Otoshi	Körperwurf
Kagato Gaeshi Nage	Fersenrückwurf
Kote Higishi	Coiling Method
Sankaku Yane Nage	Roof method
Nobori Kudari Nage	Up and down method
Uki Waza nage	Rückfallzug

Shime Waza

Juji Jime	Kreuzwürgen
Yoko Eri Jime	seitliches Kragenwürgen

Erklären und Erläutern einer Technik eigener Wahl mit Anwendungsbeispielen (japanische Begriffe)

Demonstration Goshin JuJutsu - 10 Techniken gegen verschiedene Waffen

Demonstration von 12 Techniken gegen mehrere (3-4) Gegner, die willkürlich angreifen (nach Ansage)

DAN-Arbeit nach Themenvorgabe Präsidium, Vorlage ab bewilligtem Antrag zum DAN, spätestens aber 14 Tage vor der praktischen prüfung