

Kyusho-Jitsu



Begleitheft für Übungseinheiten Kyusho Jitsu

-Entwurf-

Thomas Weber
DKV Kyusho Jitsu 2023
www.thomas-karate-web.de

Teil 1 Einführung

Was ist Kyusho-Jitsu ?

Vermutlich hat sich jeder schon einmal den Ellenbogen unangenehm gestoßen. Oft hat man dann das Gefühl, die Finger kaum bewegen zu können – man fühlt sich in diesem Bereich wie gelähmt. Ein Zustand, welcher in kurzer Zeit von selbst wieder abklingt. So ähnlich kann man sich einen Angriff auf Nerven- oder Vitalpunkte vorstellen. Es handelt sich um dieselben Punkte die auch in der Akupunktur genutzt werden. Im Kyusho Jitsu nutzt man rund 100 dieser Punkte. Der Kontakt zu einem oder mehreren Vitalpunkten im Kampf erfolgt durch Schlag, Druck oder Reibung.

Kyusho = Vitalpunkte (heute auch "Ein-Sekundenkampf") Jitsu = Fülle, Oberfläche

Es handelt sich um Nebenprodukt der Akupunktur. Damalige Ärzte auf Okinawa waren auch Kampfkunstexperten und nutzten die negativen Auswirkungen von Nadelungen der Akupunktur in ihrer Kampfkunst. Dies Wissen wurde sehr lange geheim gehalten.

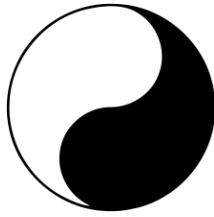
Geschichte des Kyusho Jitsu:

2 Jh. v. Chr.	Erste schriftliche Erwähnung der Akupunktur und von Steinnadeln im Shiji („Aufzeichnungen der Historiker“)
2. Jh. n. Chr.	Ältestes medizinisches Werk „Innere Klassiker des Gelben Kaisers“, Einbettung der Akupunktur in der Traditionellen Medizin (TCM)
1027 n.Chr.	Lebensgroße mit Wasser gefüllte Bronzefiguren. Darauf mit Wachs versiegelte Löcher/ Akupunkturpunkte. Hiermit konnte das korrekte Akupunkturstechen geübt werden.
Vermutlich ca. 1300 n.Chr.	Bekanntwerden der negativen Vitalpunktstimulation in China. Einzug in die Shaolinklöster und Integration in deren Kampfkünste
Ab 1609 n.Chr.	Wissen über negative Vitalpunktstimulation gelangte durch Chinesen nach Okinawa. Okinawa wurde bis 1871 besetzt und Vitalpunktstimulation wurde geheim geübt.
Ab 1905 n.Chr.	Karate an Schulen ohne gefährliche Techniken. Nur wenige Experten übten Vitalpunktstimulation im Geheimen.
1921 n.Chr.	Funakoshi schreibt in seinem Buch „Karate Do Kyohan“ über „Vital Points of the Human Body“, blieb aber durch Versportlichung des Karate kaum beachtet
Nach 1961	George Dillmann studiert bei den Meistern Hohan Soken und Seiyu Oyata die Techniken der Vitalpunktstimulation und veröffentlicht sein Wissen durch Bücher und Lehrgänge  Hohan Soken George Dillmann Seiyu Oyata
2009	Erste Kyusho-Jitsu-Interessen-Gemeinschaft im DKV
2013	Eigenes Kyusho-Jitsu-Prüfungsprogramm im DKV
2014	Fritz Oblinger wird Stilrichtungsreferent für Kyusho Jitsu
2021	Kyusho-Jitsu- Multiplikatoren-Ausbildung im DKV Nord (Nähe Essen) und Süd (Ingolstadt)

Grundlage ist das Wissen der **Traditionellen Medizin (TCM)**.

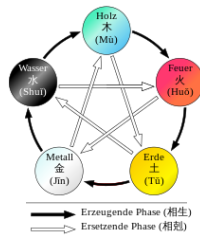
Hierzu gehört:

Yin-Yang



- Schwarz: das Passive, das Weiche
- Weiß: Das Aktive, das Harte

5 Elemente



- Heilen
- Hemmen
- Zerstören

Meridiane des menschlichen Körpers



- Verlauf
- Organzugehörigkeit
- Polarität (Yin / Yang)

Kyusho Jitsu ist keine eigenständige Kampfkunst und dient nur unterstützend der ausgeübten Kampfkunst. Eine sofortige Reaktion ist zwar häufig, aber nicht die Regel. Die Basis-Kampfkunst soll Reaktionen sind auch möglich - früher sprach man von der "vergifteten Hand".

In der TCM ist die Basis für Gesundheit das Gleichgewicht der Energien Qi (jap. Ki) . Die **Meridiane** stellen die Leitbahnen des Qi dar. Die **Akupunkturpunkte** sind Stellen an denen das Qi erreichbar ist. Ziel ist es das Gleichgewicht der Lebensenergie zu stören.

Auswirkungen:

- subtiler bis starker Schmerz
- Gleichgewichtsstörungen
- Orientierungsschwierigkeiten
- Kraftverlust
- Atemnot
- Verlust des Bewusstseins

Kuatsu- Wiederherstellungstechniken

Kyusho Jitsu kann grundsätzlich gesundheitsgefährdend, ggf. sogar lebensgefährlich sein. Daher ist mit entsprechender Vorsicht zu üben. Besonders wichtig sind die Wiederherstellungs- und Wiederbelegungstechniken, das sogenannte **Kuatsu**. Je intensiver Techniken sind, umso versierter sollte man auch gleichzeitig die Kuatsu Techniken beherrschen. (Beispiele: siehe Meridiantabellen/ Kuatsu, weiter hinten in diesem Begleitheft)

In diesem Zusammenhang sei noch erwähnt, dass das Wissen natürlich auch zur Heilung bzw. Linderung von Alltagsbeschwerden nützlich ist. Hierzu gibt es z.B. hervorragende Beiträge von Evan Pantazi (First Aide)

Welche Meridiane gibt es?

Insgesamt gibt es 12 Hauptmeridiane welche spiegelbildlich auf beiden Seiten des Körpers vorhanden sind. Sie sind vergleichbar mit unterirdischen Bächen, welche unterirdisch verlaufen und an bestimmten Stellen (Vitalpunkte) an die Oberfläche kommen. Die Hauptmeridiane werden den 5 Elementen der TCM zugeordnet und in Yin- und Yang-Meridianen aufgeteilt. So sind z.B. der

Lunge (yin) - Dickdarm (yang) = Metall

Milz (yin) – Magen (yang) = Erde

Herz (yin) – Dünndarm (yang) = Feuer

Niere (yin) – Blase (yang) = Wasser

Herzbeutel (yin) – 3fach-Erwärmer (yang) = Feuer

Leber (yin) – Gallenblase (yang) = Holz

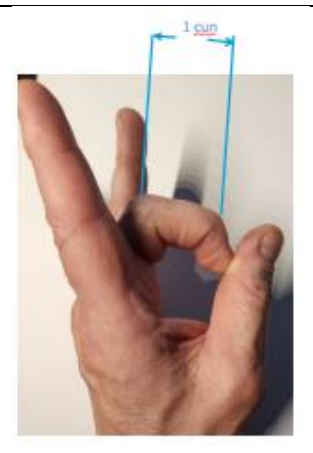
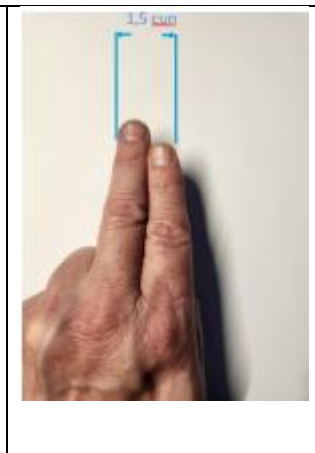
Lungen- und der Dickdarmmeridian dem Element Metall zugeordnet, wobei Lunge ein Yin-Meridian und Dickdarm ein Yang-Meridian ist. Mehr zu Yin und Yang später.

👍 *Einfach zu merken: Die Meridiane mit einem deutlichen „a“ sind Yang- Meridiane*

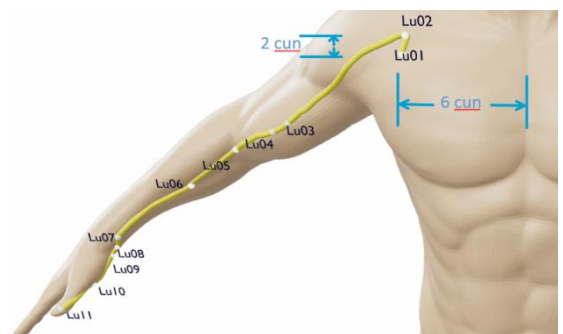
Es gibt noch 2 Sondermeridiane. Einer verläuft mittig an der Vorderseite (Konzeptionsgefäß) und einer verläuft mittig an der Rückseite (Lenkergefäß). Sie sind für die Energien der Meridiane zuständig (auch hierzu später mehr)
(Zur ersten Prüfung müssen aber nur Lunge und Dickdarm bekannt sein)

Wie werden Vitalpunkte lokalisiert?

Zur Lokalisation der Vitalpunkte werden Maße zu einem Bezugspunkt genutzt, welche in der TCM für die Akupunktur genutzt werden. Die Breite des Daumens beträgt 1 cun, eine chinesische Einheit der TCM. Das Maß ist natürlich von Körper zu Körper verschieden und gilt daher nur für den Körper dessen Daumen dieses Maß beträgt. In der Regel ist allerdings auch das „körperfremde“ Cun eine gängige Orientierungshilfe.

			
Daumenbreite = 1 cun	Mittelfinger an oberes Daumenglied. Distanz Beugefaltens= 1 cun	Breite Zeige- und Mittelfinger = 1,5 cun	Breite aller Finger der Hand ohne Daumen nebeneinander = 3 cun

Z.B. befindet sich der Punkt „**Lunge 01** (erster Vitalpunkt /Akupunkturpunkt auf dem Lungenmeridian)
2 cun unter dem Schlüsselbein und
6 cun von der Körpermitte entfernt



Wie ist das **Prüfungssystem Kyusho Jitsu** des DKV aufgebaut?

- Basis für das Erlernen sind die Grundtechniken der jeweiligen Stilrichtung.
- Bis zum 4. Kyu (2. Blaugurt) werden keine Vitalpunkte stimuliert, dafür muss der vorgeschriebene Theorieteil (Z.B. grober Verlauf eines Meridians und dessen Eigenschaften) beherrscht werden und Anwendungen aus der Kata gezeigt werden können.

- Ab 3. Kyu (1. Braungurt) kommen dann Vitalpunktstimulationen hinzu mit entsprechenden Wiederherstellungstechniken (Kuatsu)
- Schwerpunkt liegt bei der Kata und deren Anwendung (Bei Stilrichtungen ohne Kata, können Formen oder Kampfsequenzen stellvertretend sein)
- Es gelten die Bestimmungen und Ordnungen des DKV

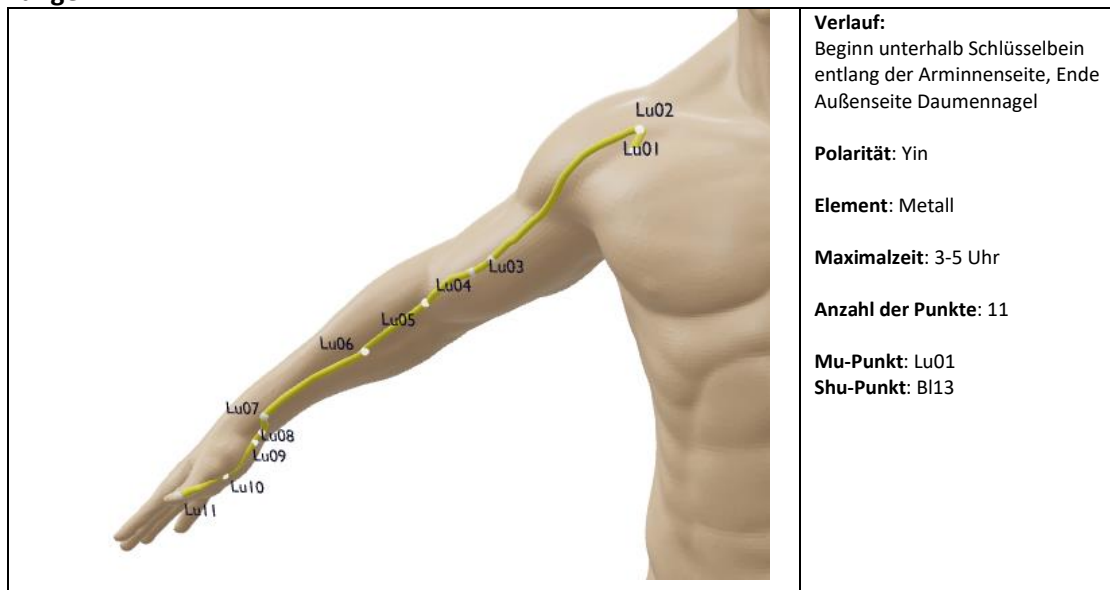
9. Kyu - weißer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata - Kata-Kihon		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
		Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Taikyoku shodan Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Taikyoku shodan Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Kihon Kata	Theoretische Grundlagen Allgemeine Erläuterungen zu den Bereichen 5 Elemente 12 Meridiane 2 Gefäße Maßeinheit Cun	Bunkai-Umsetzung von 2 Kata-Sequenzen 1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime	1 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Handgreifen von vorne Greifen von hinten Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.
5 Kihon-Sequenzen Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Aussage des Prüfers.			

8. Kyu - gelber Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata - Kata-Kihon		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
		Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Heian shodan Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Gesaidai ichi Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Finan shodan	Theoretische Grundlagen Laage und Aktivierungsinfo Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 3 Zyklen 1 Kuatsu-Variante	Bunkai-Umsetzung von 3 Kata-Sequenzen 1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime	1 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Handgreifen von vorne Griff an Kleidung von vorne Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.
6 Kihon-Sequenzen Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Aussage des Prüfers.			

Lunge


Verlauf:

Beginn unterhalb Schlüsselbein entlang der Arminnenseite, Ende Außenseite Daumennagel

Polarität: Yin

Element: Metall

Maximalzeit: 3-5 Uhr

Anzahl der Punkte: 11

Mu-Punkt: Lu01

Shu-Punkt: Bl13

Prüfungsrelevant sind nur die nicht ausgegrauten Teile (Wirkung und Kuatsu nur eingeschränkt) zu lernen

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Lu01	2 cun unter Schlüsselbein, 6 cun von der Körpermitte	45° nach oben oder unten	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz / Qi-Ableitung	Lu01 auf gegenüberliegender Seite drücken
Lu02	Direkt unter Schlüsselbein, 6 cun von der Körpermitte	45° nach oben oder unten	Schlag / Druck	Großer Schmerz / Bewusstlosigkeit	Lu05 und Lu02 auf gegenüberliegender Seite drücken oder massieren
Lu03	6 cun über der Ellenbogenbeuge, Außenseite Oberarm (Verwechslungsmöglichkeit mit MUE 09)	Direkt	Schlag / Druck	Armlähmung, Gleichgewichts-/Gedächtnisstörung	Druck Lu02 oder Lu09+Daumenspitze
Lu04	5 cun über Ellenbogenbeuge 1cun unter Lu03	Direkt	Schlag / Druck	Wie Lu03	Bei neurologischer Störung (z.B. gefühlsloser Arm) Druck auf Gb20
Lu05	In Ellenbogenbeuge auf Daumenseite	Nach innen und ca. 30° Richtung Daumen	Schlag / Druck	Bewusstlosigkeit	Lu05 auf gegenüberliegender Seite kurz anschlagen und kreisförmig reiben
Lu06	5 cun unterhalb Ellenbogenbeuge	90° nach innen und 45° Richtung Daumen		Lähmung des Armes, Bewusstlosigkeit	Lu05/06 auf gegenüberliegender Seite stimuliere, ansonsten Druck auf KG14 oder Schlag auf Brustkorb
Lu07	1,5 cun oberhalb Handgelenksfalte vor dem Knöchel	Direkt oder Richtung Daumen	Schlag / Druck / Reibung	Schmerz, Bewusstlosigkeit	Mit linker Hand Di11 greifen, gleichzeitig Lungenmeridian in Fließrichtung reiben
Lu08	1 cun oberhalb Handgelenksfalte	Nach innen und Richtung Daumen	Schlag / Druck / Reibung	Örtlicher Schmerz	Druck auf Lu08 auf gegenüberliegender Seite oder auf Lu3
Lu09	In der Handgelenksfalte	Direkt	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, Atemprobleme	Druck auf Lu09 gegenüberliegende Seite
Lu10	Mitte Daumenballen, höchster Punkt auf Daumen	90° nach innen + 45° Daumenknochen	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz	Druck auf Lu11
Lu11	Neben Finger nagel , Daumenaußenseite / Nagelfalz	direkt	Druck	Starker örtlicher Schmerz	Lu 11 auf gegenüberliegender Seite reiben

Dickdarm

	Verlauf: Nagelfalzwinkel Zeigefinger (Daumenseite), weiter Außenseite Arm (Daumenseite) zur Schulter. Schräg zur Nase über Hals und Kinn. Ende in Vertiefung am Rand des Nasenflügels gegenüberliegende Seite Polarität: Yang Element: Metall Maximalzeit: 5-7 Uhr Anzahl der Punkte: 20 Mu-Punkt: Ma25 Shu-Punkt: Bl25
--	--

Prüfungsrelevant sind nur die nicht ausgegrauten Teile (Wirkung und Kuatsu nur eingeschränkt) zu lernen

Punkt	Lokalisation	Aktivierungs- richtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Di01	Neben Fingernagel Zeigefinger Daumenseite	Auf Daumen drücken	Druck	Örtlicher Schmerz	Schmerz lässt von selber nach
Di03	Außenseite Ringfingergeelenk	Nach innen zum Knochen	Druck	Örtlicher Schmerz	Druck auf Di03 gegenüberliegende Seite
Di04	Ansatz Daumen und Zeigefinger	Nach innen zum Knochen	Schlag / Druck	Schmerz gesamter Unterarm / Desorientierung	Massage Di04 gegenüberliegende Seite
Di05	Handgelenksfalte	Schlag (Achtung Bruch möglich!) auf Handgelenk oder 90° direkt	Schlag	Örtlicher Schmerz	Shiatsu Druckmassage
Di10	2 cun unter Ellenbogengelenk	Gerade und nach innen	Schlag / Druck	Lähmung Hand / Bewusstlosigkeit	Beide Handballen auf geschädigte Stelle und massieren
Di11	Oberseite Ellenbogengelenk	Nach innen zum Knochen	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz / Schwächegefühl	Di11 gegenüber kurz schlagen und kreisförmig reiben + Di01 drücken
Di12	1 cun über Di11	Nach innen oder 45° zum Ellenbogen	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz / Qi Ableitung / Bewusstlosigkeit	Di12 senkrecht in den Arm drücken und Richtung Hand massieren
Di13	3 cun über Ellenbogen, Oberarmaußenseite	Direkt 90°	Schlag / Druck	Schmerz im gesamten Arm	Schlag mit flacher Hand auf äußeren Oberarm, dann kreisförmig reiben
Di17	Am Kopfwendemuskel hinten, Kehlkopfhöhe	45° einwärts Ri. Halsbasis, 1 cun und Di18	Schlag	Blockiert Qi- und Blutzufuhr zum Gehirn, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
Di18	Am Kopfwendemuskel vorne, über Kehlkopf	45° einwärts Ri. Halsbasis	Schlag / Druck	Blockiert Qi- und Blutzufuhr zum Gehirn, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
Di19	Unterhalb Nasenloch / 0,5 cun von der Körpermitte entfernt	Direkt 90°	Schlag / Druck/ Reibung	Schock / Bewusstlosigkeit	Druck auf LG25 (Körpermitte unter der Nase) schräg nach oben
Di20	Vertiefung seitlich am Nasenflügel (gegenüberliegende Körperseite)	45° nach oben zur Kopfmitte oder zum Jochbein	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz / Bewusstlosigkeit	Druck auf Di20 (gegenüberliegende Seite)

Zusammenfassung Teil 1:

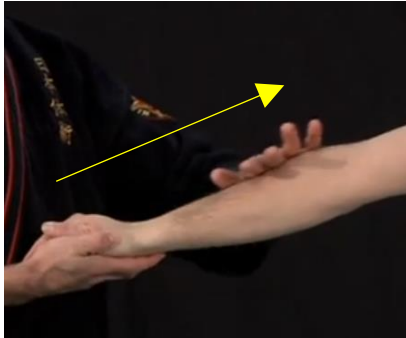
- Kyusho Jitsu, auch „Sekundenkampf“ ist die Kunst der negativen Nervenpunktstimulation und ein Nebenprodukt der Akupunkturkenntnisse alter Meister
- Angriffe auf Nervenpunkte können Schmerz, Lähmung, Bewusstlosigkeit und weitere Beeinträchtigungen zur Folge haben. Die Heilungs-/ Wiederherstellungstechniken Kuatsu sind Voraussetzung für das Üben dieser Kunst:
- Kyusho Jitsu wurde lange geheim gehalten und erst Mitte des 20. Jahrhunderts wieder zugänglich gemacht
- Nervenpunkte sind identisch mit den Akupunkturpunkten der Traditionellen Medizin (TCM)
- Nervenpunkte befinden sich auf Meridianen, von denen es 10 Hauptmeridiane und 2 Sondermeridiane gibt
- Das Wissen der TCM ist eine Grundvoraussetzung für das Erlernen des Kyusho Jitsu
- Die Basis für Prüfungen sind die Grundtechniken der eigenen Kampfkunst. Schwerpunkt liegt bei der Kata und deren Anwendung (bei anderen Stilen ggf. Formen und Kampfsequenzen)

Kuatsu – Einzelpunkt wiederherstellung und Neurologische Wiederherstellung

Einzelpunkt wiederherstellung

Erfassen des Getroffenen mit BEIDEN Händen. 3x maliges lockeres Schlagen mit offener Hand auf den getroffenen Punkt.

Streichen in Energielaufrichtung des Meridians



Z.B. Dickdarm 10: Außenseite des Armes. 3x kurz, locker mit offener Hand schlagen und Richtung Finger streichen



Z.B. Lunge 5: Außenseite des Armes. 3x kurz, locker mit offener Hand schlagen und Richtung Finger streichen

Neurologische Wiederherstellung (K.O.)

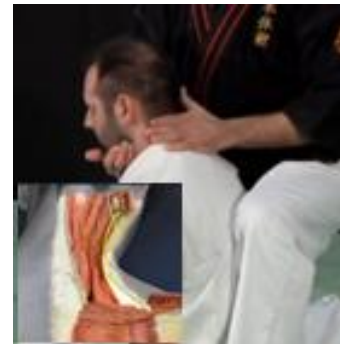
Bewusstlosigkeit durch Störung des Energieflusses zwischen lebenswichtigen Punkten. Beine und Arme überkreuzen. Oberkörper aufrichten und mit Standbein NEBEN der Wirbelsäule stützen. Leichtes Schlagen mit offener Hand oder Fingerspitzen des Aufwachtnerves. Leichtes Schlagen des Nierenbereiches und hochführen der Energie NEBEN der Wirbelsäule (nicht diagonal!) zum Kopf. Kreisförmiges Verteilen über den Kopf. Massage.



Beine überkreuzen



Arme überkreuzen



Rücken neben Wirbelsäule stützen, Kopf stützend seitlich zur Seite neigend, Fingerschlag auf den Aufwachtnerv (zwischen Trapez- und Halswendemuskel)



Leichter Schlag mit offener Hand auf Nierenbereich mit folgender Streichbewegung neben der Wirbelsäule Richtung Kopf



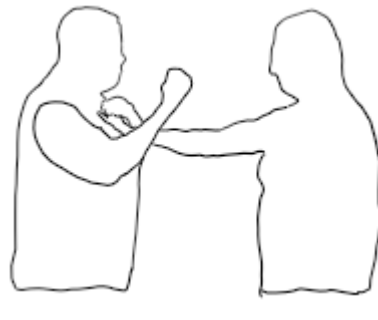
Kreisförmige Bewegung über den Kopf



Massage des Nacken- und Schulterbereiches

Bunkai oder Selbstverteidigung

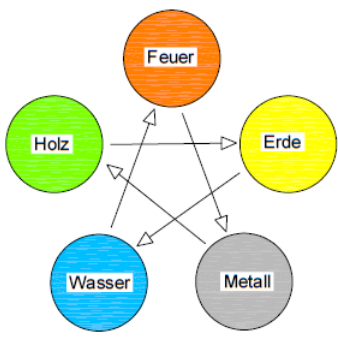
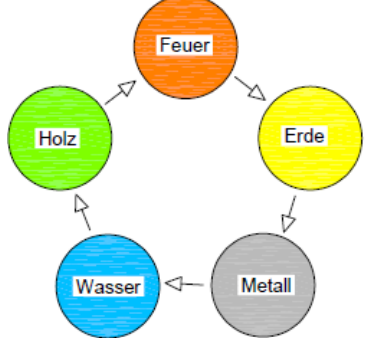
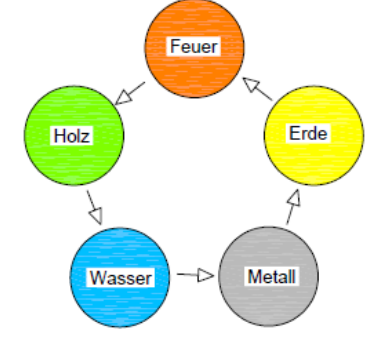
Hier als Beispiel eine Bunkai für eine Bewegung aus der Kata Heian Shodan (Alternativen zur Bunkai siehe Prüfungsordnung)

		
Angreifer fasst mit der linken Hand an den rechten Kragen /das rechte Revers Verteidiger fixiert die Greifhand mit der offenen Hand und schlägt locker mit dem rechten Unterarm / Ellenbogenknochen auf Di10 oder Lu08 des Gegners (je nach Armhaltung)	Verteidiger führt den gebeugten Gegnerarm kreisförmig weiter nach unten. Der Gegner knickt vorne ein und dreht sich zur Seite, so dass der seitliche Bereich des Kopfes schutzlos ist.	Die linke Hand des Verteidigers löst die Fixierung und wird direkt weitergeführt als Faust zu Di18 oder Di19

Die Anwendung zeigt den Bewegungsablauf Gedan barai – Oi Zuki. Mehr als in der Prüfungsordnung gefordert, zeigt diese Anwendung die Verteidigung mittels Vitalpunkten des Dickdarmmeridianes.

Die Theorie der 5 Elemente

Die Haupttheorie des Systems der 5 Elemente aus der TCM besagt, dass Alles aus einer Mischung der 5 Elemente Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer besteht. Dies wird in den Kampfkünsten genutzt, um die Wirkung der Techniken zu verstärken.

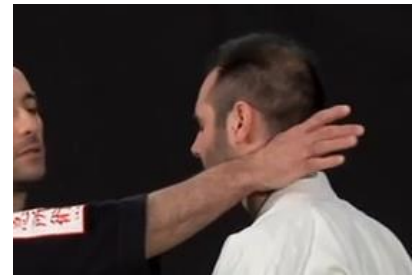
		
Zerstörungszyklus (zerstören): Feuer zerstört Metall Metall zerstört Holz Holz zerstört Erde Erde zerstört Wasser Wasser zerstört Feuer	Erschaffungszyklus (heilen): Holz ernährt Feuer Feuer erschafft Erde Erde trägt Metall Metall sammelt Wasser Wasser nährt Holz	Erschöpfungszyklus (hemmen): Feuer entzieht Holz Energie Holz entzieht Wasser Energie Wasser entzieht Metall Energie Metall entzieht Erde Energie Erde entzieht Feuer Energie

Beispiel Metall zerstört Holz:

Ein Schlag oder Druck auf Lunge 05 verstärkt einen Schlag auf Gallenblase 20 (Vertiefung Haaransatz neben der Wirbelsäule)



Lunge 05 wurde bereits in der ersten Einheit behandelt (Inhalt zur Gelbgurtprüfung) und wird dem Element Metall zugeordnet. Gallenblase wird Thema ab 3. Kyu (Braungurt).



Ausblick: Der Zerstörungszyklus wird beispielsweise auch bei der Wahl des Standes, der Waffen (Ippon ken, Shuto Uchi etc.) oder Tönen genutzt. Für tiefergehende Reanimationen ist beispielsweise der Erschaffungszyklus hilfreich. Hierzu später mehr...

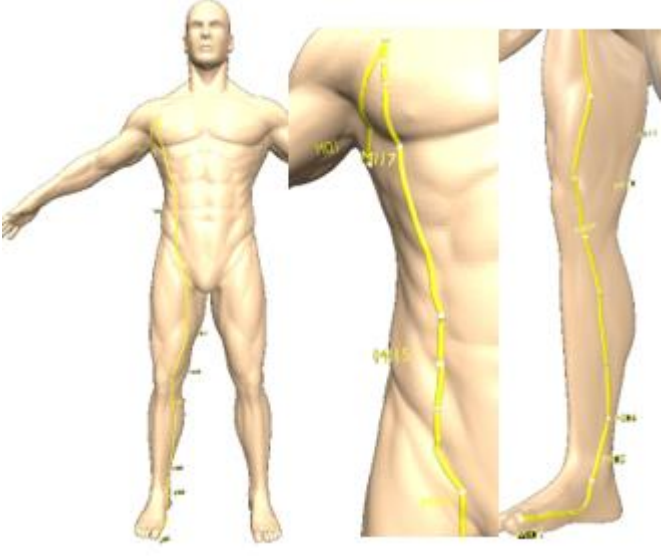
Gelbgurt

7. Kyu - oranger Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Heian nidan Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Geqsaidai ni Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Pinan nidan 6-8 Kihon-Sequenzen Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.	Lage und Aktivierungsinfo Lu 01-05-08-09-10 Di 04-05-10-13-17-18-20 Ma 02-03-05-06-07-09-11-12-15-18-25-34-36 MP 06-09-10-11-17-21 3 Zyklen 2 Kuatsu-Varianten	Bunkai-Umsetzung von 4 Kata-Sequenzen 1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime	1 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Armgreifen von vorne Greifen von hinten Faustschlag gerade Tritt gerade, mae-geri Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Orangegurt

Milz

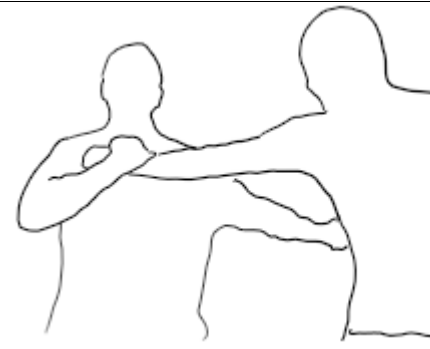
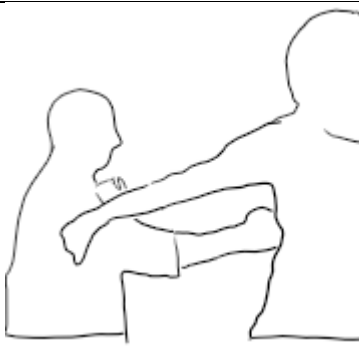
	Verlauf: Beginn äußerer Nagelfalzwinkel großer Zeh. Über Innenseite Bein und Oberkörper zur mittleren Linie von Achsel senkrecht nach unten zum 6. Interkostalraum (knapp unter Brustmuskelhöhe) Polarität: Yin Element: Erde Maximalzeit: 9-11 Uhr Anzahl der Punkte: 21 Mu-Punkt: Le13 Shu-Punkt: Bl20
---	---

Prüfungsrelevant sind nur die nicht ausgegrauten Teile (Wirkung und Kuatsu nur eingeschränkt) zu lernen

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Mi01	Nagelaußenseite großer Zeh	90° nach unten auf den Zeh	Schlag	Örtlicher Schmerz / Übelkeit	Mi01 auf gegenüberliegender Seite drücken
Mi05	In Fußgelenksfalte innen, vorn unter dem Knöchel	45° nach unten	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, Qi-Ableitung	Mi05 auf gegenüberliegender Seite massieren
Mi06	3 cun über Knöchel, Unterschenkelinnenseite, Hinterrand Schienbein	Nach innen und unten oder oben	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, Übelkeit, schwächt Bein	Ab Mi06 ca. 6 cun aufwärts mit leichtem Druck reiben
Mi09	2 cun unter Knieinnenseite	45° nach innen und oben	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, Übelkeit	Unterarminnenseite aufwärts bis Ellenbogen reiben
Mi10	2 cun oberhalb Knie Scheibe innen	45° nach innen und unten	Schlag/ Druck	Gehirn verliert Steuerung über Körper, Schock, Bewusstlosigkeit	Druck auf Mi10 gegenüber
Mi11	Innenseite des Oberschenkels, Mitte Knie-Hüfte	45° nach innen	Schlag/ Druck	Örtlicher Schmerz, Qi- Ableitung, Schwächegefühl	Sanfter Druck auf KG20 Richtung Kopfzentrum
Mi12	Oberkante des Schambeins, 3,5cun seitlich der Körpermittellinie	90° oder 45° nach innen und unten	Schlag/ Druck	Schädigung Femoralarterie, Femoralnervs, (verantwortlich für Hüft- und Kniebewegungen)Hüftgelenk	Stimulieren M12 gegenüberliegende Seite
Mi15	Höhe Nabel, senkrecht unter Brustwarze	Nach innen, Richtung Bauch	Schlag	Durchfall, Übelkeit, Erbrechen	Druck und Massage Di10
Mi17	Unter Brustmuskulatur, 6 cun neben Körpermittellinie	45° Richtung Körper (Herz)	Schlag	Örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit, Herzstillstand	Mi17 gegenüber massieren, Oberarminnenseite reiben
Mi21	Mitte Seite Oberkörper, unter 6. Rippe	Von der Seite Richtung Körper	Schlag	Energetischer und physischer Schaden an Leber und Lunge	Druck auf Gallenblase 20 aufwärts, Massieren Mi20 bis 21

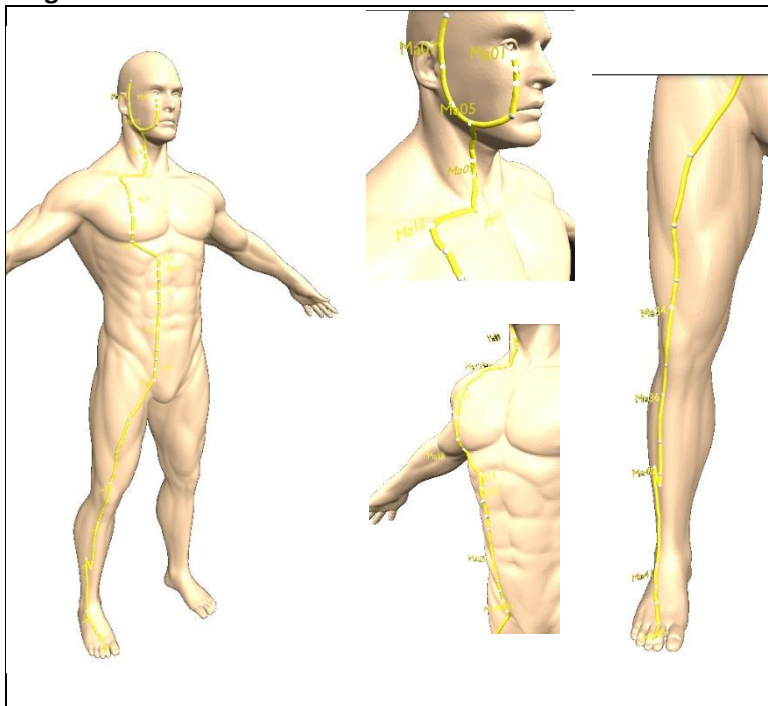
Bunkai oder Selbstverteidigung

Hier als Beispiel eine Bunkai für eine Bewegung aus der Kata Heian Nidan (Alternativen zur Bunkai siehe Prüfungsordnung)

		
Angreifer schlägt mit Rechts einen geraden Fausstoß zum Kopf. Verteidiger leitet den Angriff außenseitig an sich vorbei, wobei der Ellenbogenknochen Di10 trifft. Gleichzeitig treffen die rechte Faustmittelnöchel Ma05	Verteidiger behält den Kontakt mit der rechten Handfläche und fixiert den Angriffsarm vor den eigenen Körper. Hierbei ist die Aktivierung von Lu08 möglich. Gleichzeitig erfolgt mit der linken Faust ein Schlag auf Mi21.	Die Fixierung wird durch die linke Hand gehalten und es erfolgt ein weiterer Schlag auf Mi21

Die Anwendung zeigt den ersten Bewegungsablauf der Heian Nidan. Mehr als in der Prüfungsordnung gefordert, zeigt diese Anwendung die Verteidigung mittels Vitalpunkten des Dickdarmmeridianes, des Lungenmeridianes und des Milzmeridianes.

Magen



Verlauf:
 Beginn 0,7 cun unter der Pupille, zum Kinn, an der Kinnunterseite bis über Ohrhöhe weiterlaufend. Vor Ma05 am Hals zum Schlüsselbein, dort nach außen bis Brustwarzenlinie, gerade nach unten bis unter die Brust, schräg bis 2 cun neben Mittellinie, vom Schambein zur Oberschenkelvorderseite. Über das Knie bis ca. Unterschenkelmitte. Kurz nach hinten wieder hoch Höhe Ma38. Gerade nach unten Fußgelenksfalte, weiter bis zweitem Zeh Nagelaußenseite

Polarität: Yang

Element: Erde

Maximalzeit: 7-9 Uhr

Anzahl der Punkte: 45

Mu-Punkt: KG12
Shu-Punkt: BL21

Prüfungsrelevant sind nur die nicht ausgegrauten Teile (Wirkung und Kuatsu nur eingeschränkt) zu lernen

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Ma01	Mitte unter Auge (Rand Augenhöhle)	90° direkt	Schlag	Übelkeit, Bewusstlosigkeit	Unterarmseite, Ellenbogen reiben
Ma02	1 cun unter Ma01	Gerade nach innen	Schlag / Druck	Schwächegefühl, Schmerz, Bewusstlosigkeit	Unterarmseite, Ellenbogen reiben
Ma03	1 cun neben Nasenflügel	90° nach innen oder oben	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, Übelkeit	Unterarmseite, Ellenbogen reiben
Ma05	Mitte des seitlichen Unterkiefers	45° von oben oder unten nach innen	Schlag / Druck	Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
Ma06	Ende des seitlichen Unterkiefers vor dem Kieferwinkel	45° Richtung Nasenspitze	Schlag/ Druck	Übelkeit, Bewusstlosigkeit, Gehirn-erschütterung	Gb20 aufwärts drücken oder Ma11
Ma07	Zwischen Ohr und Unterkiefer, Vertiefung vor dem Ohr	Direkt 90°	Schlag/ Druck/ Reibung	Kontrollverlust Beine, Bewusstlosigkeit	Mit zunehmenden Druck Di10 stimulieren
Ma09	Höhe Adamsapfel / Halsmitte vor dem Halswendemuskel	45° nach innen oben oder unten	Schlag / Druck	Bewusstlosigkeit, Blutdruckveränderung	Gb20 drücken / neurologische Wiederherstellung
Ma10	Mitte Ma09 und Ma11	45° nach innen	Schlag / Druck	Bewusstlosigkeit, Blutdruckveränderung	Handballenschlag auf Gb21 und austreichen
Ma11	Senkrecht unter Ma09, oberer Rand Schlüsselbein	45° von oben und nach innen	Schlag / Druck	Beine instabil	Druck auf Ma11 45° nach unten
Ma12	Oberhalb Schlüsselbein senkrecht über Brustwarze 4 cun seitl. Mittellinie	45° von oben nach unten	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, Kontrollverlust Beine	
Ma15	Mitte Schlüsselbein – Brustwarze	45° nach innen und unten	Schlag	Örtlicher Schmerz (Herzstillstand)	Wiederbelebung
Ma16	Zwischen Ma15 und Brustwarze	45° nach unten oder von innen oder von außen	Schlag	Herzrythmusstörung / Herzstillstand	Wiederbelebung
Ma17	Mitte Brustwarze	Direkt nach innen	Schlag	Örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
Ma18	2 cun unter der Brustwarze	45° in den Körper	Schlag / Druck	Ö. Schmerz, Übelkeit, Kopfschmerzen, Angriff li Seite Herzstillstand	Unterarminnenseite Ri Handgelenk reiben

Ma19	6 cun oberhalb Nabel, 2 cun von Mittellinie	90° oder 45° von außen nach innen	Schlag	Atemprobleme	Lungenreanimation
Ma20	5 cun oberhalb des Nabels, 2 cun neben Mittellinie	90° oder 45° von außen nach innen	Schlag	Atemprobleme	Lungenreanimation
Ma25	2 cun neben dem Bauchnabel	90° oder 45° von oben nach unten	Schlag	Örtl. Schmerz, Bewusstlosigkeit	Unterarminnenseite Richtung Handgelenk reiben, Di10 stimulieren
Ma29	4cun unter Bauchnabel, 2 cun neben Mittellinie	45° von außen zur Mittellinie	Schlag	Bewusstlosigkeit	Arzt
Ma30	Oberkante Schambein, 2 cun neben Mittellinie	45° von außen zur Mittellinie	Schlag	Schwächegefühl, Bewusstlosigkeit	Druck auf Ma30 und 36 gegenüberliegende Seite
Ma34	2 cun über oberer seitlicher Ecke Kniescheibe	45° nach innen und unten	Schlag/ Druck	Kontrollverlust Bein. Örtlicher Schmerz	Druck, Massage Ma34 gegenüber
Ma36	3 cun unter Kniescheibe, Vertiefung Schienbein	45° Richtung Knie oder nach unten	Schlag/ Druck	Örtlicher Schmerz, ggf. Milzschaden	Ma36 und 30 gegenüber Fingerdruck
Ma40	Mitte Unterschenkel, außen am Knochen 1,5cun neben Schienbeinvorderkante	45° nach innen und unten	Schlag/ Druck	Örtlicher Schmerz, Schwächegefühl	Druck auf Mi10 oder Ma40 gegenüber
Ma41	Vorn, mittig auf dem Fußgelenk	45° nach innen und unten	Schlag/ Druck	Übelkeit, Schwächung der Beine	Druck auf Ma31
Ma45	Neben Nagel zweiter Zeh, Seite kleiner Zeh	90° nach unten	Schlag/ Druck	Örtlicher Schmerz, ggf. Nasenbluten	Pressen zweiter Zeh gegenüber