

Kyusho-Jitsu



Begleitheft für Übungseinheiten Kyusho Jitsu

-Entwurf-

Die Beschreibungen der tabellarisch aufgeführten Nervenpunkte orientieren sich hauptsächlich an dem Buch von Fritz Oblinger „Die Vitalpunkte der alten Meister Kyusho-Jitsu im Karate“ sowie der Prüfungsordnung Kyusho-Jitsu des Deutschen Karate Verbandes

Thomas Weber
DKV Kyusho Jitsu 2024
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.

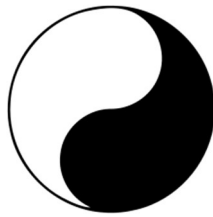
Geschichte des Kyusho Jitsu:

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 Hohao Soken und Seiyu Oyata die Techniken der Vitalpunktstimulation und veröffentlicht sein Wissen durch Bücher und Lehrgänge 
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)**.

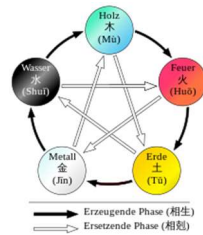
Hierzu gehört:

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.


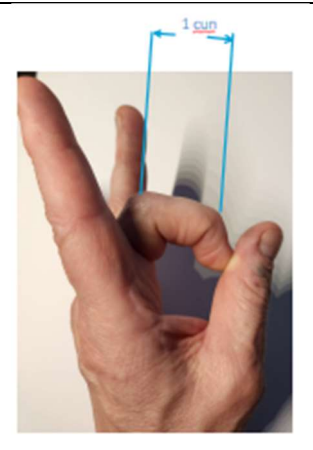
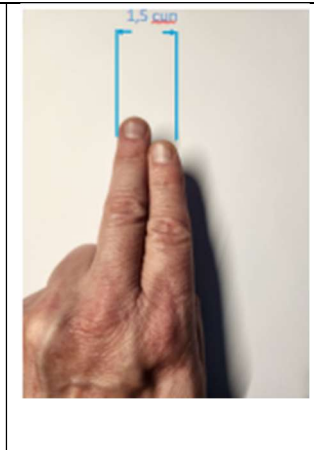
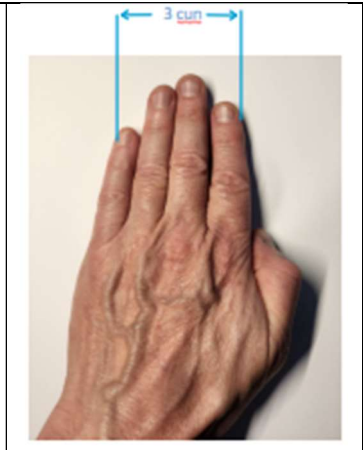
👉 *Einfach zu merken: Die Meridiane mit einem deutlichen „a“ sind Yang-Meridiane*

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)

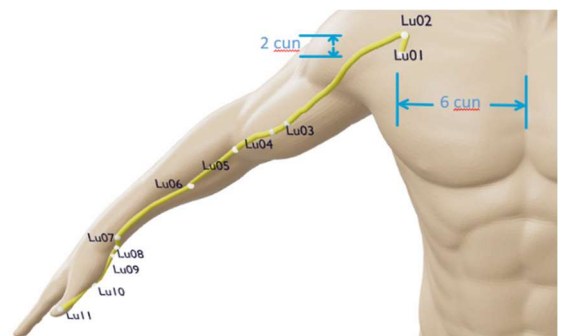
(Zur ersten Prüfung müssen aber nur Lunge und Dickdarm bekannt sein)

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

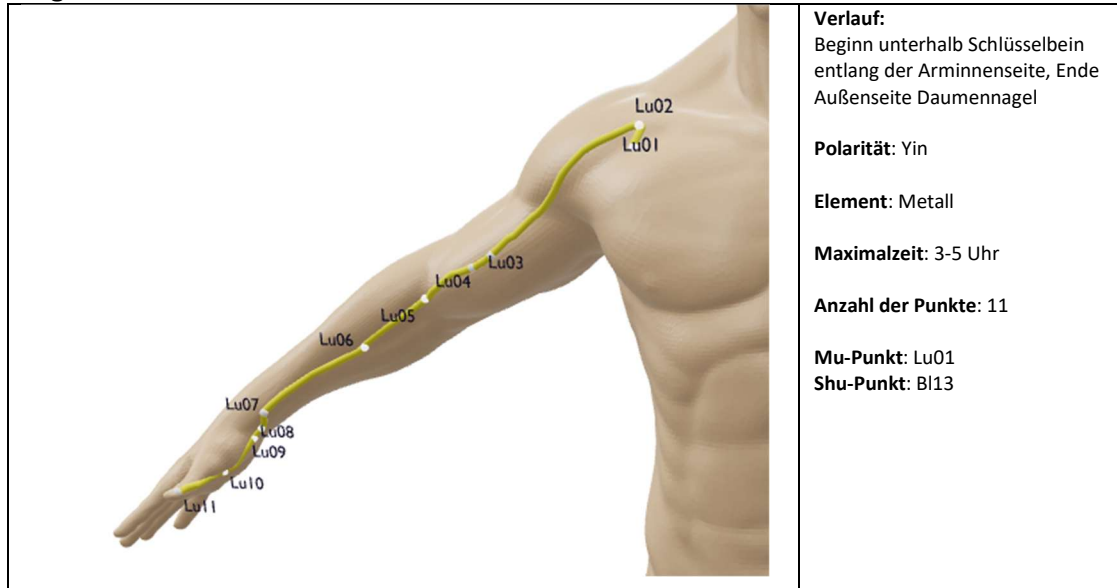
Pflichtteil		Wahlteil	
Kata - Kata-Kihon		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
		Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Taikyoku shodan Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Taikyoku shodan Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Kihon Kata 5 Kihon-Sequenzen Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.	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.

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 6 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.	Theoretische Grundlagen Laqe 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.

Gelbgurt

Lunge



Verlauf:
Beginn unterhalb Schlüsselbein entlang der Arminnenseite, Ende Außenseite Daumennagel

Polarität: Yin

Element: Metall

Maximalzeit: 3-5 Uhr

Anzahl der Punkte: 11

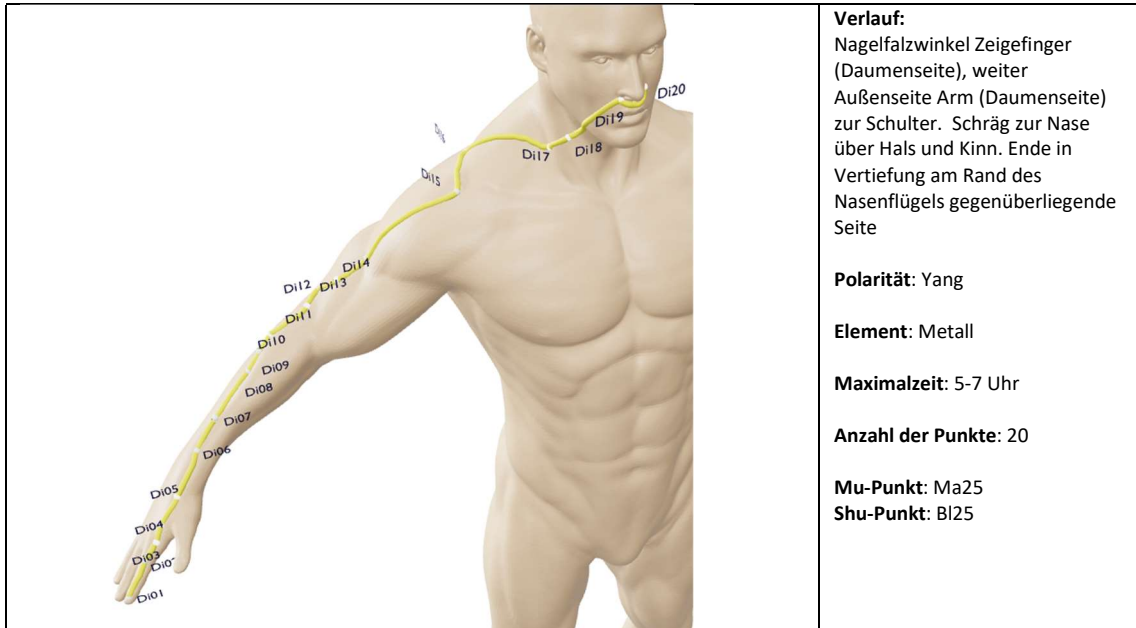
Mu-Punkt: Lu01

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
Lu 10	Mitte Daumenballen, höchster Punkt auf Daumen	90° nach innen + 45° Daumenknochen	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz	Druck auf Lu11
Lu11	Neben Fingernagel, 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	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Di01	Neben Fingernagel Zeigefinger Daumenseite	Auf Daumen drücken	Druck	Örtlicher Schmerz	Schmerz lässt von selber nach
Di03	Außenseite Ringfingergelenk	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:

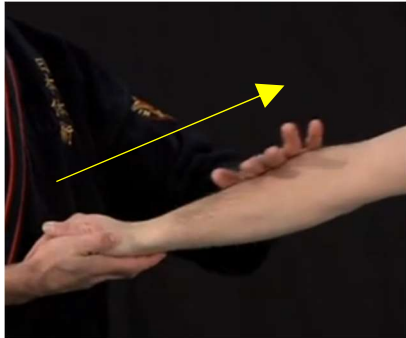
- Kyusho Jitsu, auch „Sekundenkampf“ ist die Kunst der negativen Nervenpunktstimulation und ein Nebenprodukt der Akupunkturkenntnisse alter Meister
- Angriffe auf Nervenpunkte können Schmerz, Lähmung, Bewusstlosigkeit und weitere Beeinträchtigungen zur Folge haben. Die Heilungs-/ Wiederherstellungstechniken 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.)

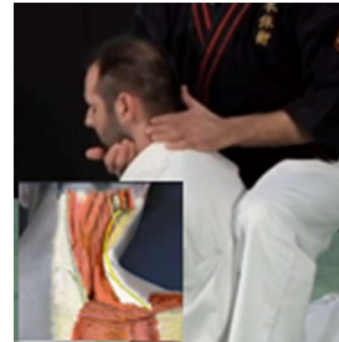
Bewusstlosigkeit durch Störung des Energieflusses zwischen lebenswichtigen Punkten. Beine und Arme überkreuzen. Oberkörper aufrichten und mit Standbein NEBEN der Wirbelsäule stützen. Leichtes Schlagen mit offener Hand oder Fingerspitzen des Aufwachtnerves. Leichtes Schlagen des Nierenbereiches und hochführen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



Beine überkreuzen



Arme überkreuzen



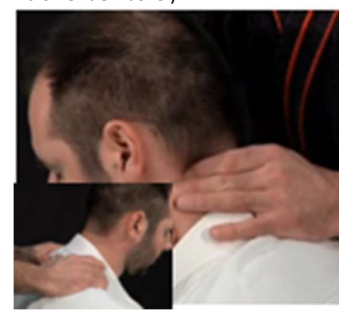
Rücken neben Wirbelsäule stützen, Kopf stützend seitlich zur Seite neigend, Fingerschlag auf den Aufwachtnerv (zwischen Trapez- und Halswendemuskel)



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

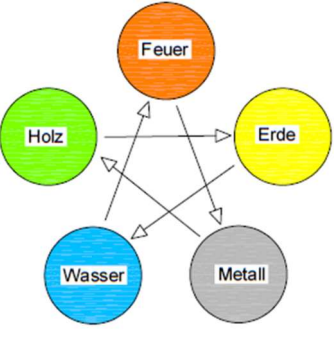
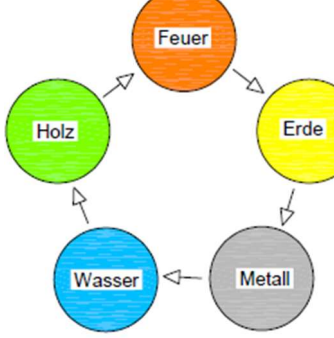
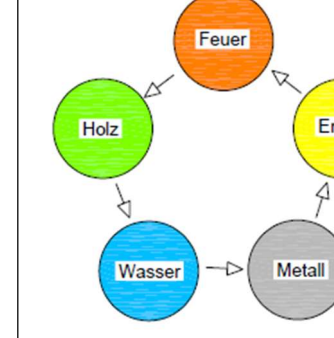
Hier als Beispiel eine Bunkai für eine Bewegung aus der Kata Heian Shodan (Alternativen zur Bunkai siehe Prüfungsordnung)

		
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 Lu05 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).



Gelbgurt

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...

7. Kyu - oranger Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
		Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Heian nidan Gaiju-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 Aussage 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.

Orangeurt

Milz

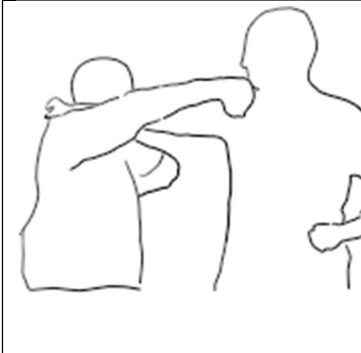
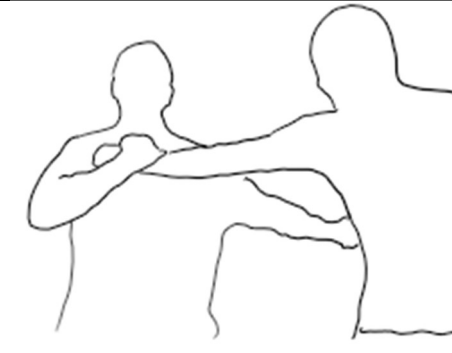
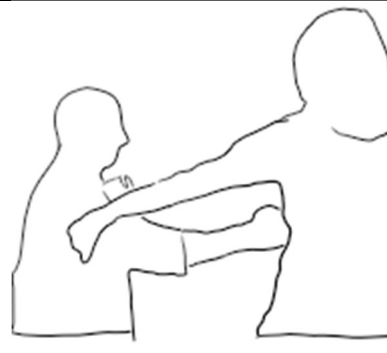
	<p>Verlauf: Beginn äußerer Nagelfalzwinkel großer Zeh. Über Innenseite Bein und Oberkörper zur mittleren Linie von Achsel senkrecht nach unten zum 6. Interkostalraum (knapp unter Brustmuskelhöhe)</p> <p>Polarität: Yin</p> <p>Element: Erde</p> <p>Maximalzeit: 9-11 Uhr</p> <p>Anzahl der Punkte: 21</p>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

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 Kniescheibe 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, MassierenMi20 bis 21

Bunkai oder Selbstverteidigung

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

		
<p>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 Faustmittelknöchel Ma05</p>	<p>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.</p>	<p>Die Fixierung wird durch die linke Hand gehalten und es erfolgt ein weiterer Schlag auf Mi21</p>

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

	<p>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</p> <p>Polarität: Yang</p> <p>Element: Erde</p> <p>Maximalzeit: 7-9 Uhr</p> <p>Anzahl der Punkte: 45</p> <p>Mu-Punkt: KG12 Shu-Punkt: BI21</p>
--	---

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, Gehirnerschütterung	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 ausstreichen
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

Übungsdrills

Drills dienen der Automatisierung von Technikabläufen.

Drill-Aufbau

4 Bewegungsabläufe: Kurzer Angriff – eine Verteidigung – ein Konter. 1x mit linker Seite + 1x mit rechter Seite.
Danach Wechsel der Rollen Angreifer-Verteidiger.

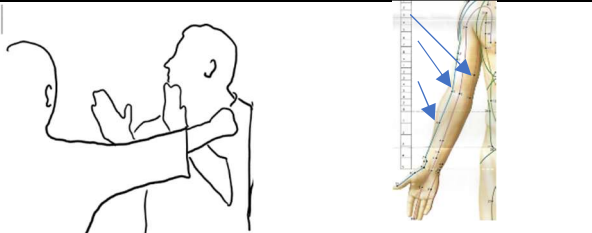
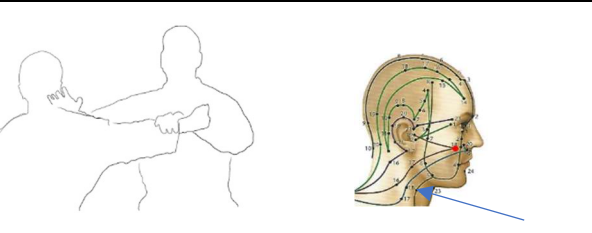
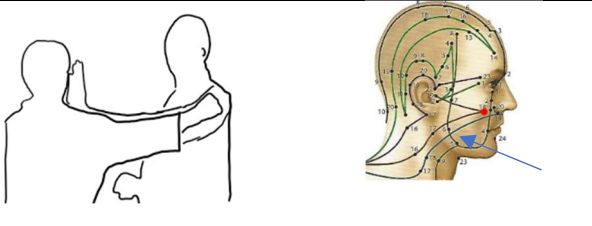
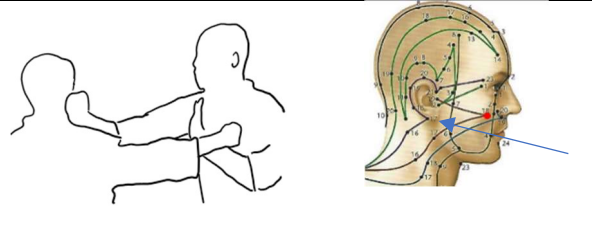
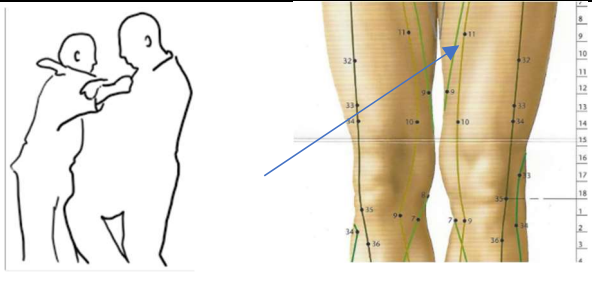
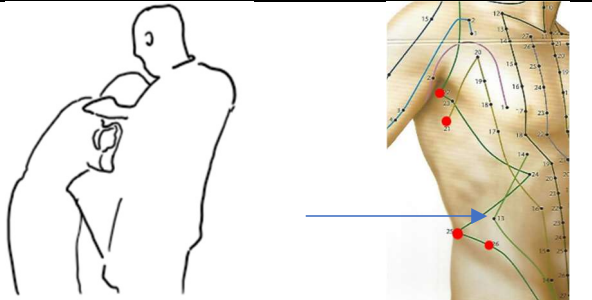
Steigerungen:

1. Mehrere Bewegungsabläufe *im Stand*
2. Vermeidung von Stopps – Dynamische Bewegungen
3. Erhöhung der Geschwindigkeit bis zur Funktionsgrenze
4. 1, 2 und 3 *aus der Bewegung*

Drill 1

	<p>aus „Vitalpunkten der alten Meister“ Fritz Oblinger</p>
<p>Tori: Angriff mit rechtem Arm Gyaku Zuki Uke: Ausweichen 45° nach außen Schlagen Dü06 und 3E12 ...</p>	<p>...Gyaku ura zuki Konter auf Di18...</p>

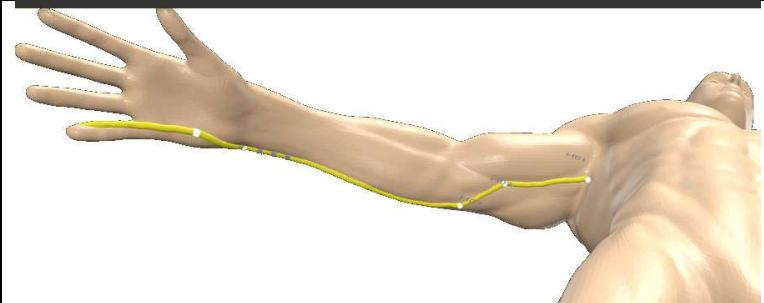
Drill 2

	
<p>Schritt 1 Tori: Angriff mit rechtem Arm Schwinger (Mawashi Zuki) Uke: Doppelhandblock mit Handkante, mögliche Trefferpunkte: Lu05, Lu06, Pe02 <i>Wiederholung nur diesen Schritt 1 mehrere Male</i></p>	<p>Schritt 2 ...Handkantenschlag (Shuto Uchi) auf Di18... <i>Wiederholung nur Schritt 1 + Schritt 2 mehrere Male</i></p>
	
<p>Schritt 3 Anschließend Handballenschlag auf Ma05, Ma06 oder mentalen Nerv <i>Wiederholung nur Schritt 1 + 2 + 3 mehrere Male</i></p>	<p>Schritt 3 (alternativ) Alternativ zum Handkantenschlag auf Di18 auch Faustrückenschlag z <i>Wiederholung nur Schritt 1 + 2 + 3 mehrere Male.B. zu 3E17 möglich</i></p>
	
<p>Schritt 4 Statt Schritt 3 Handballen: Kniestoß mit rechtem Knie innenseitig zu Mi11 des rechten Gegnerbeines (und umgekehrt)</p>	<p>Schritt 5 Statt Schritt 3 Handballen: Kniestoß mit rechtem Knie zu Le13 des rechten Gegenseite (und umgekehrt)</p>

6. Kyu - grüner Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
Kata - Kata-Kihon		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Theoretische Grundlagen		Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Heian sandan Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Sai-fa Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Pinan sandan 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 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 3 Zyklen 3 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	1-2 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Greifen einseitig, beliebig Griff an Kleidung einseitig Umklammerung von hinten Faustschlag gerade Tritt gerade, mae-geri Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Herz

	<p>Verlauf: Beginn Tiefe der Achselhöhle, über die Arminnenseite, Ende Innenseite kleiner Finger</p> <p>Polarität: Yin</p> <p>Element: Feuer</p> <p>Maximalzeit: 11-13 Uhr</p> <p>Anzahl der Punkte: 9</p> <p>Mu-Punkt: KG14 Shu-Punkt: BI15</p>
---	---

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

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
He01	In der Achselhöhle	90° zum Körper oder 45° nach unten	Schlag / Druck	Schaden Achselarterie, Störung Gehirnfunktion, Herzstillstand	Sofort Reanimation und Notarzt
He02	3 cun über Ellenbogenfalte	Direkt 90° nach innen zum Knochen	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, Unwohlsein, Bewusstlosigkeit	He09 an kleinem Finger drücken
He03	In der Ellenbogenfalte / Innenseite	Innenseite Ellenbogen Richtung Gelenk	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, Schwächegefühl	Druck auf He03 gegenüberliegend oder He09 auf geschädigter Seite
He04	1,5 cun über Handgelenksfalte	Mitaktivierung durch Griff mit allen Fingern auf He04-06	Schlag / Druck	Schwächung der Muskulatur Unterarm und Hand, Lähmungserscheinungen	Dieser Punkt ist bei Oblinger „Vitalpunkte der alten Meister“ nicht aufgeführt, aber im Prüfungsprogramm DKV vorhanden (Infos z.B. über M. Zink)
He05	1 cun über Handgelenksfalte	45° Richtung Handgelenk	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit	He06 drücken oder He03 / 05 reiben
He06	0,5 cun über Handgelenksfalte	45° nach innen	Schlag / Druck	Schwächung Herz, Bewusstseinsstörung	Druck auf He06 Seite gegenüber
He07	In der Handgelenksfalte	45° Richtung Finger	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, Anstieg Körpertemperatur,	Druck auf He07 Seite gegenüber

				Nervensystem instabil	
He08	Faust ballen; Stelle, an der der kleine Finger Hand berührt	Nach innen zum Knochen des kleinen Fingers	Schlag / Druck/ Reibung	Örtlicher Schmerz	Druck auf He08 Seite gegenüber
He09	Innenseite Nagelfalzwinkel kleiner Finger	Direkt 90° oder Druck auf den kleinen Finger	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, kurzer Herzschock	He03 drücken

Dünndarm

	<p>Verlauf: Beginn äußerer Nagelfalzwinkel des kleinen Fingers, weiter über die Außenseite des Armes, der Schulter, des Halses, entlang des Jochbeines zum Kiefergelenk vor dem Ohr</p> <p>Polarität: Yang</p> <p>Element: Feuer</p> <p>Maximalzeit: 13-15 Uhr</p> <p>Anzahl der Punkte: 19</p> <p>Mu-Punkt: KG04 Shu-Punkt: BI27</p>
--	--

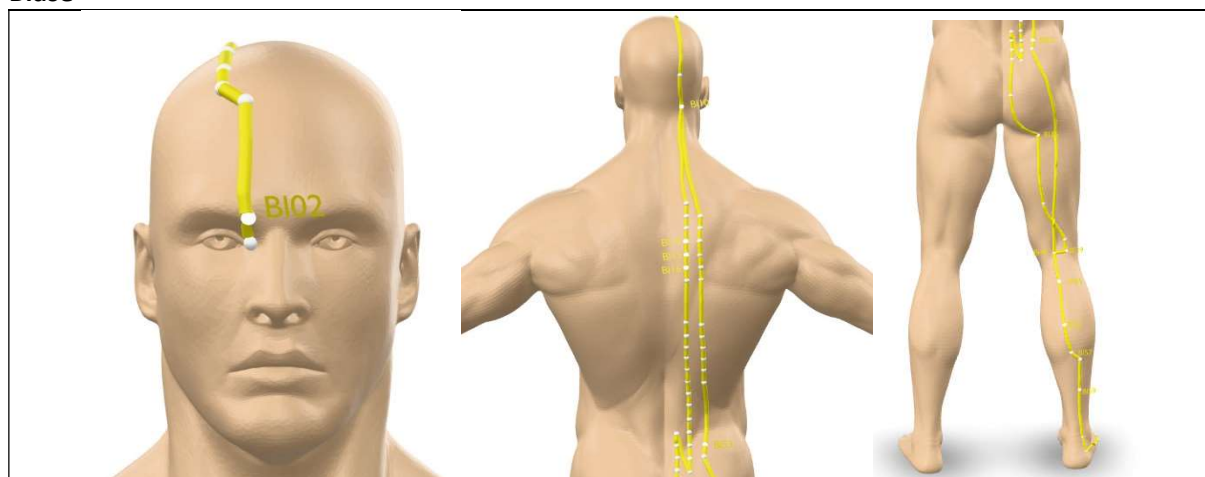
Prüfungsrelevant sind nur die nicht ausgegrauten Teile (Wirkung und Kuatsu nur eingeschränkt) zu lernen

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Dü01	Außenseite Nagelfalzwinkel kleiner Finger	Direkt 90°	Schlag / Druck	Örtlicher Schmerz, erhöhte Herzfrequenz, Schwächung Immunsystem	ohne
Dü06	1,5 cun von der Handgelenksfalte, Vertiefung neben dem Knöchel	45° Richtung Hand	Schlag / Druck/ Reibung	Örtlicher Schmerz, Spannung Sehnen, vorläufige Blindheit	Druck auf He06 gegenüberliegende Seite
Dü16	Hinterer Rand Halswendemuskel	Seitlich des Kehlkopfes 90° auf den Hals	Schlag/ Druck	Benommenheit, unkontrolliertes Lachen, Emotionsbeeinflussung	Neurologische Wiederherstellung
Dü17	Vorderer Rand Halswendemuskel, Höhe Unterkante Kieferknochen	45° nach oben oder nach innen	Schlag/ Druck	Bewusstlosigkeit	GB20 schräg aufwärts Richtung Schädelmitte stimulieren (Fingerdruck, leichter Schlag)
Dü18	Unter äußerem Augenwinkel Höhe Nasenflügel	90° nach innen	Schlag/ Druck	Bewusstlosigkeit, Gehirnschock	Druck mit beiden Zeigefingern auf Gb14
Dü19	Vertiefung vor dem Ohr über dem Kiefergelenk	Direkt 90°	Schlag/ Druck	Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühle	Energierückführung

5. Kyu - blauer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
<p>1 Kata aus Stilrichtung</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen Z. B. Heian yondan</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen Z. B. Gekisai Dai Ni</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen Z. B. Pinan yondan</p> <p>6-8 Kihon-Sequenzen</p> <p>Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.</p>	<p>Lage und Aktivierungsinfo</p> <p>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 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 Bl 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27</p> <p>3 Zyklen 4 Kuatsu-Varianten</p>	<p>Bunkai-Umsetzung von</p> <p>5 Kata-Sequenzen</p> <p>1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime</p>	<p>1-2 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe</p> <p>Arm-/ Handgreifen beidseitig Griff an Kleidung beidseitig Umklammerung von vorne Faustschlag gerade Tritt gerade, mae-geri Tritt Halbkreis, mawashi-geri</p> <p>Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p>

Blase



Verlauf:
Beginn innerer Augenwinkel, über den Schädel, Teilung am Hinterkopfansatz, weiter in parallelen Bahnen über Po und Oberschenkelrückseite bis zur Kniekehle. Von hier Vereinigung zu einer Bahn, weiter über Unterschenkelrückseite und letztlich seitlich am Fuß bis zum äußeren Nagelfalzwinkel des kleinen Zehs.

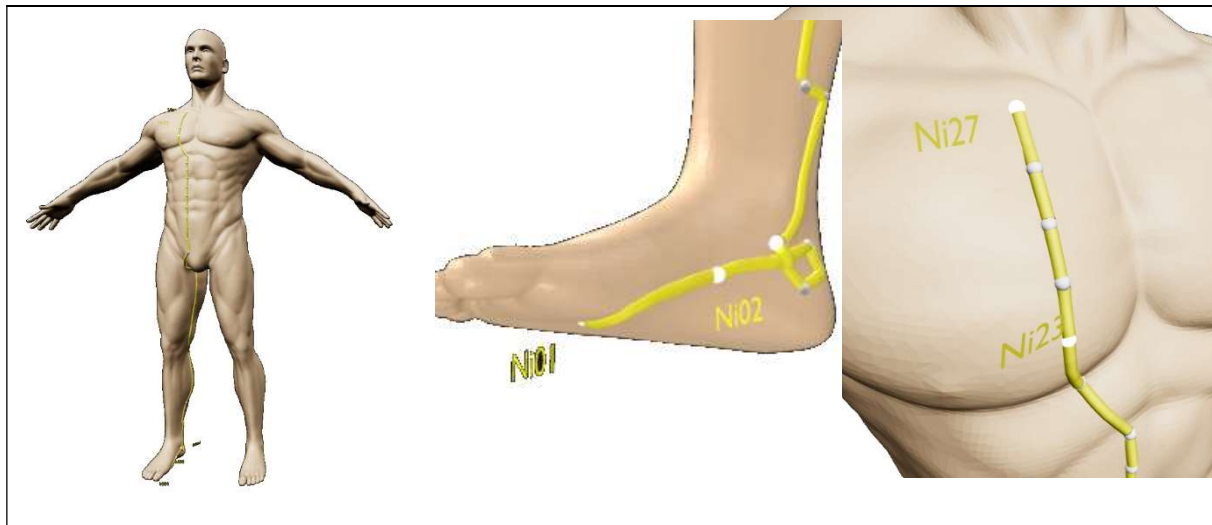
Polarität: Yang **Element:** Wasser **Maximalzeit:** 15-17 Uhr **Anzahl der Punkte:** 67 **Mu-Punkt:** KG03 **Shu-Punkt:** Bl28

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

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Bl02	Ansatz Augenbrauen, innen	45° nach oben	Schlag / Druck	Kopfschmerzen, Übelkeit, Bewusstlosigkeit	Bl06 stimulieren, Unterarm massieren
Bl10	1,3 cun seitlich der Körpermittellinie, zwischen 1 und 2 Halswirbel über Haaransatz	45° nach oben und unten	Schlag	Schwindel, Atembeschwerden, Bewusstlosigkeit	Gb20 bis zur Kopfmittle stimulieren, Bewusstlosigkeit Wiederherstellung
Bl13	1,5 cun seitlich der Körpermittellinie, Höhe 3. Brustwirbel	45° nach unten, Richtung Lunge	Schlag / Druck	Schwache Schmerzreaktion bei großflächigem Angriff, Schultern und Kopf nach hinten, Körper nach vorne ausweichend	
Bl14	1,5 cun seitlich der Körpermittellinie, Höhe 4. Brustwirbel	Direkt 90° Richtung Herz	Schlag/ Druck	Herz-/Nierenstörung	Stimulieren Ni01, He03 oder Pe01

BI15	1,5 cun seitlich der Körpermittellinie, Höhe 5. Brustwirbel	Direkt 90° Richtung Herz	Schlag/ Druck	Herz-/ Lungenstörung, Atembeschwerden	Qi-Gong Übungen, welche das Gleichgewicht Yin / Yang wieder herstellen
BI16	1,5 cun seitlich der Körpermittellinie, Höhe 6. Brustwirbel	Direkt 90° in den Rücken	Schlag	Lungenschädigung / Atemnot	Linke Handfläche auf LG20 und mit rechter Hand Di14 drücken und massieren
BI23	1,5 cun seitlich der Körpermittellinie, Höhe Lendenwirbel / letzte Rippe		Schlag/ Druck/ Reibung	Druckgefühl, Ausweichbewegung bei Druck mit Faust, Ellenbogen oder Knie	Achtung! Nieren sind in dieser Region!
BI36	Mitte Gesäßfalte	45° nach oben Richtung Gesäß	Schlag	Übelkeit, Bewusstlosigkeit	Gb21 schlagen und über die Schulter abstreifen
BI39	Außenrand der Kniefalte	90° direkt von hinten	Schlag	Blase- / Nierenschädigung	Arzt aufsuchen
BI40	Mitte Kniegelenksfalte	Direkt 90° nach innen	Schlag	Örtlicher Schmerz, Verkrampfung des Beines/ gesamten Körpers	Gb21 schlagen und über die Schulter abstreifen
BI53	Mitte Hüftknochen, 3cun seitlich der Körpermittellinie	Direkt 90°	Schlag	Örtlicher Schmerz, Blasenstörung, Bewusstlosigkeit	Arzt aufsuchen
BI55	2 cun unter der Kniegelenksfalte	90° nach innen oder unten	Schlag	Wadenmuskulatur verkrampft	Wadenbein abwärts massieren
BI56	Mitte der Waden zwischen BI55 und BI57	90° nach innen	Schlag	Wadenmuskulatur verkrampft, Körperschock	Arzt aufsuchen
BI57	Am Ende des Wadenmuskels Wadenmitte	90° nach innen	Schlag	Kontrollverlust Bein, Körperschock	Wadenbein abwärts und BI58 massieren
BI59	3 cun über Knöchel hinten an der Außenseite des Beins	45° von der Seite	Schlag/ Druck	Örtlicher Schmerz, Augenprobleme, Kopfschmerzen	Arzt aufsuchen

Niere



Verlauf:

Beginn Vertiefung Mitte Fußsohle vorderes Drittel. Über den Innenschenkel, dann über die Vorderseite 0,5 cun neben der Körpermittellinie. Bei 6cun über dem Bauchnabel schräg unter den Brustmuskel 2cun neben der Körpermittellinie, gerade weiter nach ober bis unter das Schlüsselbein

Polarität: Yin **Element:** Wasser **Maximalzeit:** 17-19 Uhr **Anzahl der Punkte:** 27 **Mu-Punkt:** Gb25 **Shu-Punkt:** Bl23

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




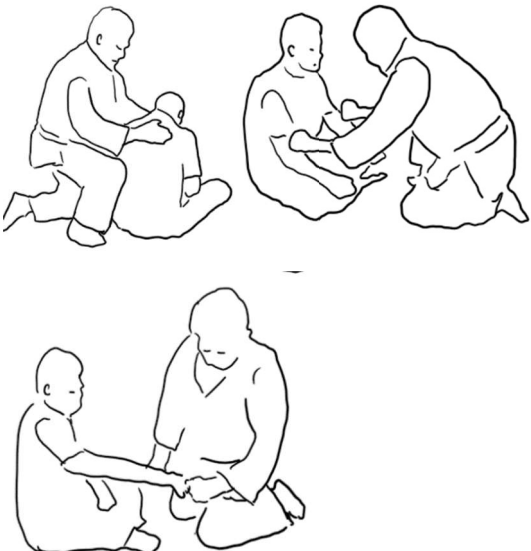
Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Ni01	Mitte Fußsohle, Vertiefung Ende erstes Drittel Fußsohle	Direkt nach innen	Schlag / Druck	Wiederbelebungs punkt (Herzstarter)	keines
Ni02	Innenseite des Fußes, in einer Vertiefung, in Verlängerung des Schienbeines	Von unten oder der Seite gegen den Knochen	Schlag, Druck, Reibung	Schmerz (ähnlich Mi06) Ausweichbewegung	Entspannungsübungen, auch im Rückenbereich
Ni06	1 cun senkrecht unter der höchsten Erhebung des Innenknöchels im Gelenkspalt Sprungbein-Fersenbein	Von unten oder der Seite gegen die Knochenunterkante	Schlag, Druck, Reibung	Stechender Schmerz, Ausweichbewegung, Destabilisierung	
Ni10	In der Kniebeuge, innerer Rand	Direkt 90°	Schlag	Schwächegefühl, Nierenversagen, Herzschaden, Bewusstlosigkeit	Erste Hilfe, Arzt
Ni12	4 cun unter Bauchnabel 0,5cun neben Körpermittellinie, über Schambein	Direkt 90°	Schlag	Bewusstlosigkeit	Druck auf Bl10 und Dü11
Ni13	3 cun unter Bauchnabel, 0,5 cun neben Körpermittellinie	Direkt nach innen	Schlag	Schwächegefühl, Bewusstlosigkeit	LG 14 stimulieren
Ni14	2 cun unter Bauchnabel, 0,5 cun neben Körpermittellinie	45° nach unten	Schlag	Örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
Ni17	2 cun über Bauchnabel, 0,5 cun neben Körpermittellinie	45° nach unten	Schlag	Örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit	Kopf des Betroffenen zwischen die Beine legen, Rücken entlang drücken
Ni19	4 cun über Bauchnabel, 0,5 cun neben Körpermittellinie	Direkt 90°	Schlag	Verkrampfung Oberkörper, Atemnot, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung, Doppel-Nelson Griff - Atemwiederherstellung
Ni20	5 cun über Bauchnabel, 0,5 cun neben Körpermittellinie	45° von außen Richtung Körpermittellinie	Schlag	Verkrampfung Oberkörper, Atemnot, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung, Doppel-Nelson Griff - Atemwiederherstellung

Ni21	5 cun über Bauchnabel, 0,5 cun neben Körpermittellinie	45° von außen Richtung Körpermittellinie	Schlag	Herzstillstand	Notarzt, sofortige Reanimation
Ni22	2 cun neben Körpermittellinie, 5. Interkostalraum	Direkt 90°	Schlag	Verkrampfung Oberkörper, Herzstillstand, Bewusstlosigkeit	Herzstillstand: Reanimation, Notarzt; ansonsten Druck mit Handfläche auf LG20 Richtung Kopfmittle
Ni23	2 cun neben Körpermittellinie, 4. Interkostalraum	Direkt 90°	Schlag	Örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit, Herzstillstand	Arzt / Reanimation bei Herzstillstand, ansonsten neurologische Wiederherstellung
Ni24	2 cun neben Körpermittellinie, 3. Interkostalraum	45° nach unten	Schlag	Örtlicher Schmerz, Verkrampfung Oberkörper, Herzstillstand	Arzt / Reanimation bei Herzstillstand
Ni25	2 cun neben Körpermittellinie, 2. Interkostalraum	45° nach unten	Schlag	Schwächegefühl, Schädigung der Lunge	LG20 stimulieren, Innenseite des Unterarms Richtung Ellenbogen reiben
Ni26	2 cun neben Körpermittellinie, 1. Interkostalraum	Direkt 90°	Schlag	Schwächegefühl, Schädigung der Lunge, Bewusstlosigkeit	LG20 stimulieren, Innenseite des Unterarms Richtung Ellenbogen reiben
Ni27	2 cun neben Körpermittellinie, zwischen 1. Rippe und Schlüsselbein	45° nach oben	Schlag	Örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit	Akupunkteur oder Arzt aufsuchen

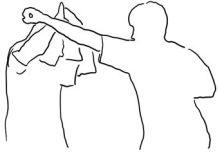
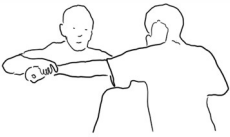
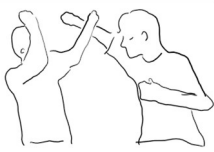
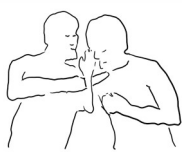
Lungen-Reanimation

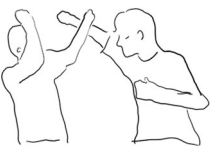



Bei Atemnot /-stillstand nach einem Angriff auf Nervenpunkte beginnt der Organismus häufig nicht wieder von selbst mit der Lungentätigkeit. Die Lungen-Reanimation zielt darauf ab, das Zwerchfell zu stimulieren, so dass dies sich zusammenzieht und die Luft aus der Lunge herausgepresst wird und die Lungentätigkeit damit wieder in Gang gebracht wird.





Hierzu gibt es mehrere Möglichkeiten, von denen hier 4 Möglichkeiten dargestellt werden sollen.






	
<p>Möglichkeit 1: Betroffene Person sitzt mit gekreuzten Beinen auf dem Boden. Man schlägt dem Geschädigten mit den Kleinfingerknöchel auf Di10 Richtung Ellenbogen. Die spastische Reaktion lässt das Zwerchfell kontrahieren</p>	<p>Möglichkeit 2: Betroffene Person sitzt mit gekreuzten Beinen auf dem Boden und hat die Hände etwas nach hinten mit gestreckten Armen aufgesetzt. Der Helfer kniet hinter dem Geschädigten und schlägt mit den Handballen auf Mi17 oder 21. Schlagrichtung von innen und oben.</p>
	
<p>Möglichkeit 3: Betroffene Person sitzt mit gekreuzten Beinen auf dem Boden und hat die Hände etwas nach hinten mit gestreckten Armen aufgesetzt. Der Helfer kniet hinter dem Geschädigten, greift mit den Fingern unter den Brustkorb und reißt diesen ruckartig nach oben.</p>	<p>Möglichkeit 4: In diesem Fall hat der Geschädigte eine Verkrampfung und ist nach vorne gebeugt. Geschädigten auf den Boden setzen. Helfer kniet hinter dem Geschädigten und schlägt mit der flachen Hand drehend auf Bl13. Während der nächsten 20 Sekunden wird wie bei Möglichkeit 1 auf Di10 geschlagen. Die zugeführte Energie wird über das Ziehen an den Fingerkuppen (außer dem Daumen) wieder ausgeglichen.</p>

Anwendungsmöglichkeiten Heian Yondan

			
Abwehr gegen Angriff Yodan. Handkante gegen Pe06 oder Lu08	Vordere Handkante gerade weiter auf Ma09, Di18, Dü16 oder Gb20 (je nach gegnerischer Stellung)	Abwehr Arminnenseite Pe06 oder Lu08	Mehrere Angriffe z.B. mit Nukite Technik auf Di10, Di18 etc

			
Abwehr Arminnenseite Pe06 oder Lu08	Angriffsarm mit spiegelbildlichem Arm ziehen (hikite) und gleichzeitig mit anderem Arm Kontrolle übernehmen (hier auch gleichzeitiger Ellenbogenschlag zu Lu01,02 Ma15 möglich...	...unmittelbares Wechseln auf die Außenseite des Angriffsarmes und Hebel über 3e11...	... Angreifer weicht nach unten aus und ermöglicht einen Konter auf Gb20 oder 3E17

			
Abwehr gegen Morote Uchi Uke	Spiegelbildlicher Griff zum Handgelenk	Ergriffene Hand nach oben ziehen	Uchi Uke unter den Angriffsarm hindurch gegen 3E11 oder 3E12

				
Weiterführung vorheriger Technik: Ergreifen des Kopfes Gb17-18	Oder Kniestoß gegen KG17	Mit Haito Uchi gegen Gb20	Plus Otoshi Empi gegen Gb20, Bl10	Weitere Möglichkeit nach dem Haito Uchi: Umgreifen auf Mentalen Nerv+ nachfolgendes Würgen Ma09

4. Kyu - blauer Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen z. B. Heian godan Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. Seen-chin Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Pinan godan 6-8 Kihon-Sequenzen Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeitechniken 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 He 01-02-03-04-05-06-08 DÜ 06-16-17-18-19 Bl 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27 KS 01-02-03-06-07-08 3E 03-10-11-12-15-17-21-23 3 Zyklen 5 Kuatsu-Varianten	Bunkai-Umsetzung von 5 Kata-Sequenzen 1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime	1-2 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Arm- / Handgreifen beliebig Griff an Kleidung beliebig Faustschlag gerade Faustschlag von außen Tritt gerade, mae-geri Tritt Halbkreis, mawashi-geri Tritt Seite, yoko-geri Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Perikard (Herzbeutel)

Verlauf:
 Beginn 1 cun neben Brustwarze, weiter mittig über den Innenarm bis zur Spitze des Mittelfingers

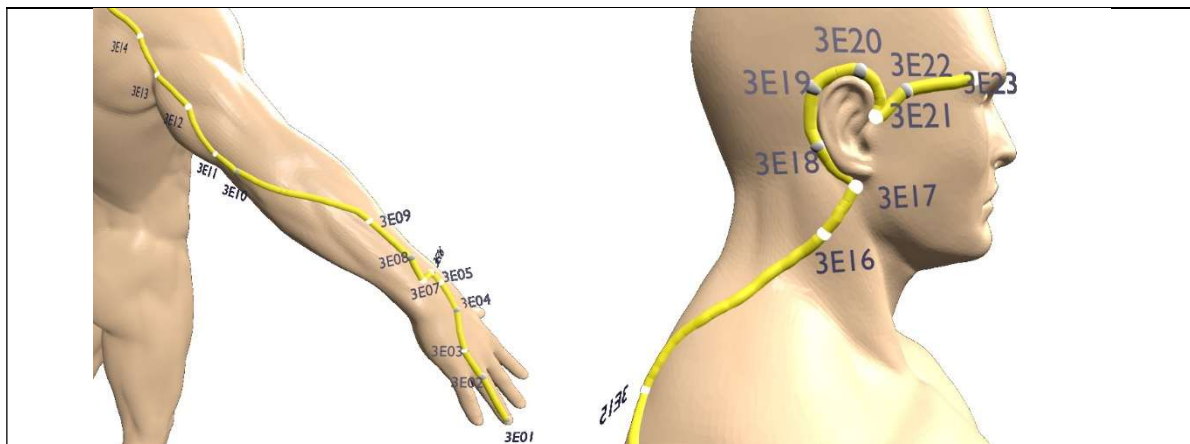
Polarität: Yin **Element:** Feuer **Maximalzeit:** 19-21 Uhr **Anzahl der Punkte:** 9 **Mu-Punkt:** KG17 **Shu-Punkt:** Bl14

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

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Pe01	1 cun seitlich der Brustwarzen an der Körperaußenlinie	45° zur Körpermitte	Schlag	Örtlicher Schmerz, Atemnot, Schädigung von Herz und Lunge	Druck auf Pe01 der gegenüberliegenden Seite
Pe02	2 cun unter der Achselfalte, Mitte Oberarm	Direkt 90°	Schlag	Örtlicher Schmerz, Lähmung des Armes, Bewusstlosigkeit	Massage von KG17 bis KG14
Pe03	Mitte Ellenbogenfalte	45° Richtung Knochen oder nach oben oder unten	Schlag, Druck	Stimulation Richtung Oberarm: Schädigung Lunge Stimulation Richtung Handgelenk: Schädigung Herz	Bei Übelkeit P06 leicht aufwärts drücken (Rückführung Yang-Qi); Ni 01 drücken, ansonsten Reanimation Herz oder Lunge
Pe06	2 cun über Handgelenksfalte zwischen den Sehnen	45° Richtung Hand oder direkt 90°	Schlag, Druck, Reibung	Örtlicher Schmerz, Yin-Yang-Gleichgewicht wird gestört	Druck, Massage Pe06 gegenüberliegende Seite

Pe07	2 cun über Pe06 in der Handgelenksfalte mittig zwischen den Sehnen	Direkt in den Handgelenksspalt	Druck, Schlag, Reibung	Stechender Schmerz, Einknicken des Handgelenks (Vorsicht: Gefahr Schädigung Karpaltunnel)	
Pe08	Handfläche zwischen Mittel- und Ringfinger	Druck 90° oder 45° Richtung Mittelfinger	Druck	Erhöhung des Herzschlages	Druck, Massage auf Pe08 gegenüberliegende Seite

3-fach-Erwärmer



Verlauf:

Beginn äußerer Nagelwinkel des Ringfingers, über die Außenseite des Armes und der Schulter, um das Ohr herum zur Vertiefung neben das Ende der Augenbraue

Polarität: Yang **Element:** Feuer **Maximalzeit:** 21-23 Uhr **Anzahl der Punkte:** 23 **Mu-Punkt:** KG05 **Shu-Punkt:** BI22

Der 3-fach-Erwärmer wird keinem Organ direkt zugeordnet. Er beeinflusst den Fluss des Qi und kontrolliert den Geist, die inneren Organe und unterstützt das Lymphsystem. Der Meridian ist vergleichbar mit einem Tunnel, durch den Wasser, Körpersäfte und Nahrung transportiert werden. „3fach“: Der obere Erwärmer kontrolliert die Atmung, Lunge und Herz, der mittlere Erwärmer die Verdauung, Magen und Milz und der unterer Erwärmer die Ausscheidung, Darm und Blase.

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

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
3e01	Nagelaußenseite Ringfinger	Direkt 90°	Schlag, Druck	Örtlicher Schmerz, Schwächegefühl	Nicht nötig: Selbstregulierung
3e03	Auf dem Handrücken, Vertiefung 4.,5. Knochen	Nach innen zum Kleinfingerknochen	Schlag, Druck	Örtlicher Schmerz, Körperverspannung auf getroffener Seite, Gehörschäden	Massage der getroffenen Stelle
3e06	3 cun über Handgelenksfalte, Mitte Unterarm zwischen Elle und Speiche	90° in den Arm	Schlag, Druck, Reibung	Örtlicher Schmerz, Unwohlsein, Schwächegefühl	3e06 auf gegenüberliegender Seite massieren
3e07	3 cun über Handgelenksfalte, am Rand der Elle	90° in den Arm	Schlag, Druck, Reibung	Örtlicher Schmerz, Qi-Störung	3e07 auf gegenüberliegender Seite massieren
3e09	7 cun über der Handgelenksfalte zwischen Elle und Speiche	Direkt 90°	Schlag, Druck, Reibung	Örtlicher Schmerz, Qi-Störung; Bewusstlosigkeit	Massage des gesamten Gebietes um den getroffenen Punkt
3e10	1 cun über dem Ellenbogen	Direkt 90°	Schlag, Druck, Reibung	Kontraktion Trizeps	
3e11	2 cun über dem Ellenbogen	Direkt 90° oder 45° Richtung Ellenbogen	Schlag, Reibung	Örtlicher Schmerz, Ellenbogen-schwächung	
3e12	Zentrum des Trizeps	Direkt 90° oder aufwärts	Schlag, Druck, Reibung	Örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit	Arm leicht ausschütteln, von oben nach unten reiben, Di10 drücken und dann 3e08 drücken

3e15	Höchster Punkt des Schulterblattes, 1 cun unter Gb21	Senkrecht zu Schulteroberfläche nach vorne oder Richtung Kehlkopfspitze	Druck	Destabilisierung, ggf. Kreislaufschwäche	
3e16	Hinterer Rand des Halswenders, Höhe Kieferwinkel	Direkt 90°	Schlag, Druck	Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
3e17	Hinter dem Ohrläppchen	Richtung Nasenspitze oder nach oben	Schlag, Druck	Örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit	Ggf. Neurologische Wiederherstellung
3e18	Hinter dem Ohr, 1 cun über 3e17	Richtung Nasenspitze	Schlag, Druck	Gehirnschock, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
3e19	Hinter dem Ohr, 2 cun über 3e17	45° Richtung Nasenspitze	Schlag, Druck	Desorientierung, Bewusstlosigkeit	Ggf. Neurologische Wiederherstellung
3e21	Mitte vor dem Ohr, bei geöffnetem Mund in einer Vertiefung	Direkt 90°	Schlag, Druck, Reibung	Örtlicher Schmerz, Wegkippen des Körpers, Achtung Hirnhautarterie und Ohr-Schläfen-Nerv in der Nähe	
3e23	Vertiefung Außenseite der Augenbraue	45° Richtung Nasenspitze	Schlag, Druck	Bewusstlosigkeit, Vorsicht: Augen-/Knochenverletzung möglich	Auge betroffen: Gb03 gegenüberliegend massieren, ansonsten Druck auf Gb20 aufwärts

Anwendungsmöglichkeiten Heian Godan

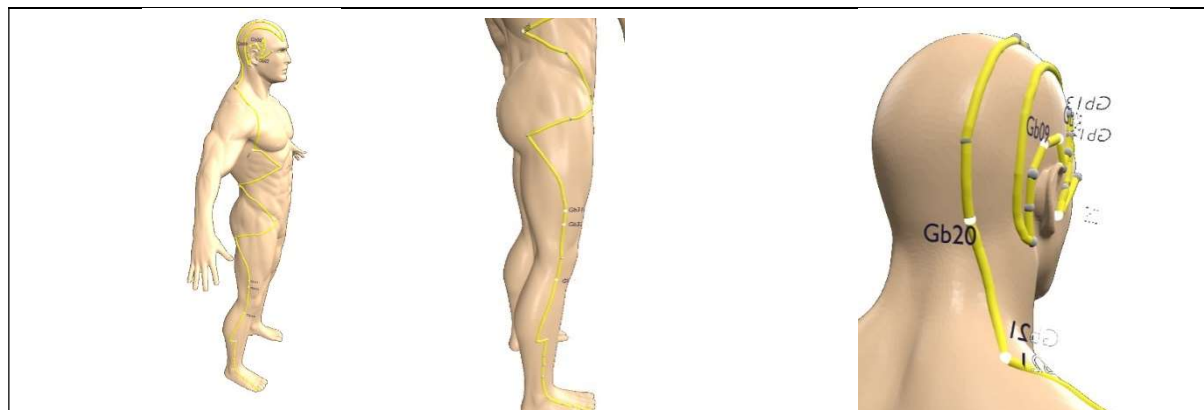
			
Abwehr innenseitig Gedan Barai Ziele je nach Angriffsarmstellung: z.B. Lu06, Di10	Gedan Barai weiter im UZS auf die Rückseite des Angriffsarmes über das Ellenbogengelenk führen Ziel: Hebel auf 3e11 oder 3e12	Armstreckhebel weiter in Richtung Boden führen. Ziel: 3e11	Abschlussmöglichkeit: Tritt mit der Hacke in den Genitalbereich. ZB. Le10, Le12 oder Mi11

			
Angreifer versucht zu umklammern. Verteidiger nimmt die Arme zum Schutz nach oben...	...und trifft mit dem Ellenbogen den Oberkörper. Ziele: Ma15, Lu01. Danach kann der Ellenbogen/Unterarm nach oben geschlagen werden Ziele am Hals Di17 oder Ma09	Herunterführen des Oberkörpers, möglich mit Schlag zu GB20 + Kniestöß in den Bauchbereich. Ziele: Le13, Ma25, KG 05	Abschließend ist ein Wurf (Osoto gari) möglich, z.B. mit Unterstützung durch einen Hackentritt gegen den hinteren Unterschenkel. Ziele: Bi57,58 oder 59

3. Kyu - brauner Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
		Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
Kata - Kata-Kihon 1 Kata aus Stilrichtung Shotokan-Ausrichtungen Z. B. Tekki shodan Goju-ryu-Ausrichtungen Z. B. Tensho Wado-ryu-Ausrichtungen Z. B. Naihanchi 6-8 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.	Theoretische Grundlagen 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 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 Bl 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27 KS 01-02-03-06-07-08 3E 03-10-11-12-15-17-21-23 Gb 02-08-09-13-14-15-20-21-22-24-25-31-32-34 Le 07-08-09-13-14 3 Zyklen 6 Kuatsu-Varianten	Bunkai-Umsetzung von 6 Kata-Sequenzen 1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime	2 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe Stoß beliebig Greifen beliebig Umklammerung beliebig Faustschlag beliebig Kombination Faustschlag Tritt beliebig, hinteres Bein Stockangriff von oben Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

Gallenblase



Verlauf:

Beginn 0,5 cun seitlich des äußeren Augenwinkels. Weiterer Verlauf mehrfach über seitlichen und oberen Kopf. Weiter über die Seite des Oberkörpers und des Beins zum äußeren Nagelfalzwinkel des 4. Zehs.

Polarität: Yang **Element:** Holz **Maximalzeit:** 23 bis 1 Uhr **Anzahl der Punkte:** 44 **Mu-Punkt:** GB24 **Shu-Punkt:** Bl19

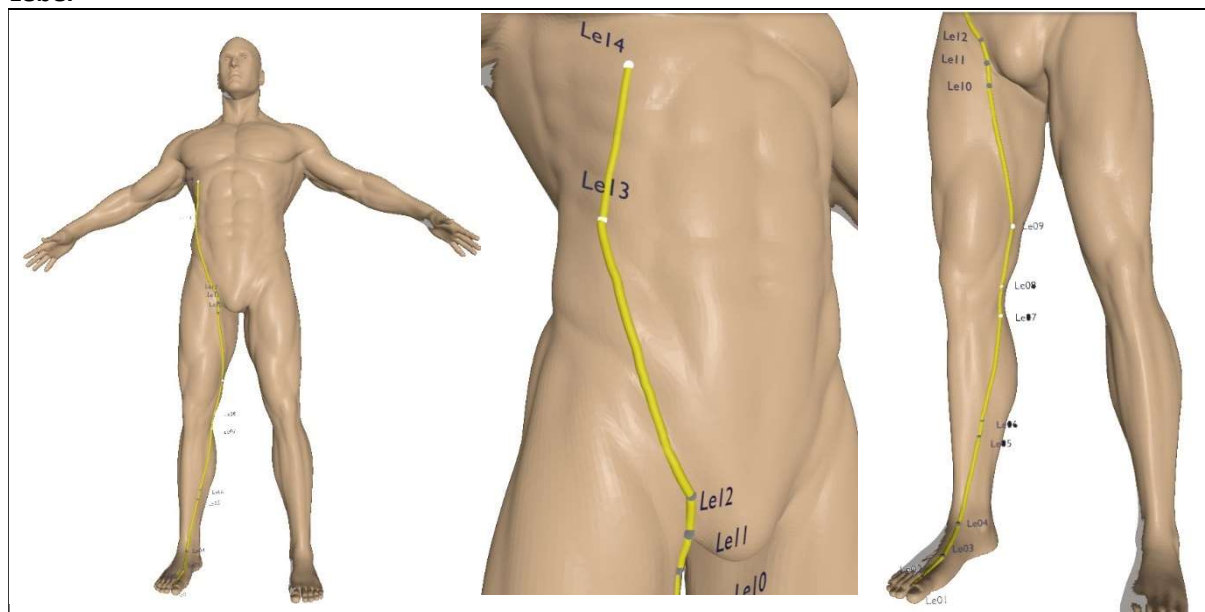
Prüfungsrelevant sind **nur die nicht ausgegrauten Teile** (Wirkung und Kuatsu nur eingeschränkt) zu lernen

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Gb01	Vertiefung am äußeren Augenwinkel	45° Richtung Auge	Schlag, Druck	Übelkeit, Augenverletzung, Bewusstlosigkeit	Nicht nötig: Selbstregulierung
Gb02	Vor dem Ohr, unterhalb des Tragus, bei geöffnetem Mund in Vertiefung unter 3e21 und Dü19	Senkrecht zum Schädel oder 45° zur Nasenspitze	Schlag, Druck, Reibung	Durchdringender Schmerz, Abkippen des Schädels, Gefahr des Auskugeln des Unterkiefers	Massage der getroffenen Stelle
Gb08	1,5 cun oberhalb der Ohrspitze	Direkt 90°	Schlag, Druck, Reibung	Verlust des Erinnerungsvermögens, Bewusstlosigkeit	Bl 10 aufwärts drücken
Gb09	0,5 cun hinter Gb08	Direkt 90°	Schlag, Druck, Reibung	Bewusstlosigkeit	Bl 20 aufwärts drücken
Gb10	Auf Höhe der Oheapitze, 1 cun über dem Haaransatz	Direkt 90°	Schlag, Druck, Reibung	Schädigung Nervensystem, Gehirnschock, Bewusstlosigkeit	LG26 bei Schock drücken, sonst neurologische Wiederherstellung
Gb13	Senkrecht oberhalb des äußeren Augenwinkels, 0,5 cun über dem Haaransatz	30° Richtung Kopfmittle	Schlag	Übelkeit, Halsschaden, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung

Gb14	1 cun Mitte oberhalb Augenbraue	45° nach oben oder unten	Schlag	Übelkeit, Halsschaden, Bewusstlosigkeit	Bei abwärts geführtem Angriff Gb20 drücken Bei aufwärts geführtem Angriff GB 21, danach Schulter reiben
Gb15	Senkrecht über Gb14/ 0,5cun oberhalb Haaransatz	Direkt 90°	Schlag	Orientierungsverlust Bewusstlosigkeit	Gb20 drücken
Gb13,14,15 werden in der Regel mit der flachen und sich drehen Handinnenfläche geschlagen					
Gb16	1,5cun hinter Gb15	Direkt 90°	Schlag, Reibung	Orientierungsverlust, Übelkeit, Bewusstlosigkeit	Linke Hand auf LG20, rechte Hand auf KG14- beim Einatmen Druck auf LG20 mindern auf KG14 verstärken- Ausatmen: Umgekehrt
Gb17	1,5 cun hinter Gb16	Direkt 90°	Schlag, Reibung	Behinderung Qi- Fluss, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
Gb18	1,5 cun hinter Gb17	Direkt 90°	Schlag, Reibung	Behinderung Qi- Fluss, Bewusstlosigkeit	Gb20 ein- und aufwärts drücken
Gb16,17,18 werden in der Regel mit einer Reibetechnik gleichzeitig bearbeitet					
Gb20	In der Vertiefung neben der Wirbelsäule am Haaransatz	45° nach oben	Schlag, Druck	Nervenstörung, Bewusstlosigkeit	Hände auf die Ohren, Daumen vor dem Ohr, Finger Richtung Nacken, Getroffenen zu sich ziehen (Nackn-/Kopfstimulation) oder / und Gb21 stimulieren, abstreifen
Gb21	Vertiefung höchster Punkt der Schulter	90° nach unten	Schlag, Druck	Örtlicher Schmerz, Benommenheit, Bewusstlosigkeit	Druck auf LG20
Gb22	3 cun unterhalb Achselfalte, 4. Interkostalraum	Direkt 90° zum Körper	Schlag	Herzrhythmusstörun- gen, auch Herzstillstand	Gb20 oder Ni01, Di10 oder He 03 drücken / Herz- Reanimation
Gb23	4. Interkostalraum, 1 cun vor Gb22	Direkt 90° zum Körper	Schlag	Herzrhythmusstörun- gen, auch Herzstillstand	Herz-Reanimation, sonst Druck Gb20 und Bl10
Gb24	Auf Brustwarzenlinie, 1,5 cun unter Le14, 7. Interkostalraum	Direkt 90° oder von der Seite	Schlag	Bewusstlosigkeit	Druck auf Gb20
Gb25	Auf der Spitze der kurzen Rippe.	Direkt 90° oder 45° schräg von außen zur Rippe	Schlag	Örtlicher Schmerz, Nierenschaden	Gleichzeitiger Druck auf Ni01 und Ni10
Gb26	An Körperseite über dem Hüftknochen, Höhe Nabel	Direkt 90° oder 45° Richtung Hüfte	Schlag	Örtlicher Schmerz, Kontrollverlust über die Beine	Druck auf Gb20
Gb31	Außenseite Oberschenkel, 7 cun über Kniegelenksfalte	Direkt 90°	Schlag	Kontrollverlust des Beines, Bewusstlosigkeit, Herzrhythmusstörun- gen	Ma32 mit Handfläche drücken Gb32
Gb32	Außenseite Oberschenkel, 5 cun über Kniegelenksfalte	Direkt 90°	Schlag	Kontrollverlust des Beines, Bewusstlosigkeit, Herzrhythmusstörun- gen	Le03 drücken
Gb34	Seitlich ca. 2 cun unter Kniegelenkspalt, Vertiefung Schienbein- Wadenbein	45° nach innen und Richtung Fuß	Schlag	Leberschaden, Bewusstlosigkeit	Gb15 beidhändig drücken
Gb35	7 cun über dem Knöchel, hinterer Rand des Wadenbeines	Direkt 90°	Schlag	Örtlicher Schmerz, Schaden zentr. Nervensystem, Vitalfunktionen außer Kontrolle, Bewusstlosigkeit	Rückenlage, Bein 90° aufstellen, Kniekehle fixieren, Sprunggelenk Richtung Ferse ziehen

Gb36	7 cun über dem Knöchel, vorderer Rand des Wadenbeines	Direkt 90°	Schlag	Örtlicher Schmerz, Schaden zentr. Nervensystem, Vitalfunktionen außer Kontrolle, Bewusstlosigkeit	Gb20 drücken
Gb37	5 cun über dem Knöchel	Direkt 90° oder 45° nach innen Richtung Fuß	Schlag	Örtlicher Schmerz, Schaden zentr. Nervensystem, Vitalfunktionen außer Kontrolle, Bewusstlosigkeit	Le03 / Gb20 drücken
Gb38	4 cun über dem Knöchel	45° nach unten in Richtung Knöchel	Schlag	Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit	Gb15 aufwärts massieren
Gb39	3 cun über dem Knöchel	Direkt 90° oder 45° nach innen und Richtung Fuß	Schlag	Desorientierung, Schaden zentr. Nervensystem, Gehirnschaden, Bewusstlosigkeit	Rücken-, Beinrückenmassage, danach Beinvorderseite massieren
Gb40	Vertiefung unterhalb Knöchel	Direkt 90°	Schlag, Druck	Lähmung Bein oder gesamter Körperm Bewusstlosigkeit	Druck auf Le03 oder Gb38
Gb41	Vertiefung Gelenke 4. und 5. Zeh	90° gerade auf den Fuß	Schlag, Druck	Kontrollverlust Beine, Kommunikation Ober-/ Unterkörper unterbunden	Le03 drücken, bei Hüftproblemen Mi21 und Le03, bei Bewusstlosigkeit Gb20 aufwärts drücken
Gb42	1 cun von Gb41 entfernt	90° gerade auf den Fuß	Schlag, Druck	Kontrollverlust Beine, Kommunikation Ober-/ Unterkörper unterbunden	Le03 drücken, bei Hüftproblemen Mi21 und Le03, bei Bewusstlosigkeit Gb20 aufwärts drücken

Leber



Verlauf:

Beginn innerer Nagelfalzwinkel großer Zeh, weiter über die Innenseite des Beines und die Vorderseite des Oberkörpers. Ende unter der Brustwarze, 6. Interkostalraum


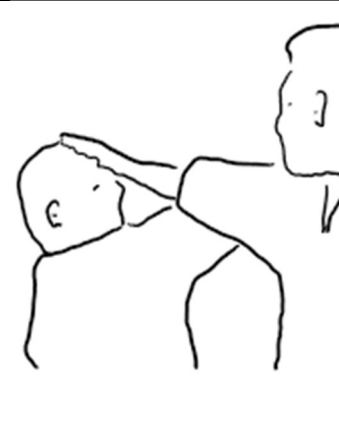
Polarität: Yin **Element:** Holz **Maximalzeit:** 1 bis 3 Uhr **Anzahl der Punkte:** 14 **Mu-Punkt:** Le14 **Shu-Punkt:** Bl18






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

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Le01	Innerer Nagelfalzwinkel großer Zeh	Nach unten auf den Ansatz des großen Zehs	Schlag	Örtlicher Schmerz, Übelkeit, Schwächegefühl	Unterarm außen aufwärts und innen abwärts streichen

Le02	Zwischen 1. und 2. Zeh neben Zehengrundgelenk	Nach unten auf den Ansatz des großen Zehs	Schlag	Örtlicher Schmerz, Qi Ableitung	Rückenlage, Le13 auf beiden Seiten mit den Handballen massieren
Le03	Zwischen Mittelfußknochen des ersten und zweiten Zehs in einer Vertiefung am Fußrücken	90° nach unten	Schlag	Örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit	Geschädigten auf den Boden setzen, komplette Magenregion beim Ausatmen abwärts reiben
Le05	5 cun über Knöchel auf der Innenseite des Schienbeins	Direkt 90°	Schlag/ Druck	Örtlicher Schmerz, Übelkeit, Leberschaden	Rückenlage, Le13 beiderseits mit Handballen stimulieren
Le07	Innenseite Unterschenkel, am Übergang Schienbein-Schienbeinkopf, 1cun hinter MI09	Zum Kniemittelpunkt oder waagrecht zur Schienbeinrückseite	Schlag/ Druck/ Reibung	Schwächung des Kniegelenkes, dumpfer kurzer Schmerz	
Le08	Oberhalb des Schienbeinkopfes in Verlängerung des hinteren Schienbeinrandes, bei gebeugtem Bein Kniefaltenende	Zum Kniemittelpunkt	Schlag/ Druck/ Reibung	Schwächung des Kniegelenkes, dumpfer kurzer Schmerz	
Le09	Innenseite Oberschenkel, 4 cun über Kniemitte zwischen den Muskeln	Direkt 90°	Schlag/ Druck	Leberversagen, Bewusstlosigkeit	Gb41 drücken
Le10	In der Leiste, 3 cun unter Ma30	Direkt 90°	Schlag	Örtlicher Schmerz, Qi-Ableitung, Verwirrtheit, Augenprobleme	Bei heftigem Treffer Gb35 stark drücken, sonst Gb35 leicht massieren
Le11	In der Leiste, 3 cun unter Ma30	Direkt 90°	Schlag	Arm- und Beinschwächung	Mi01 drücken oder massieren
Le12	In der Leiste auf Oberkante des Schambeins, 2,5 cun seitlich der Mittellinie	Direkt 90°	Schlag	Magen-, Genitalenschäden	Rückenlage, Magengegend auf den nicht getroffenen Seite massieren
Le13	Ende der 11. Rippe, bei gebeugtem Ellenbogen berührt die Ellenbogenspitze den Punkt	Direkt von vorne oder 45° schräg von innen nach außen	Schlag	Unwohlsein, Milz- / Leberschaden	Lu01 und Lu02 gleichzeitig drücken. Bei physischem Schaden Arzt verständigen
Le14	6 cun über Bauchnabel, zwischen 6. und 7. Rippe, Brustwarzenlinie	Direkt von vorne oder 45° schräg von innen nach außen	Schlag	Lungen-/Leberschaden, Blindheit, Bewusstlosigkeit, Herzstillstand	Sofortige Reanimation

Anwendungsmöglichkeiten Tekki Shodan

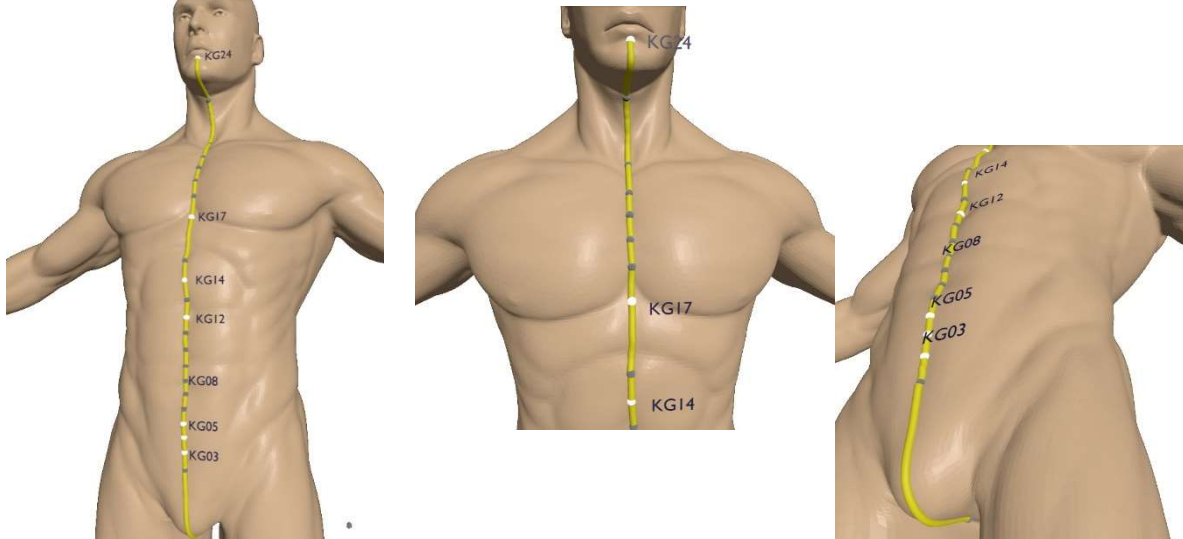
			
Kizami Zuki Abwehr durch ausstrecken des Armes Konterflächen sind Unterarm Bereich vor Ellenbogen	Weiterführen der Abwehrhand offen zu Bl 13,14,15 (Lockerung der Halsmuskeln)	Weiterführen der Abwehrhand offen zu Bl 13,14,15 (Lockerung der Halsmuskeln)	Abschließend kann ein Wurf erfolgen

				
<p>Klassische Angriffssituation: Griff spiegelbildlich zum Revers. Fixierung der Greifhand durch Auflegen beider Hände</p>	<p>und Greifen der beiden kleinsten Finger mit anschließender Drehbewegung des Oberkörpers</p>	<p>Übersetzungsschritt: Angreifer gerät in ein ausweichendes "Mitlaufen"</p>	<p>Weiter in den seitlichen Kiba Dachi. Angreifer geht Richtung Boden.</p>	<p>Hier besteht die Möglichkeit mit Haisho Uke zu BI20 +/-oder mit Faust zu Ma03 (Holz - Erde: Zerstörung)</p>

2. Kyu - brauner Gürtel

Pflichtteil		Wahlteil	
		Verwendung der Vitalpunkte, einfacher und komplexer Prinzipien	
Kata - Kata-Kihon	Theoretische Grundlagen	Kata-Bunkai	Selbstverteidigung
<p>1 Kata aus Stilrichtung</p> <p>Shotokan-Ausrichtungen z. B. Bassai-Dai</p> <p>Goju-ryu-Ausrichtungen z. B. San-seru</p> <p>Wado-ryu-Ausrichtungen z. B. Naihanchi</p> <p>6-8 Kihon-Sequenzen</p> <p>Je Kihon-Bahn 3-5 Einzeltechniken bzw. Kombinationen aus der gewählten Kata oder in Bezug zur gewählten Kata, ggf. nach Ansage des Prüfers.</p>	<p>Lage und Aktivierungsinfo</p> <p>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 He 01-02-03-04-05-06-08 Dü 06-16-17-18-19 BI 02-10-13-14-15-23-55-56-57 Ni 01-02-06-23-27 KS 01-02-03-06-07-08 3E 03-10-11-12-15-17-21-23 Gb 02-08-09-13-14-15-20-21-22-24-25-31-32-34 Le 07-08-09-13-14 LG 20-26-27 KG 03-04-05-12-14-17-24</p> <p>3 Zyklen 7 Kuatsu-Varianten</p>	<p>Bunkai-Umsetzung von</p> <p>6 Kata-Sequenzen</p> <p>1 x Demonstration Kata-Sequenz 1 x Bunkai langsam mit Erläuterung 1-2 x Bunkai schnell mit Kime</p>	<p>2 Abwehr und Konter gegen folgende Angriffe</p> <p>Würgen von vorne Greifen beliebig Umklammerung beliebig Kombination Faustschlag Triff beliebig, vorderes Bein Stockangriff von oben Stockangriff von außen</p> <p>Ausführung jeweils 1-2 x langsam/schnell. Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p>

Konzeptionsgefäß / Renmai






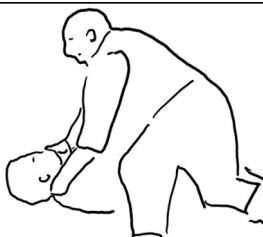
Verlauf:
Beginn Mitte Perineum (Dammbereich). Verläuft weiter über die Körpermitte und den Hals zur Vertiefung am Unterkiefer unterhalb der Lippe.

Polarität: Yin **Element:** keines **Maximalzeit:** ohne **Anzahl der Punkte:** 24 **Eigenschaft:** Zuständig für Energie alle Yin-Meridiane

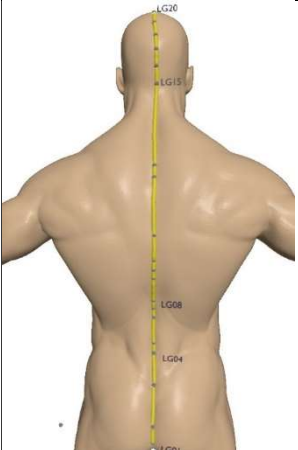
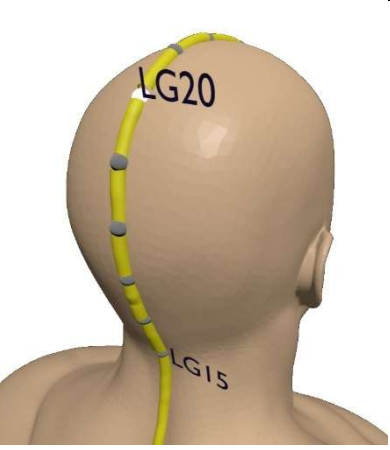
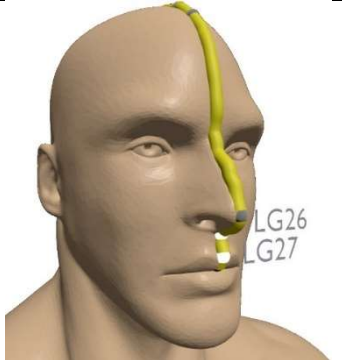
Prüfungsrelevant sind nur die nicht ausgegrauten Teile (Wirkung und Kuatsu nur eingeschränkt) zu lernen

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Kg03	4 cun unter dem Bauchnabel	45° nach oben und unten	Schlag	Örtlicher Schmerz, Milz-, Nieren- und Leberschaden, Blutfluss aus Geschlechtsorganen	Arzt / Akupunkteur
Kg04	3 cun unter dem Bauchnabel	Direkt 90° oder 45° nach oben und unten	Schlag	Schwächegefühl, Bewusstlosigkeit	Schlag 90°: Brustbereich nach unten abstreifen, LG26 aufwärts drücken Schlag 45° aufwärts: Ma9 drücken/ 45° abwärts_Kg14 massieren, KG1 drücken
Kg05	2 cun unter dem Bauchnabel	Direkt 90°	Schlag	Schwächegefühl, Unfruchtbarkeit, Reduktion Lebenserwartung	Massagen, Gymnastik

Kg06	1,5 cun unter dem Bauchnabel	Direkt 90°	Schlag	Funktionsstörung Niere und Leber, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
Kg07	1 cun unter dem Bauchnabel	Direkt 90°	Schlag	Bewusstlosigkeit, Nierenversagen	kein
Kg08	Bauchnabel	Direkt 90°	Schlag	Milz-/ Magenversagen, Bewusstlosigkeit	Gb20 einwärts und etwas aufwärts drücken
Kg12	4 cun über Bauchnabel	45° nach oben	Schlag	Schwächegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Bewusstlosigkeit	Innenseite der Unterarme massieren
Kg14	6 cun über Bauchnabel	Direkt 90°	Schlag	Herzstillstand	Reanimation
Kg17	Höhe Brustwarzen	45° nach unten	Schlag	Bewusstlosigkeit	Arzt / Akupunkteur
Kg20	1 cun unter Brustbeinoberrante	45° abwärts oder aufwärts	Schlag	Örtlicher Schmerz, Atemnot	Brustkorb und oberen Rücken mit flachen Händen nach unten abstreifen
Kg22	0,5 cun über dem Brustbein	Direkt 90° in die Vertiefung unter dem Kehlkopf oder 45° nach unten	Schlag, Druck	Atemnot	Kehlkopf-Wiederherstellung
Kg23	Vertiefung direkt über dem Kehlkopf	45° nach oben	Schlag, Druck	Örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit, Tod	Kehlkopf-Wiederherstellung
Kg24	Mitte Unterkiefer, Vertiefung unter der Lippe	Direkt 90° nach links oder rechts	Schlag, Druck	Örtlicher Schmerz, Übelkeit, Erbrechen, Bewusstlosigkeit	Schlag nach links: Kg04 im UZN massieren/ Schlag nach rechts: Kg04 gegen den UZN massieren

Übungsdrill für Konter auf Punkte Konzeptionsgefäß			
			
Doppelter Griff zum Revers	Wenn der Kopf erreichbar ist, mit flacher Hand Hinterkopf halten...	... und mit dem Daumen der anderen Hand gegen Kg24 drücken, Gegner weicht aus und ggf....	... ist ein zu-Bodenbringen durch Instabilität möglich

Lenkergesäß / Dumai

Verlauf:
 Beginn zwischen Spitze Steißbein und Anus über die Mittellinie direkt über den Schädel, über die Nase, über die Lippe. Ende in Innenseite der Oberlippe (Falte Kiefer – Lippe)

Polarität: Yang **Element:** keines **Maximalzeit:** ohne **Anzahl der Punkte:** 28 **Eigenschaft:** Zuständig für Energie alle Yang-Meridiane

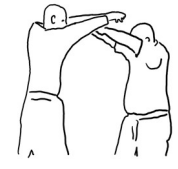





Prüfungsrelevant sind **nur die nicht ausgegrauten Teile** (Wirkung und Kuatsu nur eingeschränkt) zu lernen

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
Lg04	Körpermittellinie unter 2. Lendenwirbel (gegenüber dem Bauchnabel)	90° nach innen und unten	Schlag	Starker Schmerz, Ausbreitung Hüfte bis Kopf	Arzt
Lg06	Körpermittellinie unter 11. Brustwirbel	45° nach unten	Schlag	Örtlicher Schmerz, welcher sich über Lunge und Oberkörper verteilt, Bewusstlosigkeit	Arzt
Lg08	Körpermittellinie unter 9. Brustwirbel	45° nach unten	Schlag	Örtlicher Schmerz, welcher sich über Lunge und Oberkörper verteilt	Arzt
Lg15	Körpermittellinie 0,5 cun oberhalb Haaransatz	45° schräg von hinten nach vorne	Schlag	Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
Lg16	Körpermittellinie 1 cun unterhalb Haaransatz	90° gerade einwärts von hinten nach vorne	Schlag	Schädigung Geruchssinn, Gehirn, Bewusstlosigkeit	Lg16, Dü5 und/ oder Lg20 massieren oder leicht drücken
Lg17	1,5 cun über Lg16	90° gerade nach vorne und etwas aufwärts	Schlag	Schwindelgefühl, Bewusstlosigkeit	Gb20 aufwärts stimulieren
Lg20	Mitte der Schädeldecke, höchster Punkt der Ohrmuschel	Richtung Ohr	Schlag	Kontrollverlust über die Beine, Kopfschmerzen, Schock, Bewusstlosigkeit	Gb20 leicht, dann Di10 stark drücken= Zuckungen. Bleiben Zuckungen aus, Reanimation LG26 stimulieren
Lg26	Direkt unter der Nase	45° nach unten oder oben	Schlag, Druck, Reibung	Schock, Kontrollverlust Körper, Bewusstlosigkeit	Gb21 auf beiden Seiten stimulieren und mit Daumen Richtung Ohr reiben
Lg27	Mitte Lippe, Grenze Philtrum (vertikale	Direkt oder 45° auf oder ab	Schlag, Druck, Reibung	Schließen beider Augen, Verkrampfung Gesichtsmuskulatur	

Übungsdrill für Konter auf Punkte Lenkergefäß

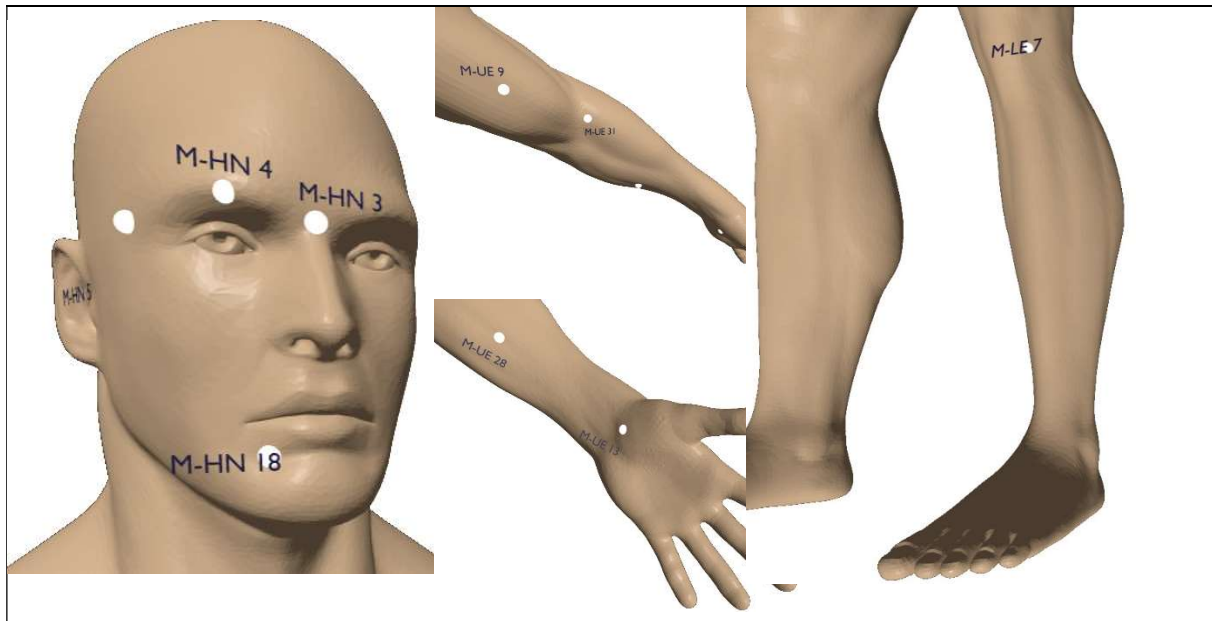
			
Hand-/ Faustangriff obere Region / Kreuzhandblock...	... mit folgendem Armstreckhebel...	... Kontermöglichkeit auf Lg15 (Halsmitte Kopfrückseite)...	... oder Lg04 (Gegenüber dem Bauchnabel) – eine sehr empfindliche Stelle

Anwendungsbeispiel Kata Bassai Dai – Chudan Morote Tettsui Uchi (Ian Abernethy)

					
Angriff mit beiden Armen obere Stufe. Beids. Aberwehrs Schlag gegen Lu06 oder Lu08	Beidseitiger Teisho Uchi gegen Le13 (Schlag auf Kg05 ebenfalls möglich)	Griff in die Kniekehlen + Druck mit Schulter gegen Körper	Gerader Wurf, Arme klemmen Unterschenkel ein B157 drücken	Wendung des Gegners möglich+ Bein-/Kniehebel durch Setzen auf den Rücken

Sonderpunkte / Extrapunkte

Zur Prüfung zum 1. Kyu kommen M-HN3 und M-HN18 hinzu



Neben den Nervenpunkten, welche sich auf den Meridianen befinden gibt es noch zusätzliche Nervenpunkte. Eigenschaften, wie Polarität, Element etc. werden hier nicht aufgeführt. Zur Unterscheidung von den Meridianpunkten werden folgende Bezeichnungen gewählt:

M- = miscellaneous point (zusätzlicher Punkt)	CA= chest + abdomen (Brust und Bauch)
HN = head + neck (Kopf und Hals)	BW= back + waist (Rücken und Hüfte)
UE= upper extremities (obere Gliedmaßen)	LE = lower extremities (untere Gliedmaßen)

Punkt	Lokalisation	Aktivierungsrichtung	Aktivierung	Wirkung	Kuatsu
M-HN 3	Mitte Augenbrauen	90° nach innen	Schlag	Örtlicher Schmerz, Desorientierung, Gehirnschock, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
M-HN 4	Vertiefung Augenbraue, über Pupille	45° nach oben	Schlag	Örtlicher Schmerz, Desorientierung, Gehirnschock, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
M-HN 5	Mitte der Schläfe	90° nach innen	Schlag	Örtlicher Schmerz, Desorientierung, Gehirnschock, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
M-HN 18 „Mentaler Nerv“	Körpermittellinie 0,5 cun oberhalb Haaransatz	Leicht schräg unterhalb des Mundwinkels	Schlag	Örtlicher Schmerz, Desorientierung, Gehirnschock, Bewusstlosigkeit	Neurologische Wiederherstellung
M-UE 9	Mitte Bizeps, höchster Punkt	90° nach innen	Schlag, Druck	Kontrollverlust des Armes, Schwindelgefühl	Klopfen und Massieren des Punktes
M-UE 13	Unter Daumenballen, unter Daumenknochen	90° nach innen	Schlag, Druck	Örtlicher Schmerz,	Massieren des Punktes
M-UE 28	Unterarminnen-seite, Mitte He03-He06	90° nach innen oder 45° nach unten oder oben	Schlag	Örtlicher Schmerz, Taubheit und Öffnen der Hand	Massieren des Punktes
M-UE 31	1 cun unterhalb Ellenbogenbeuge-Daumenseite	Nach innen und 30° Richtung Daumen	Schlag, Druck	Örtlicher Schmerz, Taubheit und Öffnen der Hand	Massieren und Klopfen des Punktes
M-LE 7	2 cun unter der Knieaußenseite	Nach innen und oben	Schlag, Druck	Örtlicher Schmerz, Kontrollverlust Bein, Bewusstlosigkeit	Massieren des Punktes