

FAQ zu de.rec.sport.budo Kampfsport/-kunst, Selbstverteidigung und Meditation.

Letzte "Anderung: 23. November 2003

Inhaltsverzeichnis

1	Charta	3
2	Was bedeutet eigentlich Budo?	3
3	Was für Kampfsportarten werden hier denn so vertreten?	3
3.1	Aikido	3
3.2	Filipino Martial Arts	5
3.3	Gojutedo	6
3.4	Hapkido	6
3.5	Iaidô	6
3.6	Jeet Kune Do	7
3.7	Jûdô	7
3.7.1	Prinzip	7
3.7.2	Ziele	8
3.7.3	Graduierungen	8
3.7.4	Techniken	8
3.7.5	Wettkampf	8
3.7.6	Stimmt es, dass ein Deutscher maßgeblich an der Entwicklung des Jûdô beteiligt war?	9
3.8	Ju Jutsu	9
3.8.1	Was ist der Unterschied zwischen Ju Jutsu und J(i)u Jitsu?	9
3.8.2	Wie sehen die Wettkämpfe im Ju Jutsu aus?	9
3.9	KarateDo	10
3.9.1	Woher kommt eigentlich der Name?	10
3.9.2	Wieviele Katas gibt es eigentlich?	10
3.9.3	Gibt es einen, der wirklich alle Katas gut kann?	11
3.10	Kendô	12
3.10.1	Was versteht man darunter?	12
3.10.2	Wie entstand es?	12
3.10.3	Worin besteht die Ausrüstung?	12

3.10.4	Wie lauten die Grundregeln?	12
3.10.5	Was ist noch zum Kendô zu sagen?	13
3.11	Kobudo	13
3.12	Kwon Tae Jitsu	13
3.13	Pencak Silat	13
3.14	Wing Chun	14
3.14.1	Der Ursprung des Wing Chun	15
4	Graduierungen	15
4.1	Sind die Graduierung und Gürtelfarben überall gleich?	15
4.2	Gibt es bei KungFu/WuShu eigentlich auch Graduierungen?	16
5	Was hat es mit diesen Bruchtests auf sich?	16
5.1	Was sind das für Bretter, die immer zerbrochen werden?	18
6	Was ist ein Sensei?	18
7	Was ist ein Hakama?	18
8	Und was ist ein X-Over?	18
9	Wo gibt es Informationen über sinnvolles Dehnen?	19
10	Regelmäßige Postings in dieser Gruppe	19
11	Offline Literatur	19
11.1	Welche allgemeine Literatur ist empfehlenswert?	19
11.2	Was ist ein gutes Einsteigerbuch zum Jûdô?	20
11.3	Was ist ein gutes Einsteigerbuch zu Ju-Jutsu?	20
11.4	Und ein Buch zu WT?	21
11.5	Ein Buch über Dehnung? Gibt es das auch?	21
12	Kampfkunst URLs	21
13	Internet Relay Chat (IRC)	23
14	Danksagungen	24

Änderungen seit dem letzten Monat

12 Kampfkunst URLs: URL des Österreichischen Jiu Jitsu Bundes aufgenommen.

Verfügbarkeit

Diese FAQ wird einmal pro Monat in de.rec.sport.budo, de.answers und news.answers gepostet. Sie ist weiterhin als HTML, im PDF Format und als Postscript auf der Homepage zur Newsgruppe (<http://www.de-rec-sport-budo.de/>) verfügbar.

1 Charta

Die Gruppe dient zur Diskussion über Budo-Disziplinen und artverwandte Sportarten unter Aktiven und Interessierten. Wesentlicher Bestandteil der Budo-Disziplinen sind Kampfsportarten bzw. -künste, wie z.B. Jūdō, Jiu-Jitsu, ATK, Karate, Taekwon-Do, Aikido und Kung-Fu. Aber auch Meditationstechniken und -lehren u.ä. zählen zu den Budo-Disziplinen.

Artverwandt in diesem Sinne sind Sportarten, die neben dem Kampfaspekt auch mentale/philosophische Elemente ähnlich der klassischen Budo- Disziplinen oder Techniken aus diesen beinhalten (z.B. Lehren der Selbstverteidigung); (Kick-)Boxen, Ringen u.ä. zählen nicht direkt hierzu, Artikel zu diesen Themen werden aber geduldet. Sportarten, die rein zur Show dienen (Wrestling etc.), sind ofttopic.

Mögliche Themen in dieser Newsgroup (exemplarisch):

- Terminaustausch von Turnieren, Prüfungen und Lehrgängen,
- Vorstellung, Diskussion und Kritik von Literatur,
- Austausch von Bezugsquellen für Kleidung und Utensilien,
- Berichte und Diskussion über Events und Trainingsmethoden und
- Bekanntgabe und Diskussion von neuen Reglementierungen.

2 Was bedeutet eigentlich Budo?

Der Begriff Budo umfaßt ein weites Spektrum. Dieses beginnt bei der einfachen Betrachtung als "Kampfsport." Aber Budo ist mehr. Budo zu praktizieren, bedeutet, die Idee, Philosophie und Prinzipien zu verinnerlichen. Hier ist der Weg das Ziel.

Das Lexikon "Ostasiatische Kampfkünste" definiert Budo als "überbegriff für die japanischen Kampfkunstmethoden, die sich unter dem Aspekt des Weges (-j DO) aus dem Bujutsu (Technik des Kriegers) entwickelten."

3 Was für Kampfsportarten werden hier denn so vertreten?

3.1 Aikido

Aikido wurde in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba auf Grundlage des Daito-ry Aikijujitsu und japanischer Schwertkampfsysteme entwickelt. Die heute bekannteren Formen des Aikido entsprechen am ehesten dem, was Ueshiba in ungefähr den 60er Jahren praktizierte; aber auch Stile, die auf früheren Stadien beruhen, werden noch gepflegt. Ueshiba hat in den frühen Stadien seiner Entwicklung diverse Namen für seine Kunst benutzt, die Bezeichnung "Aikido" kam erst nach Beendigung des 2. Weltkriegs in Gebrauch.

Aikido ist eine friedvolle Budo-Disziplin, die im technischen Bereich darauf basiert, daß die Bewegung des Angreifers vom Verteidiger weitergeführt und in Kreis- und Spiralbahnen umgelenkt wird. Das Gleichgewicht des Angreifers wird so gebrochen und er kann mit einem kleinen Impuls geworfen oder mit einer

Hebeltechnik am Boden festgehalten werden. Dabei geht es ausdrücklich nicht darum, den Angreifer zu verletzen oder ihm Schmerzen zuzufügen, sondern nur darum, den Angriff zu neutralisieren und den Angreifer in seiner aggressiven Handlungsweise zu "korrigieren".

Der Aspekt der Selbstverteidigung tritt im Training zunächst gegenüber anderen Inhalten wie Koordination der eigenen Bewegung mit der des Angreifers zurück. Ähnlich wie beim Laufenlernen kommen zunächst die Stadien des Robbens, Krabbelns, etc. bis man sich soweit entwickelt und die Prinzipien soweit verinnerlicht hat, daß eine effektive Verteidigung möglich ist.

Neben den waffenlosen Bewegungen gibt es auch Techniken mit den Waffen Jo (Stab, ca. 1.20m lang), Tanto (Messer) und Ken (Schwert), die je nach Schule oder Stil in unterschiedlichen Phasen der Entwicklung und in verschiedenen Formen eingeführt werden.

Die unterschiedlichen Stile gehen meist auf Schüler des Begründers zurück, die zu unterschiedlichen Zeiten bei diesem trainierten und so verschiedenen technischen Einflüssen ausgesetzt waren. Nach dem Tode Morihei Ueshibas konnten/wollten nicht alle dessen Sohn als neuen 'Vorgesetzten' akzeptieren und selbstständigten sich zum Teil mit eigenen Systemen.

Neben diesen unterschiedlichen zeitlichen Einflüssen spielt es aber auch eine grosse Rolle, dass Morihei unterschiedlichen Schülern unterschiedliche Techniken oder unterschiedliche Versionen der gleichen Technik beibrachte. Zum Thema die richtige Technik' hier ein kleines Zitat von ihm: „Die Techniken von heute werden morgen schon anders sein. Wenn Aikido wahrhaftig in Deinem Herzen ist, dann – und nur dann – wirst Du die Techniken korrekt ausführen.“ (Quelle: Stevens, John: Shambhala Guide to Aikido). Bei der Technik handelt es sich mehr um eine Form, die von der Persönlichkeit des Schülers auszufüllen ist, so dass bei unterschiedlichen Schülern des Begründers eben unterschiedliche Ansätze herauskamen, die sich teilweise zu eigenen Stilen herauskristallisierten.

Die bekanntesten Stile sind:

einfach nur Aikido (Aikikai) Der Aikikai ist eigentlich kein Stil sondern der von der Familie des Begründers geleitete Aikido-Verband mit Hauptsitz in Tokyo.

Technisch geprägt wurde diese Richtung nach dem Tode von Morihei Ueshiba zunächst von Koichi Tohei, der jedoch nach einigen Differenzen den Aikikai verließ und seinen eigenen Stil (Shin Shin Toitso Aikido) und Verband (Ki no Kenkyukai) gründete. Kisshomaru Ueshiba, der Sohn von Morihei, übernahm als Doshu (Führer des Weges) die technische Leitung. Nach dem Tode Kisshomarus 1999 liegt die Leitung nun in den Händen von seinem Sohn Moriteru Ueshiba.

Neben dem Aikikai gibt es auch einige andere Verbände, die diese Art des Aikido betreiben. Diese Ausrichtungen gehen meist auf Schüler Moriheis zurück, die in den letzten 10-15 Jahren seines Lebens bei ihm trainierten. Diese Richtungen sind mit den weichen, fließenden und oft weitläufigen Bewegungen wohl diejenigen, mit dem der Begriff Aikido typischerweise assoziiert wird.

In Deutschland findet man diese Richtungen in verschiedenen Verbänden wieder, z.B.:

- Aikikai Deutschland - <http://www.aikikai.de/>
Angeschlossen an das Aikikai-Zentraldojo der Familie Ueshiba in Tokyo (<http://www.aikikai.org/>), technisch geleitet von Katsuaki Asai.
- Bund Deutscher Aikido-Schulen
Verband der kommerziellen Aikido-Schulen, der sich vom Aikikai Deutschland abgespalte, sich aber technisch immer noch am Aikikai-Zentraldojo orientiert.
- Deutscher Aikido-Bund e.V. - <http://www.aikido-bund.de/>
Unabhängiger Verband, der von Gerd Wischnewski und André Nocquet (beides Schüler von Morihei Ueshiba) technisch geprägt wurde.
Der DAB vertritt das Aikido im Deutschen Sportbund, nachdem der Versuch eines Dachverbandes Deutscher Aikido-Verbände scheiterte.
- Freie Deutsche Aikido-Vereinigung
Verband, der sich an Christian Tissier, Frankreich, orientiert. Tissier selbst ist Vertreter des Aikikai-Zentraldojo.

Takemusu (Iwama-ryu) Morihiro Saito war langjähriger Schüler von Morihei Ueshiba in dessen Dojo in Iwama, das er nach dem Tode Moriheis übernahm. Die Ausrichtung Saitos ist als Takemusu oder auch Iwama-ryu Aikido bekannt.

Im Takemusu Aikido werden die Bereiche Aiki-Ken (Arbeit mit dem Schwert) und Aiki-Jo (Arbeit mit dem Stab) im Vergleich mit anderen Schulen sehr stark betont.

Die ersten Bewegungen, die man lernt, wirken zunächst statisch, die Ausbildung hat aber auch die bekannten flüssigen Bewegungen als Ergebnis.

In Deutschland gibt es verschiedene unabhängige Schulen, in denen Iwama-ryu Aikido praktiziert wird.

Tendo-ryu Kenji Shimizu war einer der letzten Schüler von Morihei Ueshiba und wurde so geprägt durch die sehr weichen Bewegungen der letzten Jahre des Begründers.

Nach dessen Tod begründete er seinen eigenen Stil, eben Tendo-ryu. Tendo bedeutet dabei soviel wie „himmlischer Weg“.

In Deutschland wurde Tendo-ryu zunächst von der Sektion Aikido im Deutschen Jūdō-Bund ausgeübt, nachdem die meisten Aikidoka diesen verlassen und den Deutschen Aikido-Bund gegründet hatten.

Nachdem der Deutsche Jūdō-Bund sich jedoch entschlossen hatte, nur noch Jūdō zu betreuen, wurde ein eigener Verband gegründet, der Tendo-ryu Aikido-Verband.

Tomiki-ryu Kenji Tomiki hatte zunächst einige Jahre Jūdō bei Jigoro Kano gelernt, bevor er als Schüler zu Morihei Ueshiba kam.

Später entwickelte Tomiki eine Synthese aus beidem und nannte sein System Tomiki-ryu Aikido. Dies ist der einzige mir bekannte Stil, in dem auch Wettkämpfe betrieben werden.

In Deutschland ist dieser Stil nicht vertreten.

Shin Shin Toitso (Ki-Aikido) Nachdem Koichi Tohei den Aikikai verlassen hatte, gründete er seinen eigenen Verband, den Ki no Kenkyukai und seinen eigenen Stil, das Shin Shin Toitso Aikido (Aikido in Einheit von Körper und Geist).

Dieser Stil konzentriert sich sehr auf die Vorstellung und Entwicklung von Ki, der inneren Energie. Die Technik-Ausführung ist sehr weich.

Auch in Deutschland gibt es einige Vereine, die diesen Stil betreiben, siehe <http://www.ki-aikido.de/>.

Yoshinkan Der inzwischen verstorbene Gozo Shioda war in der Vorkriegszeit ein langjähriger Schüler Morihei Ueshibas, wollte jedoch dessen Entwicklung nach dem 2. Weltkrieg nicht mitmachen und verselbständigte sich mit seinem Stil.

Dieses 'alte Aikido' stellt einen sehr effektiven Selbstverteidigungsstil dar und wird z.B. von der Tokyo Riot Police (Sondereinsatzkräfte) trainiert.

In Deutschland gibt es auch einige Schulen, die diesen Stil praktizieren.

Zum Aikido gibt es auch eine Mailingliste in deutscher Sprache. Informationen dazu sind im WWW unter <http://www.aiki.de/foren/aikido-ml/> verfügbar.

Weiterhin gibt es die AikiMedia-Datenbank mit Aikido-Büchern und -Videos in verschiedenen Sprachen unter <http://www.aiki.de/media/> Jeder Besucher kann zu jedem Buch bzw. Video seinen Kommentar in den Datenbestand einfügen.

3.2 Filipino Martial Arts

Kali, Escrima oder Arnis (KEA) sind die heute am häufigsten verwendeten Begriffe für eine Kampfkunst, die sich im Laufe der Jahrhunderte auf den Philippinen entwickelt hat.

Unabhängig vom Namen haben alle Stilrichtungen eine Idee gemeinsam. Eine Waffe in der Hand ist nur eine Verlängerung des Arms. Egal, womit ein Angriff ausgeführt wird, sei es ein Schwert, ein Stock, ein Messer, ein Tritt oder eine Faust, sie alle müssen einem bestimmten Winkel folgen.

Wer diese Kunst betreibt, lernt die Winkel zu erkennen, zu beherrschen und sich dagegen zu verteidigen.

Es wird schnell offensichtlich, daß es einfacher und gefahrloser ist, sich mit einer Waffe zu verteidigen. Mit der Verbesserung des Könnens kann man diesen Vorteil auch mit immer kürzeren Waffen aufrecht erhalten, bis man schließlich ohne Waffe das gleiche Ergebnis erzielt.

Darum beinhalten die FMA nicht nur den Umgang mit Waffen, sondern auch waffenlose Elemente wie Sikaran (Trittechniken), Panantukan (Boxtechniken) oder Dumog (Ringen). Zu all diesen Selbstverteidigungsbezogenen Aspekten, wird in FMA auch tänzerische, den Körperkoordination fördernde Bewegungen (Carena -Schattenboxen) unterrichtet.

3.3 Gojutedo

Gojutedo ist ein Kampf- und Fitness-System, das im Saarland entstanden ist und seit Anfang 1998 in Saarlouis unterrichtet wird.

Gojutedo wird in zwei Bereiche unterteilt:

Fitness-Training: Zum Fitness-Training gehören Stretching, Kraft-Training, Gojutedo-Aerobic und Ausdauer-Kickboxen (am Sandsack und mit Partner).

Kampf-Training: Beim Kampf-Training werden Schläge, Tritte, Würfe und Bodentechniken trainiert. Aber nicht nur waffenlose Techniken werden trainiert, auch Stock (KAE) und Messerkampf sind ein fester Bestandteil des Gojutedo-Trainings.

Weitere Informationen gibt es auf der Gojute-do Homepage unter <http://www.gojutedo.de/>.

3.4 Hapkido

Das Ziel von Hapkido ist die Harmonisierung von Körper und Geist, wobei dieses Ziel durch koordinierte Bewegungen des gesamten Körpers erreicht wird. Es enthält Elemente etlicher anderer Kampfsportarten. Die Techniken reichen von Tritten und Stößen über Würfe und Hebeltechniken bis zum Stock-, Messer- und Schwertkampf. Hapkido ist primär eine Selbstverteidigungs-Sportart.

Neben der sportlichen Komponente stehen Meditation, Atemübungen und die Heilung (z.B. durch Akupunktur oder Akupressur) im Vordergrund.

3.5 Iaidô

Der Name setzt sich aus den folgenden Silben zusammen:

„i“: anwesend sein, sich aufhalten, das „sein“ an sich

„ai“: passend sein, Harmonie, harmonisieren mit, zusammensein

„dô“: ‘Weg’ im Sinne von Lebenseinstellung oder Ziel

Iaidô bedeutet, im Weg des Schwertes nicht dem Ergebnis Bedeutung zu geben, sondern der vollendeten Durchführung.

Eine wörtliche Übersetzung gibt es nicht, jedoch sagte ein Japaner, das Kanji für i-ai könne in diesem Falle mit „Der Moment des Zusammentreffens (mit dem Gegner) in Vollendung“ umschrieben werden. Der Name dieses speziellen Japaners ist leider nicht übermittelt.

Grob gesagt ist Iaid der Scheinkampf mit einem plötzlich angreifenden imaginären Gegner. Man verharrt in der Ruhe, findet also seine innere Leere und meditiert gewissermaßen. Dann wird/werden ein/mehrere unsichtbare Angreifer mit dem blitzschnell gezogenen Schwert abgewehrt, das Schwert in die Scheide zurückgesteckt und der Kämpfer findet zurück zu seiner inneren Ruhe.

Iaidô ist nicht dazu da, um den Schwertkampf zu lernen, sondern eine Art körperlich anspruchsvoller Entspannung, die neben der körperlichen Komponente (Beherrschung des Schwertes und der Körperbewegungen beim Kampf) auch eine geistige Komponente („Leere“, also geistiges „Loslassen“ und Konzentration) schaffen soll.

Das Schwert ist eine möglichst genaue Nachbildung mittelalterlicher Samuraischwerter (Katanas), die aber nicht geschliffen ist (iaitô, „tô“ = Schwert, also „Schwert für Iaidô“) und mit dem rituellen Respekt behandelt wird, der einem Samuraischwert zukommt. Getragen wird bei diesem Sport die Hakama (klassischer japanischer Reiter-Hosenrock) und Keiko-Gi (ähnlich einer Jûdôjacke), sowie der Obi, eine Art gewickelter Gürtel.

3.6 Jeet Kune Do

Jeet Kune Do ist die Kampfkunst und Philosophie, die Bruce Lee Mitte des letzten Jahrhunderts entwickelte. Bruce Lee erfand mit Jeet Kune Do (JKD) keinen neuen Kung Fu- oder Karatestil, noch versuchte er alte Kampfstile zu erneuern. Seine Idee war es, die Schüler davon zu befreien, an Stilen und festgelegten Formen festzuhalten. Im Unterschied zu vielen anderen Kampfkünsten gibt es daher keine festgelegte Techniken oder Regeln, die dem JKD eine greifbare Form geben.

JKD basiert auf einer Reihe von Konzepten, die stilübergreifend den Schüler ermöglichen soll, sich in jeder Lage selbst zu verteidigen. Effektivität und Einfachheit sind die leitenden Prinzipien. Nach Lee, hängt die Effektivität verschiedener Kampfstile von den jeweiligen Umständen und der Kampfdistanz ab. So kann JKD je nach Situation z. B. dem Wing Chun, dem Thaiboxen oder dem Jûdô ähneln.

In JKD-Einheiten lernst Du dich fließend durch alle Kampfdistanzen zu bewegen und dabei Techniken und Methoden aus dem Jun Fan Gung Fu sowie aus den anderen Kampfkünsten wie z.B. Savate, Thaiboxen, Boxen, Kali und Bodenkampf einzusetzen. Neben den verschiedenen Techniken wirst Du vor allem Erfahrungen in den unterschiedlichen Kampfkünsten sammeln und dabei Deinen eigenen Weg finden.

3.7 Jûdô

Die Ursprünge des Jûdô liegen im Jiu-Jitsu des alten Japan. Mit 18 Jahren begann ein gewisser Jigoro Kano (1860-1938) das Studium dieser traditionellen und durch die Samurai geprägten Kampfkunst. Jigoro Kano suchte aus verschiedenen Jiu-Jitsu-Stilen Techniken zusammen, die sich zum sportlichen Zweikampf eigneten. 1882 gründete er den Kodokan, wo er diese entschärfte Version lehrte. Er nannte diese neuen Sport Jûdô („der sanfte Weg“). Er entwickelte aus der Kampfkunst einen Kampfsport, der Schwerpunkte in der Einheit von Körper und Geist, Ausbildung und Erziehung haben sollte. Bereits 1887 war fast ganz Japan ergriffen von seinem System der Leibeszucht und des Zweikampfes. Seit 1964 ist es sogar eine der Olympischen Sportarten.

3.7.1 Prinzip

„Siegen durch Nachgeben“ beschreibt das Prinzip des Jûdô, welches sich der Kräfte des Gegners zunutze macht. Jûdô erfordert in der Regel das Ergreifen des Gegners, deshalb werden Kämpfe immer in der Nahdistanz ausgeführt. Schläge und Tritte sind neben anderen Techniken aus dem Jûdô entfernt worden, um einen sportlichen Wettstreit ohne besondere Schutzausrüstung mit „Vollkontakt“ zu ermöglichen. Wettkämpfe sind daher konditionell eher anspruchsvoll, wobei Verletzungen dennoch seltener vorkommen als in vielen anderen Sportarten. Gegenseitige Rücksichtnahme sind ein Teil der Lehre und Wettkämpfe sind natürlich keine Pflicht. Sofern eine unbekannte, bzw. neue Technik nicht den Prinzipien des Jûdô widerspricht, ist diese auch legitim, was eine Weiterentwicklung des Systems ermöglicht.

3.7.2 Ziele

Jūdō ist förderlich im Bereich der Körperkoordination, der Reaktionsschnelligkeit, der nützlichen Fähigkeit gekonnt zu fallen und der körperlichen Fitness. Weiterhin besitzt die Ausübung dieses Sport positive soziale Aspekte, wie den Abbau von Berührungängsten, dem Erlernen von Verantwortung gegenüber dem Partner, miteinander und voneinander zu Lernen und weiteren charakterbildenden Eigenschaften. Jeder übt mit Jedem, auch der Anfänger mit dem Fortgeschrittenen und die Frauen mit den Männern. Ein Grund Jūdō auszuüben ist der Spass an an der Sache, auch und erst recht als Erwachsener. Die Möglichkeit der Selbstverteidigung durch Jūdō ist zwar nur ein Nebenaspekt, der jedoch nicht unterschätzt, aber auch nicht überschätzt werden sollte.

3.7.3 Graduierungen

Die vorgeschriebene Bekleidung ist der Jūdōgi, bestehend aus einer stabilen Hose, einer reissfesten Jacke, beides traditionell in weiß, und dem Gürtel. Die Graduierungen, bzw. Gürtelfarben reichen vom weißen zum gelben, über den orangen, grünen, blauen, braunen (Kyugrade) und mehreren schwarzen bis zum rot-weißen und sogar roten Gürtel (Dangrade). Später sind noch drei Zwischengürtel in den kleinen Kyugraden eingeführt worden. Das Erreichen des ersten schwarzen Gürtels ist etwa nach 5 Jahren möglich, wenn man fleißig trainiert und sich dessen auch durch Prüfung würdig erweist. Zur Zeit (2000) existieren nur zwei lebende Träger des 10. Dan, welche beide ausnahmsweise nicht Japaner sind.

3.7.4 Techniken

Jūdō beinhaltet den Stand-, wie auch den Bodenkampf. Neben den vielfältigen Würfen (über 90 Techniken, 40 davon gehören zur sogenannten Gokyo, die Teil des Lehrsystems ist) werden Festhaltetechniken am Boden und zahlreiche Hebel-, sowie Würgetechniken gelehrt und eingesetzt. Die Hebeltechniken sind beschränkt auf den Angriff auf das Ellenbogengelenk sowie die Schulter, was bedeutet, daß weder Fuß-, Bein-, Finger- Handgelenk-, noch Genickhebel erlaubt sind. Hier wäre eine Verletzung auf Wettkampfebene wohl zu schwer auszuschließen. Dennoch sind von den erlaubten Hebeltechniken und dessen Varianten (über 30) viele sehr effektiv. Die Würgegriffe (über 25), in der Regel mit dem Kragen der Jacke ausgeführt, klemmen die Luftröhre ab und unterbrechen hauptsächlich die Blutversorgung des Gehirns, was die schnelle Wirkung dieser Techniken erklärt. Zum Jūdō gehören auch verschiedene Katas, also festgeschriebene Bewegungsabläufe, bei denen es auf die Exaktheit der Ausführungen ankommt. Hier werden teilweise auch weiterhin Techniken angewandt, die im Wettkampf verboten und eher zu Selbstverteidigungszwecken geeignet sind. Dazu gehört auch die Abwehr verschiedener Waffen.

3.7.5 Wettkampf

Ein Wettkampf geht über effektiv 5, bzw. 4 Minuten und das Ziel ist es, den Gegner ausreichend stark oder oft zu werfen oder ihn zur Aufgabe, z.B. durch Abklopfen angezeigt, zu zwingen. Kämpfe, die z.B. nach einem Wurf am Boden weitergeführt werden, werden nach meist relativ kurzer Zeit vom Kampfrichter unterbrochen und im Stand erneut freigegeben. Ein starker Wurf des Gegners auf seinen Rücken hat einen vollen Punkt (Ippon) als Wertung zur Folge und bedeutet den sofortigen Sieg. Für weniger gelungene Würfe gibt es kleinere Wertungen, wie den Waza-ari, den Yuko und den Koka, der kleinsten Wertung. Eine hohe Wertung ist immer mehr Wert als viele kleine und zwei Waza-ari gelten als Ippon. Festhaltetechniken am Boden werden ebenfalls so bewertet, je nach Dauer der Ausführung (bis 25 sek. = Ippon). Mögliche ebenso verschieden starke Bestrafungen werden dem Nichtbestraften als entsprechende Wurfwertung gutgeschrieben. Spätestens am Ende der Kampfzeit entscheidet die Höhe der Wertungen über Gewinner und Verlierer. Bei Wertungsgleichheit wird durch die unabgesprochene Meinung der drei Kampfrichter, die sich jeweils für einen Gewinner entscheiden müssen, ein Kämpfer zum Sieger erklärt. Es gelten verschiedene Gewichtsklassen für Männer und Frauen in denen gekämpft wird.

3.7.6 Stimmt es, dass ein Deutscher maßgeblich an der Entwicklung des Jūdō beteiligt war?

Die Geschichte Der deutsche Medizinprofessor Erwin Baelz war Dozent an der kaiserlichen Tokyoer Universität. Da ihm die Faulheit seiner japanischen Studenten Sorgen machte, suchte er nach einer Methode der körperlichen Ertüchtigung. Zum Anfang versuchte er es mit dem Turnen (à la Turnvater Jahn). Dies hatte aber in Japan nicht den erwünschten Erfolg. So stieß er auf das Jiu Jitsu. Um die Gesundheit seiner Schüler zu schonen, sonderte er hier erst mal alle lebens- und gesundheitsgefährdenden Techniken aus. Einer seiner eifrigsten Schüler war dann Jigoro Kano. Der Professor konnte sein Lebenswerk nicht ganz vollenden. Dies übernahm dann Jigoro Kano.

Die Meinung dazu Vielfach – auch hier in der Newsgruppe – sind Leute allerdings der Meinung, dass in der Geschichte nicht viel Wahres enthalten ist und sie in das Reich der Urban Legends gehört. Das liegt vor allem daran, dass sie ausserhalb Deutschlands nicht sonderlich geläufig ist. Bemerkenswert ist weiterhin, dass weder Jigoro Kano, noch Erwin Baelz den jeweils anderen in ihren Niederschriften erwähnen. Ein verhältnismäßig starker Einfluß von Baelz auf Kano wird dadurch nicht gerade wahrscheinlicher.

3.8 Ju Jutsu

Ju Jutsu ist eine relativ neue Selbstverteidigung. Es wurde 1969 von hochgraduierten Dan-Trägern aus dem Jiu Jitsu heraus entwickelt, enthält aber auch Elemente aus dem Karate, Jūdō und Aikido.

Ju Jutsu legt einen besonderen Schwerpunkt auf Abwehrtechniken. Dieses wird auch durch den Namen zum Ausdruck gebracht. „Ju“ bedeutet nachgeben oder ausweichen, „Jutsu“ Kunst oder Kunstgriff. Ju Jutsu ist somit definiert als die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen.

Im Ju Jutsu werden Würfe, Schlag- und Bodentechniken eingesetzt. Hierbei liegt eine besondere Betonung allerdings auf den Würfen und Festhalten. Die Praxistauglichkeit als Selbstverteidigung ist gut daran zu erkennen, daß Ju Jutsu zum Pflichtprogramm in der Polizeiausbildung in Deutschland gehört.

3.8.1 Was ist der Unterschied zwischen Ju Jutsu und J(i)u Jitsu?

Ju Jutsu, Jiu Jitsu und Ju Jitsu sind Namen, die alle die gleichen japanischen Schriftzeichen tragen. Es ist auch so, daß es in Japan hier keine Unterschiede gibt. Es sind somit unterschiedliche Übersetzungen beziehungsweise Sichtweisen einer in Japan einheitlichen Bezeichnung. Ursprünglich waren weitere Bezeichnungen für die Wurzeln dieser Kampfkunst gebräuchlich. Diese Wurzeln bezeichnen die einzelnen Kampfschulen der japanischen Ritterklasse, welche sich aus den Bushi sowie den Samurai zusammensetzte. Beispiele dieser Schulen beinhalten Aiki Jutsu, Aiki Ju Jutsu, Hakuda, Kempo, Kogusoku, Koshi no Mawari, Kumi uchi, Shubaku, Tai Jitsu, Torite und Yawara.

Eine Unterscheidung zwischen Ju Jutsu und Jiu Jitsu gibt es vor allem im deutschsprachigen Raum. So sind z.B. im Jiu Jitsu die Begriffe oftmals eingedeutscht.

Weiterhin gibt es kleinere Unterschiede in den einzelnen Prüfungsprogrammen. So sind im Ju Jutsu die Techniken, die zu zeigen sind, vorgeschrieben. Beim Jiu Jitsu hingegen ist nur der Angriff vorgegeben und die Abwehr kann in gewissen Grenzen vom Prüfling frei gewählt werden.

Vom historischen Standpunkt aus gesehen, ist Jiu Jitsu eine eigenständige, alte Kampfsportdisziplin. Später sind aus dieser z.B. das Jūdō und das Aikido entwickelt worden.

Ju Jutsu hingegen ist relativ neu und hat seine Ursprünge im Jūdō, Karate und Aikido.

3.8.2 Wie sehen die Wettkämpfe im Ju Jutsu aus?

Es gibt drei Kampfsysteme:

1. *Fighting*: Halbkontakt (Fuß- und Handschutz); Schlagen, Werfen, Hebeln erlaubt

2. *Duo*: Techniken werden in Perfektion mit einem festen Partner gezeigt. Es kommt einer Show sehr nahe.
3. *Formenwettkampf*: Wie bei einer Budogala ist hier alles erlaubt. Es werden die Show und die Techniken bewertet.

3.9 KarateDo

Die Ursprünge des KarateDo reichen in etwa bis in das 5. Jahrhundert zurück. Es waren chinesische Mönche, die im Laufe der Zeit aus gymnastischen Übungen ihre spezielle Kampfkunst zum Zwecke der Selbstverteidigung entwickelten.

Nun, diese Herkunft und die darauf basierende fernöstliche Philosophie spiegeln sich auch im heutigen KarateDo noch wieder. Das Wort "KarateDo" heißt übersetzt so viel wie "Der Weg der leeren Hand." Dies bedeutet zum einen, daß der Karateka (Karatekämpfer) waffenlos ist, sozusagen mit leeren Händen kämpft. Die durch das "Kara" bezeichnete Leere bedeutet aber auch, daß der Karateka innerlich "leer" ist, d.h. seinen Geist von negativen Gedanken und Gefühlen befreit, um in allen sich bietenden Situationen angemessen (beherrscht) handeln zu können.

Der sportliche Aspekt des KarateDo beschränkt sich im wesentlichen auf Fuß- und Fauststöße. Diese werden vor dem Auftreffen abgestoppt. Dieses erfordert ein erhebliches Maß an Selbstdisziplin und Körperbeherrschung, spiegelt aber auch ein gesundes Verantwortungsbewußtsein gegenüber dem Partner wider.

KarateDo stellt somit vielseitige Anforderungen an Körper und Geist. Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit auf der einen Seite, lernt aber auch einiges über Atemübungen und Meditation.

Es gibt einige grundsätzliche Unterteilungen im KarateDo:

Kata bezeichnet die Abfolge genau festgelegter Angriffs- und Abwehrtechniken gegen eine Zahl imaginärer Gegner.

Kumite bezeichnet alle Kampfübungen mit Partner. Zwei Karateka stehen sich auf einer Kampffläche gegenüber und versuchen jeweils, wertbare Stoß-, Schlag- und Trittechniken anzubringen.

Kihon Der Anfänger in einem Karate-Dojo beginnt zunächst mit der Grundschule. Sie umfaßt zahlreiche Abwehren, Faust- und Fußstöße, wobei besonderer Wert auf einen korrekten Stand, auf Gleichgewicht und Atmung gelegt wird. Die Erlernung und Verbesserung der Techniken hat erste Priorität, um sie z.B. in Kata oder Kumite anzuwenden.

3.9.1 Woher kommt eigentlich der Name?

Das System wurde To-Te oder Kara-Te genannt, wobei sowohl „To“ als auch „Kara“ Lesarten für ein Schriftzeichen sind, das die chinesische T'ang-Dynastie symbolisiert und auf Okinawa auch für alles Chinesische gebraucht wurde. Später (ab 1937) wurde nur dieses Zeichen verändert: Man las es immer noch „Kara“, es bedeutete jedoch jetzt „leer“.

Das Problem ist nur: Okinawa ist nicht Japan und hat seine eigene Sprache. Das „Te“, das in der alten Bezeichnung verwendet wurde, hieß nicht „Hand“, es bedeutete (wie übrigens auch im Chinesischen) „Technik“ oder „Kunst“. Also hieß das alte 'Karate' „China Kunst“, der neue Begriff aber „leere Hand“, denn „Te“ auf *japanisch* heißt nun wirklich Hand!

3.9.2 Wieviel Katas gibt es eigentlich?

Schwer zu sagen, Anfang des 19. Jahrhunderts gab es auf Okinawa 24 Kata. Aus deren Abwandlungen und Schlußfolgerungen entwickelten sich die meisten heute geübten Varianten der verschiedenen Karatestile.

Heute gibt es in den verschiedenen Stilen des Karate etwa 60 Kata, die alle ihre Wurzeln in oben genannten 24 Kata haben. Durch Veränderung innerhalb dieser Kata kommt es aber zu weiteren Verästelungen.

Auch heutzutage werden Kata im traditionellen Sinn gegründet, z.B. die Gankaku-Sho von Hira-kazu Kana-zawa. D.h. die Anzahl der Kata ändert sich, es werden mehr.

Weiter werden im Rahmen stilfreier Wettkämpfe neue Formen als reine Wettkampf-formen gegründet, die man aber nicht als Kata im traditionellen Sinn bezeichnen kann, weil Sie nur Showzwecken dienen.

Beispielhaft hierfür sind z.B. die Musik'kata' von Jean Frenette. Diese Formen würde ich aber nicht als Kata im klassischen Sinn bezeichnen. Davon dürfte es inzwischen hunderte geben – aber mit Karate hat das eigentlich wenig bis gar nichts zu tun.

3.9.3 Gibt es einen, der wirklich alle Katas gut kann?

Kaum. Die einzelnen (japanischen) Stile haben eine Bandbreite von ca. 20 Katastämmen.

Als Beispiel gibt es im Shotokan die folgenden stilspezifischen Hauptstämme:

- Heian 1 - 5
- Tekki 1 - 3
- Bassai Dai und Bassai Sho
- Kanku Dai und Kanku Sho
- Hangetsu
- Empi
- Jitte
- Jion
- Gankaku.

Darüber hinaus wird im Shotokan noch geübt:

- Taikyoku 1 und 2
- Sochin
- Nijushiho
- Chinte
- Ji'in
- Maikyo
- Wankan
- Unsu.

Damit sind wir dann bei 16 Stämmen.

Hier gibt es sicher etliche Leute, die in der Lage sind die alle von den Bewegungsabläufen her können. Es sind aber Zweifel möglich, daß man dieses "können" im Sinne von "gemeistert haben" verstehen kann.

3.10 Kendô

3.10.1 Was versteht man darunter?

Kendô ist eine ganz klassische Budô-Disziplin und heißt wörtlich „Schwert-Weg“. Ken ist das japanische Wort für Schwert. Der Begriff Dô (jap. Form des chines. „Tao“) läßt sich als „Lebensweg“ interpretieren (siehe auch Frage 2) und weist darauf hin, dass es im geduldigen, unermüdlichen Üben außer auf körperliche und technische Entwicklung auch auf die Vervollkommnung charakterlicher Eigenschaften ankommt. Zielsetzung ist es im Kendô, neben Aufmerksamkeit, Ausdauer, Belastbarkeit, Geschick auch Entschlossenheit, Konzentration und Reaktionsvermögen, sowie Selbstdisziplin, Verantwortung, Teamgeist und vor allem Fairness zu fördern.

3.10.2 Wie entstand es?

Die japanischen Krieger übten seit Jahrhunderten den Gebrauch des Schwertes im Kenjutsu mit vorwiegend technischer Zielsetzung. Nach Ende der Muromachi-Zeit (1573) entstanden nach und nach unter ethischen, philosophischen und religiösen Einflüssen aus den vielfältigen Stilen unzähliger Schulen die einheitlichen Grundlagen des Kendô, wie sie noch heute bestehen. Modernes Kendô ist eine sehr „sportliche“ Kampfkunst, zählt allein in Japan etwa 2 Mio. Aktive, fand kurz nach 1945 von dort aus auf der ganzen Welt Verbreitung und kam Mitte der 60er Jahre auch nach Deutschland. Es gibt Turniere auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene bis hin zur Weltmeisterschaft. Gefördert und geregelt wird diese Entwicklung vom gesamtjapanischen Kendô-Dachverband, der „Zen Nippon Kend Renmei“.

3.10.3 Worin besteht die Ausrüstung?

Geübt und gekämpft wird mit dem Shinai („Bambus-Schwert“). Dieser im Querschnitt runde Fechtstock wurde vor circa 250 Jahren entwickelt, besteht aus vier gleich langen Bambusleisten und wird zusammengehalten von einer Griffhülle (Tsukagawa), einer Kappe an der Spitze (Sakigawa) und einem Bändchen (Nakayui-gawa) – alles jeweils aus Leder – sowie einer reißfesten Sehne (Tsuru). Ein rundes Stichblatt (Tsuba) schützt die Hand. Die Gesamtlänge beträgt ca. 115 cm, das Gewicht etwa 500 Gramm. Damals entstand auch die bis heute kaum veränderte, archaisch anmutende Rüstung – aus Maske (Men), Handschuhen (Kote), Brustpanzer (Do) und Schurz (Tare) – die den Körper sicher schützt und in die vier fast gleichlautenden Trefferzonen (Kopf, Kehle, Handgelenk und Rumpf) aufgeteilt ist. Die Kleidung besteht aus einer Jacke (Keiko-gi) und einer weiten Hose (Hakama) sowie einem Kopftuch (Tenugui/Hachimaki) unter der Maske.

3.10.4 Wie lauten die Grundregeln?

Im Turnierkampf (Shiai) begegnen sich zwei Opponenten (Aite) auf einer quadratischen Fläche (Shiai-jô) von etwa 10 x 10 m im Beisein von drei Schiedsrichtern (Shimpan). Das Duell ist in dem Moment entschieden, wenn einer der beiden Gegner als erster einen korrekten zweiten Punkt, d. h. gültigen Treffer auf einer der erlaubten Partien beim anderen erzielen kann (2:0). Es gewinnt auch, wer bei Ende der Kampfzeit (von drei oder fünf Minuten) mit nur einem Punkt in Führung liegt (1:0). Ebenfalls möglich sind Unentschieden (Hikiwake) (0:0 oder 1:1). Bei einem Regelverstoß wird dem benachteiligten Kämpfer ein halber Punkt gut geschrieben. Ist zur Entscheidung in Finalkämpfen eine Verlängerung (Enchô) notwendig, bringt der erste Treffer in der Nachrunde den sofortigen Sieg (Shôbu).

Ein Treffer (Ippon) gilt ausschließlich dann, wenn alle folgenden Bedingungen gleichzeitig erfüllt sind:

- Eins der zulässigen Ziele muss aus idealem Abstand (Ma-ai) in exakter Technik (Waza) mit dem vorderen Shinai-Drittel (Mono-uchi) getroffen werden.
- Der Angreifer muss aufrechte Körperhaltung und Gleichgewicht wahren und darf nicht selbst vom gegnerischen Shinai getroffen werden.
- Beim Hieb (oder Stich (Tsuki)) ist im gleichen Augenblick mit dem vorderen Fuß fest aufzutreten.

- Entschiedenheit des Angriffs und Kontrolle über den Gegner müssen im Kampfschrei (Kiai) zum Ausdruck kommen. Dieser benennt auch das Ziel, darf es aber nicht ankündigen.
- Unmittelbar nach dem Angriff muss der Kämpfer seine Aufmerksamkeit (Zanshin) und damit die Kontrolle aufrecht erhalten.

3.10.5 Was ist noch zum Kendô zu sagen?

Kata gibt es ebenfalls im Kendô. Sie wird zu zweit ohne Rüstung mit Holzschertern (Bokutô/Bokken) geübt. Die standardmaessige japanische Kendô Kata umfasst sieben Langschwert- und drei Kurzschwert-Formen.

Das Graduierungssystem reicht vom 6. Kyû bis zum 10. Dan. Gürtel (und Farben) gibt es jedoch nicht. Dachverband und offizielle Prüfungsinstanz in Deutschland ist der Deutsche Kendobund e.V. (DKenB) mit Sitz in Berlin (Mitglied der International Kendo Federation IKF und der European Kendo Federation EKF) – <http://www.dkenb.de/>. Unterhalb gibt es regionale Verbände auf Landesebene, in denen zahlreiche Vereine organisiert sind. Abgesehen davon bestehen einzelne nicht organisierte Vereine oder Schulen, die Kendô z. T. ohne sportbetonte Zielsetzung betreiben.

Kendô ist in Ausrüstung und Stil stark verwandt (nahezu gleich) mit dem koreanischen Kumdô, das sich aber auf eigene Traditionen beruft. In ideeller Hinsicht besteht bei allen formalen Unterschieden eine enge Beziehung zwischen Kendô und Iaidô.

3.11 Kobudo

Kobudo ist eine alte Kampfkunst aus Okinawa, in ihr wird der Umgang mit den Bauernwaffen Bo (Langstock), Hanbo, Kama (Reissicheln), Tonfa (heute findet es als MES bei der Polizei Einsatz) und Sai (Stahlgabeln oder Schwertbrecher genannt) unterrichtet. Weiter Infos gibt es auf der Kobudo Homepage unter <http://www.kobudo.de/>.

3.12 Kwon Tae Jitsu

Das ist eine Kampfsportart, die von Winfried Anders – 6. Dan TKD und 6. Dan Jiu Jitsu – vor nicht allzu langer Zeit entwickelt wurde. Er versucht Elemente aus beiden zu einer perfekten Selbstverteidigungskampfsportart zusammenzufügen (wie viele andere auch).

3.13 Pencak Silat

Pencak Silat ist eine Kampfkunst, die aus Indonesien stammt.

Das Wort „PENCAK“ kommt aus Java und bezieht sich auf Kampfkünste aus dieser Region. „PENCA“ ohne k ist die Sunda Schreibweise. „PENCAK“ mit k ist eine Vokabel aus Bahasa Indonesia, der Nationalsprache. Dieser Begriff veranschaulicht die Bewegung oder Schönheit der Kampfkunst.

Das Wort „SILAT“ wird in Sumatra, auf den Philippinen, in Malaysien, Singapur, Brunai und anderen Südostasiatischen Regionen verwandt. Es bezieht sich auf das tatsächliche Kämpfen.

Die alte Schreibweise „PENTJAK“ mit „TJ“ anstatt „C“ ist auf Indonesiens Zeit als holländische Kolonie zurückzuführen. Sie wird in Indonesien selbst deshalb nicht mehr verwendet.

In Malayien wird diese Kampfkunstform als „BERSILAT“ bezeichnet. Auf den Philippinen hingegen heißt sie nur Silat oder kann auch unter den Begriff Kun Tao fallen.

Es ist leider kaum möglich einzugrenzen, was oder wie Pencak Silat ist. Die Zahl der Inseln, die es in Indonesien gibt, wird vielleicht nur noch von der Zahl der Silatstile übertroffen.

Pencak Silat zu sehen reicht nicht aus, um es zu verstehen. Ein Kampfkünstler muß Pencak Silat erleben. Erst dann erfasst er das verbindende Element.

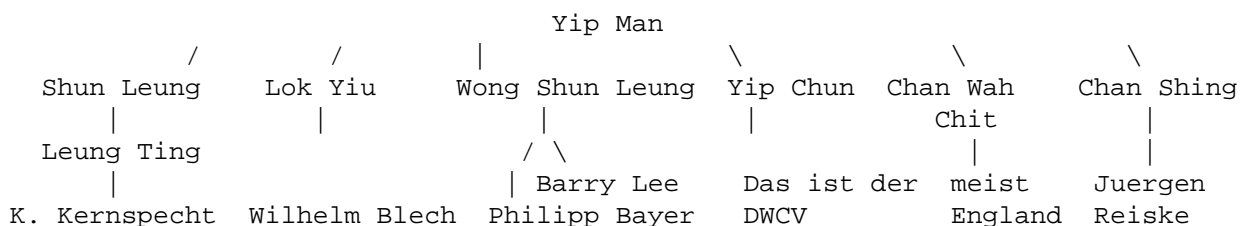
Weitere Informationen zu Pencak Silat gibt es unter <http://psmm.de/>.

3.14 Wing Chun

Wing Chun ist ein südchinesischer Kung Fu Stil. Zielsetzung des Wing Chun ist ein effektives Kampf- und SV-System. Nicht eine Vielzahl von Techniken, sondern Prinzipien werden im Unterricht vermittelt. Wing Chun selber beinhaltet nur ganz, ganz wenige Techniken. Generell propagiert Wing Chun eine aggressivere Vorwärtsverteidigung als viele andere Kampfsportarten.

Wing Chun kennt viele unterschiedliche Wege. Neben dem bekannten Großmeister Yip Man, gibt es mit dem Pan Nam auch noch eine Nebenlinie.

Vom Großmeister Yip Man leitet sich der Großteil, des uns hier in Deutschland bekannten Wing Chun ab. Generelle Linie der von der VTAA in Deutschland unterrichtenden Meister ist:



Weiterhin gibt es die Chi Sim Ving Tsun Schule, die eine direkte Abstammungslinie zu den Shaolin Mönchen hat.

Fuer das Wing Chun gibt es vier Kampfprinzipien. Hier ein kurzer Umriss:

1. Ist der Weg frei, stoße vor.
Das gilt für Arme und Beine (deshalb auch "Universallösung" im "Vom Zweikampf", K.R. Kernspecht, WuShu-Verlag).
2. Triffst Du auf Widerstand, bleib kleben!
Sobald ich Kontakt (mit Armen oder Beinen) habe, weiß ich auch, was der Gegner macht, wohin sein Druck/Schlag geht, etc.
Hier gibt es allerdings auch gegenteilige Meinungen, die besagen, daß in dem Fall, daß eine Technik ohne Erfolg bleibt, diese durch eine andere zu ersetzen ist.
3. Ist der Gegner zu stark, gib nach!
Hier setzen die vier passiven Reflexe des WT (ggf. mit Wendung) ein. Durch diese Reflexe kommt man in eine Position, die den Gegner oeffnet und einen eigenen Angriff erlaubt.
4. Zieht sich der Gegner zurueck, folge!
Es soll dem Gegner nicht ermöglicht werden, sich neu zu sammeln und einen neuen Angriff zu starten.

Diese Prinzipien gelten nun natürlich nicht für das Wing Chun, das Wong Shun Leung gelehrt hat. Seine sahen wie folgt aus:

1. Zuschlagen (Lat Sau Jik Chung)! Wong Shun Leung Wing Chun ist für den Straßenkampf entwickelt. Es geht darum, den Angreifer schnellstmöglich auszuschalten. Dabei ist jedes Mittel erlaubt. Es wird *kein* Kontakt zu den gegnerischen Armen gesucht.
2. Greif der Gegner zuerst an, unterbreche seinen Angriff (Loi Lau)! Das geschieht durch Fauststoß und entsprechende Schrittarbeit.
3. Zieht der Gegner die Hände zurück und macht damit den Weg frei, folgt man, bis man schließlich sein Ziel erreicht hat (Hoi Sung). Man muß nur den Armen folgen und erreicht so den Kopf des anderen.
4. Chi Sau Reflexe kommen erst ins Spiel, wenn es zu einem Kontakt mit den gegnerischen Armen kommt.
5. Lebe friedlich!

Gelegentlich stößt man auch auf die Schreibweise "Wing Tsun." Diese wird allerdings ausschließlich für Leung Ting Wing Chun verwendet. Dazu gibt es auch eine kleine Anekdote:

Yip Man hatte einen Schüler, der war Journalist. Der wiederum war mit einem Engländer befreundet, der einen Artikel in einer englischen Zeitung schrieb. Dazu bedurfte es erstmalig einer Transkription.

Yip Man wählte die Schreibweise Ving Tsun. Tsun war die offizielle Transkription und das V in „Ving“ lehnte er, an den englischen Vornamen Victoria an. Victoria war der Name der damaligen Kronkolonie. Victoria war der Name der englischen Königin. Und genauso wie Ving Tsun war auch Victoria ein Frauenname, der zutreffenderweise auch die Siegreiche bedeutet.

Die Schreibweise „Wing Chun“ ist allerdings im angloamerikanischen Sprachraum die praktischere. Sie kann von den Amerikanern sofort richtig ausgesprochen werden. Diese Schreibweise verwendete Bruce Lee.

3.14.1 Der Ursprung des Wing Chun

Die Herkunft des Wing Chun ist sehr von Legenden umgeben. Eine lautet wie folgt:

Gegründet wurde es von der Nonne Ng Mui, die es einem Mädchen namens Wing Chun beibrachte.

Die erste historisch verbürgte Persönlichkeit scheint ein Apotheker namens Leung Jan zu sein, der einen Ruf als unbesiegbare Kämpfer hatte. Zu seinen Schülern gehörten seine beiden Söhne, sowie ein gewisser Chan Wah Shum.

Chan Wah Shum hat immer wenige Schüler auf einmal gehabt. Zu seiner letzten Gruppe gehörte ein 13-jähriger Junge namens Yip Man. Als Yip Man 16 Jahre alt war, verstarb Chan, und die Grupper trainierte allein weiter. Als Yip Man 18 Jahre alt war, zog er nach Hongkong, wo er einen Sohn von Leung Jan traf, und mit ihm trainierte. Nach zwei Jahren zog Yip Man wieder zurück nach Fatshan, aber seine Mitschüler beschuldigten ihn, „andere“ Techniken in das System mit einzubringen. Deshalb ist er wohl nicht lange bei seiner alten Gruppe geblieben.

Jahre später, bedingt durch den Krieg und die Revolution, zog Yip Man wieder nach Hongkong. Dort *veränderte* er den Stil und begann, „sein“ Wing Chun zu unterrichten. Er hat den Stil wohl entsprechend seinen erfahrungen mehrere Male verändert. So war z.B, die Holzpuppenform ursprünglich sehr lang, und Yip Man hat sie in Hongkong auf 108 Bewegungen (108 ist in China eine mystische Zahl) reduziert. Später fand er dann, daß doch noch ein paar Techniken reingehören, und erweiterte sie auf die heutigen 116.

4 Graduierungen

4.1 Sind die Graduierung und Gürtelfarben überall gleich?

Gewiß nicht. Aber im Deutschen Dan Kollegium gibt es sechs Schülergrade (Kyu) und zehn Meistergrade (Dan). Dieses Graduierungssystem ist sowohl im Jûdô als auch im Ju Jutsu beziehungsweise im J(i)u Jitsu verbreitet.

Prüfungen gibt es hierbei nur bis zum 5. Dan. Die höheren Graduierungen werden für langjährige und verdienstvolle Tätigkeiten für den Budosport verliehen. Träger des 9. und 10. Dan sind allerdings selbst in Japan nur spärlich zu finden. Es sind Auszeichnungen für Meister, die ihr gesamtes Leben der Kampfkunst gewidmet haben.

Kyu-Grade

- 6. Kyu (Rok Kyu)** weißer Gürtel (Shiro Obi)
- 5. Kyu (Go Kyu)** gelber Gürtel (Kiuro Obi)
- 4. Kyu (Shi Kyu)** orangefarbener Gürtel (Daidaiiro Obi)
- 3. Kyu (San Kyu)** grüner Gürtel (Midori Obi)
- 2. Kyu (Ni Kyu)** blauer Gürtel (Aori Obi)
- 1. Kyu (Ik Kyu)** brauner Gürtel (Chairo Obi)

Dan-Grade

- 1. Dan (Sho Dan), 2. Dan (Ni Dan), 3. Dan (San Dan), 4. Dan (Shi Dan) und 5. Dan (Go Dan)** schwarzer Gürtel (Kuro Obi)
- 6. Dan (Roku Dan), 7. Dan (Shichi Dan) und 8. Dan (Hachi Dan)** rot-weißer Gürtel (Shima Obi)
- 9. Dan (Ku Dan) und 10. Dan (Ju Dan)** roter Gürtel (Aka Obi)

4.2 Gibt es bei KungFu/WuShu eigentlich auch Graduierungen?

Ja und Nein. Generell sind Graduierungen im Kung Fu nicht vorhanden. Stile kannten keine Graduierungen, weil sie zu den Zeiten des Boxer-Aufstandes in Geheimgesellschaften oder nur von Generation zu Generation gelehrt wurden. Erst seit diese Stile auch an die Öffentlichkeit gelangt sind, ist eine Einteilung in verschiedene Lernstufen notwendig geworden. Es sind vor allem europäische Organisationen, die sich hier vom Familiensystem zu dem straffer organisierten Verfahren hinwenden.

Im WingTsun gibt es 12 Schülergrade. Zu jeder geraden Graduierung gibt es ein neues Abzeichen: grün (2), gelb (4), weiss (6), blau (8), hellrot (10) und dunkelrot (12). Erst danach beginnen die eigentlichen Graduierungen – die Technikergrade.

Schüler tragen eine schwarze Hose und weiße (oder graue bei höherer Graduierung) Oberkleidung. Ausbilder tragen schwarze Oberkleidung.

Die Graduierungsabzeichen werden auf die Oberkleidung (meist T-Shirt/Pullover) genäht bzw. sind bei Technikergraden auf der Kleidung bereits „fest installiert“.

5 Was hat es mit diesen Bruchtests auf sich?

Immer wieder, wenn Kampfkünste bei Vorführungen vorgestellt werden, darf der Bruchtest nicht fehlen.

Der „Kyokpa“ (korean.) ist aber nur ein kleiner Teil des Ganzen und gehört nicht zu den normalen Trainingsinhalten, obwohl er bei Prüfungen gezeigt und bei Vorführung spektakulär präsentiert wird. Er dient dem übenden als Indikator für die Stufe seiner geistigen und körperlichen Entwicklung. Wenn der Schüler noch nicht so weit ist, einen Bruchtest auszuführen, so muß er mit Gewalt und Verletzungen das ausgleichen, was ihm andere an Technik und sonstigem Können voraus haben. Es geht um das perfekte Zusammenspiel der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, denn im Bruchteil einer Sekunde muß das gesamte Denken und Handeln in einem einzigen Punkt des Körpers konzentriert werden.

Um das scheinbar unüberwindbare Material zu brechen ist eine harmonische Aktivierung der vollen geistigen und körperlichen Kapazität notwendig, basierend auf langjährigem Training der Kampfkunst mit ihren Techniken und der rechten Haltung im geistigen Sinn „Do“).

Die wichtigsten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Bruchtest sind:

Kraft: Die Fähigkeit, eine Masse zu bewegen, einen Widerstand zu überwinden oder ihm durch Muskeinsatz entgegenzuwirken.

Schnelligkeit: Die Fähigkeit, Bewegungen mit hoher Geschwindigkeit auszuführen.

Koordination: Die Fähigkeit, schwierige Bewegungsabläufe zu verstehen und umzusetzen, sowie schnell, den Anforderungen der Situation entsprechend zu verändern.

Beweglichkeit: Die Fähigkeit, Bewegungen mit großer Schwingungsbreite der Gelenke auszuführen.

Geistig: Konzentrationsfähigkeit, Mut, Wille, Selbstdisziplin, Selbstvertrauen, Zielstrebigkeit, Imaginationsfähigkeit.

Die Bruchtestarten

Es gibt grundsätzlich drei unterschiedliche Arten des Bruchtest, die man in den Standardbruchtest, den Massebruchtest und den Geschwindigkeitsbruchtest unterscheidet.

Standardbruchtest

Beim „Standardbruchtest“ wird die Technik auf ein Brett mit einer dem Gürtelgrad entsprechenden Dicke (siehe Bruchtestmaterial) ausgeführt, wobei dieses an mindestens zwei Seiten von einem oder mehreren Personen festgehalten wird. Dieser Bruchtest wird bereits von Schülern (ab 6. Kup/Grün-Gürtel) bei Prüfungen abgefragt und erfordert ein ausgewogenes Verhältnis der o.g. Voraussetzungen.

Massebruchtest

Beim „Massebruchtest“ ist ein enormer Kraftaufwand erforderlich, der hauptsächlich durch die Körpermasse zustande kommt. Hier werden mehrere Bretter, Steine, etc aufeinander gelegt oder besonders dickes Material gewählt, das unbedingt sicher und stabil aufgelegt oder gehalten werden muß, damit es nicht nachgeben kann und bei ausreichender Krafteinwirkung bricht.

Da bei diesen Bruchtests viel Masse bewegt wird, kann vergleichsweise keine hohe Geschwindigkeit erreicht werden. Die Einbeziehung des ganzen Körpers in der Technik ist daher besonders wichtig.

Bruchtests auf geschichtete Materialien werden übrigens deutlich erleichtert, wenn zwischen jeder Schicht Abstandhalter eingelegt werden. Auf diese Weise überträgt z. B. ein gebrochenes Brett den Impuls auf das nächste usw., was einer Art Kettenreaktion gleichkommt. Der enorme Schwierigkeitsgrad sollte aber im Einzelfall trotzdem nicht verkannt werden.

Massebruchtests erfordern langjährige Erfahrung und hohes Maß an Können. In Prüfungen werden sie in der Regel nur bei höheren Meistergraden verlangt, und dann ohne Abstandhalter.

Geschwindigkeitsbruchtest

Beim „Geschwindigkeitsbruchtest“ wird das Material mit nur einer Hand an der Unterseite gehalten, einfach aufgestellt, an einem Faden aufgehängt oder frei in die Luft geworfen (höchste Schwierigkeitsstufe). Da es wie jeder Körper bestrebt ist, den Zustand beizubehalten, in dem es sich gerade befindet (Trägheit), kann es brechen, wenn die Belastung durch den Impuls so plötzlich auftritt, daß es sich nicht schnell genug zurückbewegen kann.

Bei einer langsamen Technik würde das Material ungebrochen zurückweichen. Es ist daher wichtig, durch den Einsatz von verhältnismäßig wenig Körpermasse, die Körperwaffe stark zu beschleunigen und eine extrem hohe Geschwindigkeit zu erreichen.

Auch dieser Bruchtest erfordert langjährige Erfahrung und hohes Maß an Können. In Prüfungen werden Geschwindigkeitsbruchtests in der Regel nur bei Meistergraden ab dem 2. DAN verlangt.

5.1 Was sind das für Bretter, die immer zerbrochen werden?

Diese Bretter sind immer aus Fichte. Die Maße (hier: TKD) sind vorgegeben:

Gruppe	Alter	B x H x T
Kinder	< 15 Jahre	30 x 30 x 1
Jugendliche	< 18 Jahre	30 x 30 x 2
Frauen	>= 18 Jahre	30 x 30 x 2
Männer	>= 18 Jahre	30 x 30 x 3

Die Zahlenangaben in der letzten Spalte stehen dabei für "Breite x Höhe x Tiefe". Die Maße sind alle in *cm* gegeben.

Weiterführende Informationen zu Bruchtests in den Kampfkünsten gibt es unter <http://www.bruchtest.de/>.

6 Was ist ein Sensei?

Als Sensei (frei übersetzt etwa „Der vor uns da war“, häufig auch schlicht „Lehrer“) bezeichnet man in einigen traditionellen japanischen Kampfkünsten einen Meister ab dem 3. Dan.

Vorher (also 1. und 2. Dan) ist man ein Sempai (übersetzt etwa wie Senior). Es gibt auch noch den Kohei (soviel wie Helfer), das sind dann Schülergrade (1. Kyu). In dieser Hierarchie hat der Sempai die Rolle eines Mentoren für den Kohei inne. über dem Sensei steht noch der Shihan (Lehrer), das ist man dann ab dem 6. Dan.

In anderen Stilen (z.B. traditionellem Karate) ist man tatsächlich erst ab dem 5. Dan ein Sensei. Dabei unterscheidet man zwischen Yudansha (technische Meistergrade 1.–4. Dan) und Kodansha (geistige Meistergrade 5.–10. Dan).

Das war die Theorie. In der Praxis wird oft der höchste Dangrad, der dann meist auch das Training hält als Sensei bezeichnet.

Aber ein Sensei ist mehr als nur eine Trainer. Er ist ein Lehrer und sollte auch irgendwie eine „geistige“ Leitfigur und unter Umständen Ansprechpartner in (fast) allen Lebenslagen für seine Schüler sein. Also eine Vertrauensperson.

7 Was ist ein Hakama?

Generell ist es eine „Hose“, wobei der Schnitt ein bißchen großzügiger als bei unseren klassischen Hosen ausfällt. Ursprünglich waren es Reiterüberhosen, die die Beine der Reiter schützen sollten (funktional ähnlich den ledernen „Chaps“ bei Reitern), daher aus schwererem Stoff.

In der Edo-Periode war der Hakama dann vorgeschriebene Bekleidung der Samurai-Klasse, und somit ein Standeskennzeichen ähnlich den zwei Schwertern (Daisho).

Der gerne erzählten Geschichte, dass der lose Schnitt des Hakama beim Fechten die Fussbewegungen verdecken sollte, widerspricht die Tatsache, dass die Samurai den Hakama aufgekrempt und in den Obi (Gürtel) gesteckt haben, wenn sie sich auf einen Kampf vorbereiten konnten.

8 Und was ist ein X-Over?

Dabei handelt es sich um ein in lockerer Folge stattfindendes Treffen von Teilnehmern der Newsgruppe. Einzelne Personen stellen dabei die von ihnen ausgeübten Kampfkünste in circa einstündigen Präsentationen vor. Heraus kommt dabei ein „Crossover“ (X-Over) Lehrgang, der die verschiedensten Stile vereint. Im Anschluss an den Lehrgang (bei zweitägigen natürlich mittendrin) gibt es auch noch ein „geselliges Beisammensein“ zur Erkundung des Nachtlebens des gerade aktuellen X-Over-Austragungsortes.

Die Organisation eines X-Overs erfolgt jeweils von Freiwilligen, die die entsprechenden Lokalitäten verfügbar haben. Meldungen, diese Rolle ebenfalls einmal zu übernehmen, werden gern gesehen.

Bilder bisheriger X-Over gibt es unter folgenden URLs:

- <http://www.fdweb.de/xover.html>: 2. X-Over im April 1999 in Nürnberg
- <http://www.jkdberlin.de/pictures/otherseminars/3xoverinetssem/3xover.htm>: 3. X-Over im Oktober 1999

9 Wo gibt es Informationen über sinnvolles Dehnen?

Eine brauchbare deutsche Online-Quelle zum Thema Dehnen (Stretching) scheint es nicht zu geben. Eine englischsprachige FAQ zu dem Thema gibt es allerdings. Sie ist unter <http://www.enteract.com/~bradapp/docs/rec/stretching/> zu finden.

Zur Empfehlung eines (klassischen) Buches zum Thema Dehnung siehe auch 11 („Offline Literatur“).

10 Regelmäßige Postings in dieser Gruppe

Neben dieser FAQ wird einmal im Monat von Michael A. Bode <mbode@web.de> eine “Wer ist wer”-Liste gepostet. Diese Liste enthält den Namen, die E-Mail Adresse, das Alter, die Graduierungen und den Verein, dem einige der hier vertretenen Sportler angehören. Diese Liste wird primär als Information für Neulinge gepostet.

11 Offline Literatur

Bücher sind manchmal besser als ein schlechter Lehrer, ersetzen können sie einen Lehrer jedoch nie! Trotzdem gibt es hier jetzt eine Liste von Büchern, die in der Newsgruppe für wertvoll erachtet werden.

11.1 Welche allgemeine Literatur ist empfehlenswert?

- „Das Lexikon der Kampfkünste“
Autor: Werner Lind
Verlag: Sportverlag Berlin
ISBN: 3-328-00838-1 bzw. 3-328-00898-5
Preis: Euro 19,95
Beschreibung: Es ist die zweite Auflage des wohl umfassendsten deutschsprachigen Lexikons zum Thema der Kampfkünste besonders des ostasiatischen Raumes.
- „El-Juramentado“
Beschreibung: Es handelt sich hier um kein Buch sondern eine Zeitschrift. Sie erscheint einmal im Jahr. Thema sind die philipinischen Kampfkünste, teils Berichte über Meister, Wettkämpfe oder historische Hintergründe
Bezugsquelle: Quick Stick
c/o Alfred Plath
Burgstraße 39
46519 Alpen
Tel.: + 49 (0) 2802 - 4151
Fax: + 49 (0) 2802 - 4152
Preis: DM 6,- (Euro?)

- „Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport“
Autor: Horst Tiwald
Verlag: Czwalina
ISBN: 0342-457X
Beschreibung: Es ist ein Buch zur theoretischen Grundlegung des Kampfsports aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie.
- „Grosse Budomeister“
Autor: Julia Karzau
Verlag: Sport-Verlag Berlin
ISBN: 3-328-00823-3
Preis: Euro 20,00
Beschreibung: Eine 21-jährige Karatekarin aus dem Umfeld von Werner Lind gibt die Biographien von Kano, Funakoshi und Ueshiba wider. Die Texte scheinen historisch fundiert, aber auch respektlos geschrieben. Ein sehr entspannter Schreibstil gestaltet das Buch angenehm lesbar.

11.2 Was ist ein gutes Einsteigerbuch zum Jûdô?

- „Jûdô lernen“
Autor: Ulrich Klocke
Verlag: Dieter Born
Beschreibung: Dieses Buch führt Anfänger systematisch in die Grundlagen des Jûdô ein. Als offizielles Lehrbuch zur neuen Ausbildungs- und Prüfungsordnung geht es dabei auf die Techniken des 8. bis zum 5. Kyu (weiß-gelber bis oranger Gürtel) ein.
- „Jûdô anwenden“
Autor: Ulrich Klocke
Verlag: Dieter Born
Beschreibung: Dieses Buch ist die logische Vortsetzung von „Jûdô lernen.“ Es konzentriert sich auf die Techniken der ausstehenden Kyu-Grade 4 bis 1 (orange-grüner bis brauner Gürtel).

11.3 Was ist ein gutes Einsteigerbuch zu Ju-Jutsu?

Olaf Giermann <Olaf.Giermann@t-online.de> empfiehlt:

- Titel: „Ju-Jutsu Basistechniken“
Autor: Georg Kulot
Verlag: Falkenverlag
- „Ju-Jutsu Wettkampf“
Autor: Georg Kulot
Verlag: Falkenverlag
Beschreibung: Das Buch ist von 1986. Zum damaligen Zeitpunkt war es ein sehr gutes und praxisnahes Buch. Im Laufe der Zeit hat sich der Kamp aber immer mehr zu einem eigenständigen System entwickelt – neue Techniken, Taktiken usw. Zum heutigen Zeitpunkt zählt es allerdings der Autor selbst zum “modernen Antiquariat”. Falls man günstig an das Buch herankommt, ist es für Einsteiger zum Reinschnuppern aber noch gut geeignet. Ein erfahrener Wettkämpfer wird allerdings wohl wenig neues darin entdecken.
- „Small Circle Ju Jitsu“
Autor: Wally Jay

Weiterhin:

- „Ju-Jutsu 1x1“
Das offizielle Regelwerk des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes e.V.
Beschreibung:

- über 200 Seiten, mit über 150 Bildern
- u.a. Sportordnung, Jugendsportordnung
- Kampfbregeln, Regelwerk Formenwettkampf
- Satzung, Rechtsordnung, Paßordnung
- Prüfungsordnung mit bebildertem technischen Teil

Bezugsquelle:

Bundesgeschäftsstelle Deutscher Ju-Jutsu-Verband e.V.

Schnackenburgallee 149c

22525 Hamburg

E-Mail: djjvhh@t-online.de

Telephon: (040) 54 50 55

Fax: (040) 54 50 56

Preis: 13,00 Euro

11.4 Und ein Buch zu WT?

Jan-Holger Nahler <sifu@nahler.de> empfiehlt:

- Titel: „Vom Zweikampf“
Autor: K. R. Kernspecht
Verlag: WuShu-Verlag Kernspecht
Vertrieb K. Witt
Kantstraße 6
Burg/Fehmarn
(Tel.: (04371) 45 81)
ISBN: 3-927553-02-06
Beschreibung: „Strategie, Taktik, Technik, Physiologie, Philosophie, Recht und Geschichte der waffenlosen Selbstverteidigung. Umfassende Darstellung des Phänomens Zweikampf, in dem der tatsächliche Selbstverteidigungswert der herkömmlichen Methoden kritisch untersucht und ein neues Konzept am Beispiel des LeungTin-WT-Systems vorgestellt wird.“ (Kurt Witt)
Das Buch wurde schon sehr oft erwähnt, von WT-Fans empfohlen und von vielen „Anti-EWTO“-lern als reine EWTO-Werbebrochure ausgelegt. Es bietet eine Menge konstruktiven Diskussionsstoffes, womit es durchaus empfehlungswert erscheint.

11.5 Ein Buch über Dehnung? Gibt es das auch?

Heiko Degenhardt <heiko.degenhardt@sentec-elektronik.de> empfiehlt:

- Titel: „Stretching“
Autor: Bob Anderson
ISBN: 3-85833-418-9

12 Kampfkunst URLs

Budo allgemein

<http://www.de-rec-sport-budo.de/> Die Homepage zu de.rec.sport.budo!

<http://www.kampfkunst.de/> Hier gibt es ein Pinboard für alle Kampfsport/-kunstarten. Außerdem entsteht unter anderem ein Verzeichnis von Dojos, so dass man sich schon vor einem Umzug (oder im Falle einer Reise) informieren kann, wie es trainingsmäßig weitergeht.

<http://www.kampfkunst-board.de/> Kampfkunst-Plattform mit Forum, Schulenverzeichnis & Co.

Aikido

<http://www.aikido.de/> Ziel dieser Seite ist es, einen "Einsprungpunkt" für die anderen, schon vorhandenen deutschen Aikido-Seiten im Web mit möglichst kurzer und einprägsamer URL zur Verfügung zu stellen. Hier befinden sich Verweise auf Informationen über Aikido, verschiedene Fachverbände bzw. Stilrichtungen und über einzelne Vereine.

<http://www.aiki.de/> Aikido Site Kiel mit Infos und Artikeln zu Aikido, Buchvorstellungen und weiteren Diskussionsforen

<http://www.aiki.de/links/dojodb/> Wer ein Dojo sucht, und keine Lust hat, dafür die Seiten der einzelnen Verbände abzuklappen, findet hier eine uerberverbandliche Datenbank mit eingebauter Suchmaschine.

<http://www.aiki.de/media/texte/public/bio-morihei.html> Auf dieser Unterseite zur obigen Homepage gibt es eine tabellarische Kurzbiographie des Aikido-Gründers Morihei Ueshiba.

<http://www.aikido-sh.de/> Aikido-Verband Schleswig-Holstein e.V.

<http://www.swissbudo.ch/> Swissbudo ist die Kampfkunst-Plattform Schweiz, welche allen Kampfkünsten für Informationen, Homepages, Adressen, News und Events zur Verfügung steht.

Bujin

<http://www.bujin-gym.de> Bujin Gym Essen

Jûdô

<http://www.htwm.de/~rjentsch/judo.html> Eine Jûdô Seite mit sehr viel Hintergrundinformationen.

<http://www.rhrk.uni-kl.de/~haep/judolist.html> Liste deutscher Jûdôvereine.

J(i)u J(i)utsu

<http://athene.owl.de.de/ju-jutsu/> Ju-Jutsu beim SC Grün-Weiß Paderborn

<http://www.djjb.de/> Die Homepage des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB)

<http://www.handshake.de/user/sjjv/> Saarländischer Ju Jutsu Verband e.V.

<http://www.jju-nds.de/> Jiu-Jitsu Union Niedersachsen e.V.

<http://www.ju-jutsu.de/> Die Homepage des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes e.V.

<http://www.oejib.or.at/> Österreichischer Jiu Jitsu Bund

KarateDo

<http://www.djkb.com/> Deutscher JKA-Karate Bund e.V.

<http://www.karate-dkv.de/> Deutscher Karate Verband.

<http://www.karate-net.de/> Diese Seite stellt verschiedene Stilrichtungen und Informationen rund um das Karate-Do dar.

<http://home.rhein-zeitung.de/~asartori/> Homepage des Karate Dojo Kitai Dieblich e.V.

<http://www.shitoryu.ch/> Schweizerischer Shito Karate Verband

<http://www.shidokan.de/> Shidokan Karate Germany

<http://www.webring.de/webring/shotokan/> Shotokan KarateDo-Webring

Kenpokan

<http://www.kenpokan.de/> Kenpokan Dojo Hannover

Kobudo Kwai

<http://www.kobudo.de/> Kobudo Kwai e.V. Deutschland

Pencak Silat

<http://psmm.de/> Allgemeine Informationen über Pencak Silat

Pekiti-Tirsia

<http://www.pekiti-tirsia.de/> Pekiti-Tirsia Germany/Europe

Taekwon Do

<http://home.t-online.de/home/horst.sperling/taekwondo.html> Homepage der Taekwondo-Union Rheinland-Pfalz e.V. mit Informationen zu Veranstaltungen, Wettbewerben, Tabellen sowie einer Übersicht der Vereine in Rheinland-Pfalz.

<http://www.bl.physik.tu-muenchen.de/~k2/budo/> Hauptsächlich über klassisches (traditionelles) Taekwon Do inkl. Beschreibungen einiger Techniken, sowie der Hyongs (derzeit bis zur 10.), aber auch eine umfangreiche Linksammlung.

<http://www.kampfkunst-taekwondo.com/> Veranstaltungskalender, kleines Nachschlagewerk und nette Infos rund ums TKD.

<http://www.taekwondo.de/> Taekwondo Nachschlagewerk.

<http://www.taekwondo-homepage.de/> Umfassende Informationen rund um die Kampfkunst Taekwondo.

<http://www.zohari.de/> Auf der *Worna Zohari - Taekwondo* Seite gibt es umfangreiche Informationen zum TKD von einem der Regulars aus der Newsgruppe.

WingTsun

<http://www.ewto.com/> European WingTsun Association

<http://www.wtko.de/> WingTsun-Schulen Raum Koblenz

<http://wing.tsun.de/> WingTsun Schulen Rhein-Neckar

13 Internet Relay Chat (IRC)

Im IRC können sich Interessierte auf dem Kanal #budo.de (IRCNet) zum chatten treffen. Zum IRCen benötigt man einen IRC-Client (z.B. mIRC für PCs unter Windows, AmIRC für Amigas, zircon für X11), mit dem man dann eine Verbindung zu einem IRC-Server des gewünschten Netzes aufbaut. Hier einige wenige deutsche Server des IRCNet für den Anfang:

- irc.uni-paderborn.de (Port 6667)
- irc.uni-erlangen.de (Port 6667)

- irc.uni-stuttgart.de (Port 6667)
- irc.stealth.net (Port 6667)

14 Danksagungen

Diese FAQ wäre ohne die Mithilfe vieler Leute aus de.rec.sport.budo nicht, was sie ist. Mein besonderer Dank geht an:

Andre Abel <andrabel@zedat.fu-berlin.de> für die Mithilfe bei der Überarbeitung der Beschreibung des Jûdô sowie das Aufspüren von Tippfehlern.

Arnd Krüger <Arnd.Krueger@t-online.de> für die erste, kurze Beschreibung von Hapkido.

Bassa Litza <BM.Litza@t-online.de> für den kleinen sprachlichen Hintergrund zu Herkunft des Karate-Begriffes.

Bernd Hussnaetter <na2882@fen.baynet.de> für korrigierende Tips zur Beschreibung des Wing Chun und der dort geltenden Kampfprinzipien.

Birger Rosin <bine-birger@t-online.de> für die Geschichte des möglichen Einflusses von Erwin Baelz auf die Entwicklung des Jûdô.

Carsten Kruhs <Carsten.Kruhs@t-online.de> für die Korrektur der URL des Deutschen Jiu Jitsu Bundes (DJJB).

Christoph Kahle <VirtualBlaster@ThePentagon.com> für sehr hilfreiche Korrekturen bei der Beschreibung von KarateDo

Cynthia D. Delmo <delmc005@goofy.zdv.Uni-Mainz.de> für zwei wirklich gute Jûdô-URLs.

Damir <daba@gmx.net> für Mithilfe bei der Definition von Aikido und seine Definition des Sensei-Begriffes.

Frank Burczynski <fburczynski@debitel.net> für die Beschreibung des Jeet Kune Do.

Frank Dietze <frankdietze@web.de> für den Link zum 2. X-Over.

Georg <gfjanzen@aol.com> für die Mithilfe bei der Überarbeitung der Beschreibung des Jûdô.

Heiko Degenhardt <heiko.degenhardt@sentec-elektronik.de> für den Hinweis auf das Buch „Stretching“.

Jan-Holger Nahler <wingtsun@jhn.de> für die URL der EWTO und eine Korrektur der Schreibweise von „WingTsun“.

Jens Keckstein <keckstein.jens@solution42.de> für die Beschreibung der drei Kampfsysteme im Ju Jutsu.

Jonathan Pascal Chapman <j.peppinghaus@ndh.net> für die Beschreibung des Kwon-Tae-Jitsu Begriffes.

Ju-Jutsu Mailingliste <ju-jutsu@weihenstephan.org> (besonders Damir Bastalic <daba@gmx.net> und Schorsch (Georg) Kulot <GeorgKulot@aol.com> für Kommentare zum Buch „Ju-Jutsu Wettkampf“.

Klaus Kessler <doc@langschwert.de> für die Beschreibung des Iaidô.

Klaus Winkler <kwinkler@ingr.com> für:

- korrigierende Tips zum KarateDo und dem Begriff des Senpai.
- die URL zum DKV (Deutschen Karate Verbandes).

Lars Simon <ls@madb.de> für den Absatz zur MADB bei den Kampfkunst URLs.

Ludwig Schwarz <kukulkan@web.de> für die Legende zur Herkunft des Wing Chun sowie die Kritik zum Buch „Grosse Budomeister“.

„Mammut“ aus dem IRC (#budo.de) für den Hinweis auf veraltete URLs.

Marcel Vanderschaeghe <MVanderschaeghe@compuserve.com> für Anregungen zur Beschreibung des Jūdō.

Mario Pirmer <m.pirmer@odn.de> für die Namen einiger verschiedener Stilrichtungen des Aikido.

Markus Kaemmerle <Markus.Kaemmerle@t-online.de> für die Angaben zu den Bruchbrettern beim TKD und spätere Korrekturen dazu.

Markus Schipke <markus@zeitung-online.net> für die Erklärung des Kendō.

Markus Wiese <mw@aiki.de> für die Definition des Aikido-Begriffes, die Vorstellung der verschiedenen Aikido-Stile sowie seine Aikido-Dojo-Datenbank.

Michael A. Bode <mbode@web.de> für die Initiative zum Einrichten Gruppe, seine monatliche “Wer ist wer”-Liste und die Idee, auch noch einen IRC Channel für die Gruppe aufzumachen.

Olaf Giermann <Olaf.Giermann@t-online.de> für die Ju-Jutsu Buchempfehlungen und einen Hinweis auf seine eigene Homepage.

Peter Wiesneth <Peter.Wiesneth@gmx.de> für das Aufspüren von Tippfehlern.

Philipp Hammer <Philipp.Hammer@post.rwth-aachen.de> für das Aufspüren von Tippfehlern.

Ralf Pfeifer für Informationen zur Zeitschrift El-Juramentado.

Roland Schorr <sihing@wt-schule.de> für die Beschreibung von Wing Chung-Systemen und deren Graduierungssystemen (zusammen mit Wendelin Fritz).

Rupert Mazzucco <maz@doppler.thp.univie.ac.at> für die Beschreibung des Hakama.

Sang Min Chun <ChunSangMin@aol.com> für

- Die Zusammenfassung der Filipino Martial Arts,
- Die Beschreibung zu Pencak Silat.

Stephan Schnor <SNAFU@STS.li> für einen Hinweis zu einem ungültig gewordenen Link.

Thilo Kraft <Thilo.Kraft@t-online.de> für Bezugsquelle und ISBN zum Buch „Vom Zweikampf“.

Thomas Daum <Thomas.Daum@rhein-main.net> für

- den Besitz des Lexikons „Ostasiatische Kampfkünste“ und das Nachschlagen des Budo-Begriffes in selbigem.
- seine sehr ausführliche Abhandlung der Katas im KarateDo.

Thomas Gall <tgall@kobudo.de> für die Aktualisierung der Kobudo-URL und einen ersten einleitenden Satz zu Kobudo.

Thomas Paulus <info@gojutedo.de> für seine Kurzbeschreibung zu Gojutedo.

Uli Hofstoetter <hofstoet@leila.fmi.uni-passau.de> für eine der Meisterlinien beim Wing Chun

Ulli Kuhnle <ulli@kuhnle.de> für das Aufspüren von Tippfehlern.

Wendelin Fritz <Wendelin@marlowe.franke.de> für

- die Beschreibung von Wing Chun und seinem Graduierungssystem (zusammen mit Roland Schorr).

- die Anekdote zur Namensgebung des Ving Tsun.

Wolfgang M. Schmitt <Wolfgang.M.Schmitt@T-Online.de> für einige URLs zum Taekwondo.

Worna Zohari <webmaster@zohari.de> für die Beschreibung der Bruchtests.