

Ausbildungs- und Prüfungsprogramm zum 5. Kyu

Etikette

Bewegungslehre: Angriff und Verteidigungsstellungen.
Ausweichen, Verteidigen durch Gleiten, Auslagenwechseln, Übersetzen,
Körperabdrehen, Schrittdrehung, Doppelschrittdrehung.
Falltechniken. Rollen vor- und rückwärts.
Sturz: seitwärts, vor- und rückwärts.

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



Ausbildungs- und Prüfungsprogramm zum 4. Kyu

Vorkenntnisse

Bewegungstehre: Angriff und Verteidigungsstellungen.

Ausweichen, Verteidigen durch Gleiten, Auslagenwechseln, Übersetzen, Körperabdrehen, Schrittdrehung, Doppelschrittdrehung.

Falltechniken: Rollen vor und rückwärts.

Sturz: seitwärts, vor- und rückwärts.

Bewegung: Ausweichen durch Auslagenwechsel

Anatomie: Hand, Fingerstich und Kopfstoß.

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



Ausbildungs- und Prüfungsprogramm zum 3. Kyu

Vorkenntnisse

Bewegungslehre: Angriff und Verteidigungsstellungen
Ausweichen, Verteidigen durch Gleiten, Auslagen-
wechseln, Übersetzen, Körperabdrehen, Schrittdrehung,
Doppelschrittdrehung.

Falltechniken: Rollen vor- und rückwärts, Fallen über
ein Hindernis (Bock)

Sturz: seitwärts, vor- und rückwärts.

Anatomie: Nasendruck, Ohrendruck als Befreiung oder
Lösegriff.



1



5



9



13

1) Tiefblock

gedan uke

Ellenbogenstoß

empi uchi

2) nach unten

gedan empi uchi

3) nach hinten

ushiro empi uchi

4) nach vorne

mae empi uchi

5) nach oben

jodan empi uchi

6) zur Seite

yoko empi uchi

7) Fersenstoß

kagato geri

8) Fußtritt

mae geri

9) Kreuzfesselgriff

ude garami henka

10) Schulterwurf

seoi nage

11) Eckenwurf

sumi gaeshi

Handaußenkantenschlag

shuto

12) nach außen

soto shuto

13) nach innen

ushi shuto

Handinnenkantenschlag

haito

14) nach außen

soto haito

15) nach innen

ushi haito

16) Genickdrehhebel

tate hishigi



2



3



4



6



7



8



10



11



12



14



15



16

Ausbildungs- und Prüfungsprogramm zum 2. Kyu

Vorkenntnisse

Falltechniken: Freier Fall

Abwehr von einem frei angreifendem Gegner, mit und ohne Kontakt.

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



Ausbildungs- und Prüfungsprogramm zum 1. Kyu

Vorkenntnisse

Falltechniken: Freier Fall

Abwehr von einem frei angreifendem Gegner mit/ohne Kontakt und freier Angriff.

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



1



2



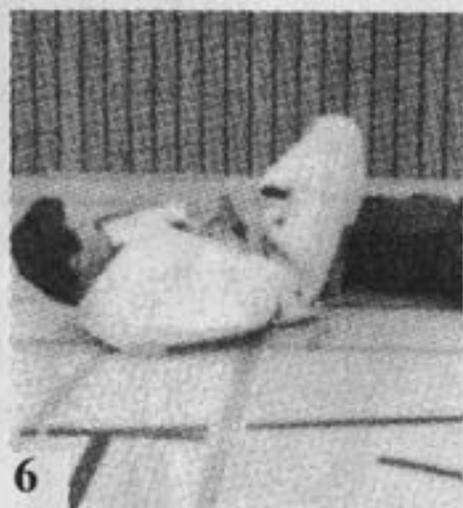
3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

Ausbildungs- und Prüfungsprogramm zum 1. Dan

Vorkenntnisse

Abwehr von zwei frei angreifenden Gegnern mit/ohne Kontakt und mit Waffen.

Anatomie: (empfindliche Körperstellen)

Erste Hilfe Nachweis: 8 Doppelstunden

Lehrbefähigungs Nachweis: Übungsleiter

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



Ausbildungs- und Prüfungsprogramm zum 2. Dan

Vorkenntnisse

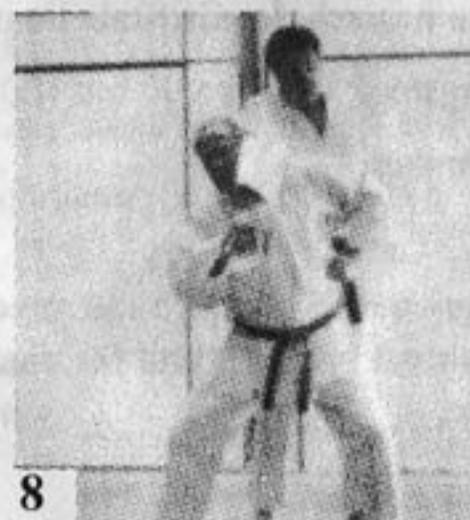
Abwehr von zwei frei angreifenden Gegnern, mit/ohne Kontakt und mit Waffen.

Anatomie: (empfindliche Körperstellen)

Erste Hilfe Nachweis: 8 Doppelstunden

Lehrbefähigungs Nachweis: Übungsleiter

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



Ausbildungs- und Prüfungsprogramm zum 3. Dan

Voraussetzungen

- 1) Gültige Goshin-Jitsu F-Lizenz.
- 2) Erste Hilfe Nachweis, nicht älter als drei Jahre, oder jährliche Teilnahme an einer sportspezifischen Ausbildung durch den Verband.

Sportarzt (Nachweis)

- 3) Aktive Mitarbeit im Verband
- 4) Referat über das Notwehrgesetz mit Kommentar anlässlich eines Landeslehrgang
- 5) Abwehr von zwei frei angreifenden Gegnern, mit und ohne Kontakt und Waffen
- 6) Angriff auf engem Raum: nach der Griffabelle unter 14 Absatz b2 und 3
- 7) 8 Stocktechniken, Langstock - Hanbo 90 bis 120 cm
- 8) 10 Weiterführungstechniken
- 9) 10 Gegentechniken.

Bei den Weiterführungs- und Gegentechniken: vor jeder angesagten Technik, die Gegenreaktion erklären und für einen Moment den Ablauf der Handlung unterbrechen.

Griffabelle Praxis

Aus der Prüfungsordnung für Dan-Grade: Artikel 7, Absatz der Grifftechniken.

Die Grifftechniken sind nach den fünf Angriffs-Untergruppen des Goshin-Jitsu Systems unterteilt. Hierbei soll der Prüfling die verschiedenen Verteidigungsmöglichkeiten gegen die Angriffe innerhalb einer Angriffsgruppe vorführen. Es wird nur die jeweilige Angriffsgruppe vom Prüfer angesagt. Der Prüfling bestimmt und sagt den Angriff an. Er führt dann seine Verteidigung mit einer beliebigen Technik in Kombination aus.

Ausbildungs- und Prüfungsprogramm zum 4. Dan

Voraussetzungen

- 1) Gültige Goshin-Jitsu F-Lizenz.
- 2) Erste Hilfe Nachweis , nicht Zilter als drei Jahre oder jiffirliche Teilnahme an einer sportspezifischen Ausbildung durch den Verband.
Sportarzt (Nachweis)
- 3) Aktive Mitarbeit im Verband
- 4) Referat über empfindliche Punkte am menschlichen Körper (Anatomie)
- 5) Reaktion und Auswirkung durch Schläge, Stöße oder Tritte auf diese empfindlichen Stellen, anlässlich eines Landeslehrgangs.
- 6) Abwehr von zwei frei angreifenden Gegnern, mit und ohne Kontakt und Waffen
- 7) Angriff auf engem Raum. Nach der Griffabelle unter 14 Absatz b2 und 3
- 8) Goshin - Jitsu - no kata
- 9) 10 Stocktechniken, Langstock - Hambo 90 bis 120 cm
- 10) 15 Weiterführungstechniken
- 11) 15 Gegentechniken.
Bei den Weiterführungs- und Gegentechniken: vor jeder angesagten Technik, die Gegenreaktion erklären und für einen Moment den Ablauf der Handlung unterbrechen.

Griffabelle Praxis.

Aus der Prüfungsordnung für Dan-Grade: Artikel 7 Absatz der Grifftechniken.

Die Grifftechniken sind nach den fünf Angriffs-Untergruppen des Goshin-Jitsu Systems unterteilt. Hierbei soll der Prüfling die verschiedenen Verteidigungsmöglichkeiten gegen die Angriffe innerhalb einer Angriffsgruppe vorführen. Es wird nur die jeweilige Angriffsgruppe vom Prüfer angesagt. Der Prüfling bestimmt und sagt den Angriff an. Er führt dann seine Verteidigung mit einer beliebigen Technik in Kombination aus.

Ausbildungs- und Prüfungsprogramm zum 5. Dan

Voraussetzungen

- 1) Gültige Goshin-Jitsu F-Lizenz
- 2) Erste Hilfe Nachweis, nicht älter als drei Jahre, oder jährliche Teilnahme an einer sportspezifischen Ausbildung durch den Verband.
Sportarzt (Nachweis)
- 3) Aktive Mitarbeit im Verband.
- 4) Schriftliche Arbeit. Thema: Darstellung des Goshin-Jitsu in der Öffentlichkeit, zum Zweck der Mitgliederwerbung.
- 5) Abwehr von 2 frei angreifenden Gegnern, mit und ohne Kontakt und Waffen.
- 6) Angriff auf engem Raum. Nach der Griffabelle unter 14 Absatz b2 und 3
- 7) Kime - no - kata
- 8) 15 Stocktechniken, Langstock - Hanbo 90 bis 120 cm
- 9) 20 Weiterführungstechniken
- 10) 20 Gegentechniken
Bei den Weiterfühmngs- und Gegentechniken: vor jeder angesagten Technik die Gegenreaktion erklären und für einen Moment den Ablauf der Handlung unterbrechen.

Griffebene Praxis.

Aus der Prüfungsordnung für Dan - Grade: Artikel 7, Absatz der Grifftechniken.

Die Grifftechniken sind nach den fünf Angriffs-Untergruppen des Goshin-Jitsu Systems unterteilt. Hierbei soll der Prüfling die verschiedenen Verteidigungsmöglichkeiten gegen die Angriffe innerhalb einer Angriffsgruppe vorführen. Es wird nur die jeweilige Angriffsgruppe vom Prüfer angesagt. Der Prüfling bestimmt und sagt den Angriff an. Er führt dann seine Verteidigung mit einer beliebigen Technik in Kombination aus.

Grifftabelle

Goshin-Jitsu-Praxis für den 5. Kyu- bis 2. Dan-Grad

Angriffe

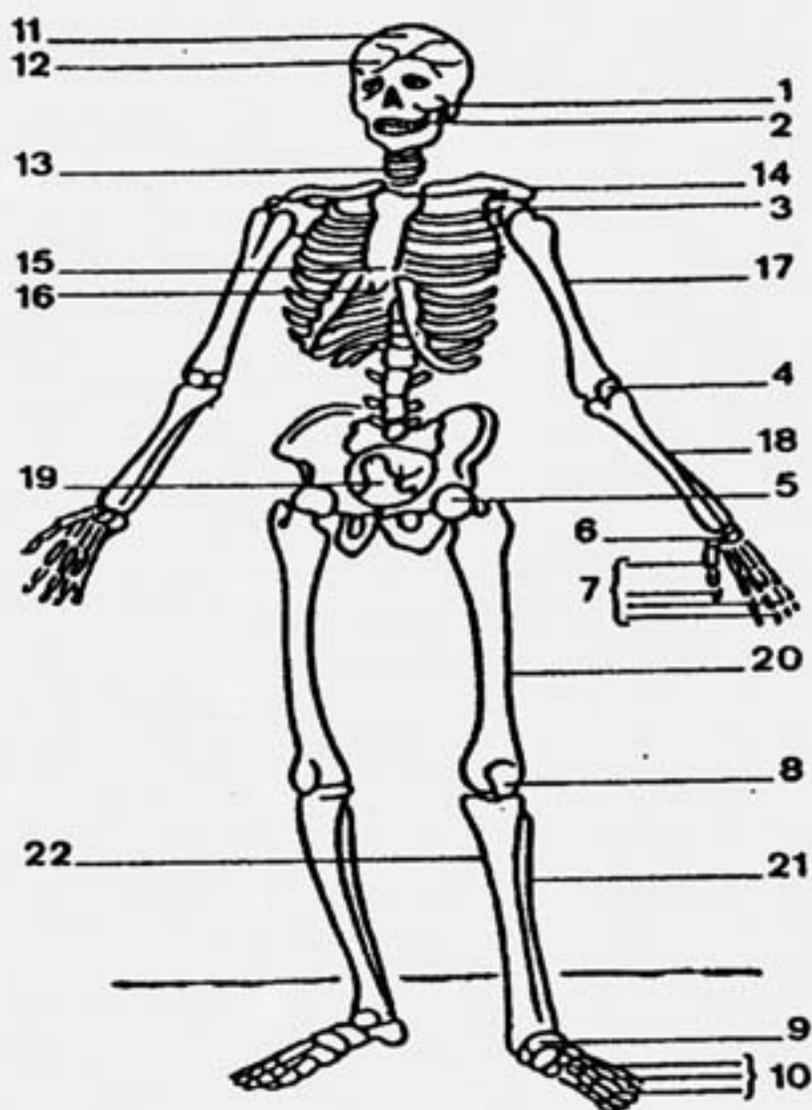
- 1) Griff zur Hand / Arm
- 2) Griff in die Kleidung
- 3) Körperumklammerung
- 4) Würgeggriffe
- 5) Angriff auf am Boden liegende
- 6) Haarzug von vorne / hinten
- 7) Kombinierte Angriffe
- 8) Trittangriffe
- 9) Schlagangriffe
- 10) Schlagen mit starren Gegenständen
- 11) Schlagen mit beweglichen Gegenständen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

Anzahl der Abwehrtechniken

5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu	1.Dan	2.Dan
1	2	3	4	5	5	6
1	2	3	3	3	4	5
1	1	3	4	4	4	5
1	2	3	4	5	6	7
1	1	3	4	4	6	6
1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1
1	2	3	4	4	5	5
1	2	3	4	5	5	5
1	1	3	4	5	6	7
x	1	3	4	5	6	6
x	x	1	2	2	2	3
x	1	2	3	4	4	5
x	x	x	1	2	3	3
x	1	1	2	2	3	4
x	x	x	1	1	2	2
9 1	17 1	32 1	45 1	52 1	62 1	70 1

Anatomie in der Grundform.

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



Zum Skelett :

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 Kiefergelenk | 12 Scheitelbein |
| 2 Nackengelenk | 13 Halswirbel |
| 3 Schultergelenk | 14 Schlüsselbein |
| 4 Ellenbogengelenk | 15 Brustbein |
| 5 Hüftgelenk | 16 Schwertfortsatz |
| 6 Handgelenk | 17 Oberarmknochen |
| 7 Daumen / Fingergelenk | 18 Ellenbogen mit Speiche |
| 8 Kniegelenk | 19 Kreuzbein |
| 9 Fußgelenk | 20 Oberschenkelknochen |
| 10 Zehengelenke | 21 Wadenbein |
| 11 Stirnbein | 22 Schienbein |

Anatomietafel 1



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

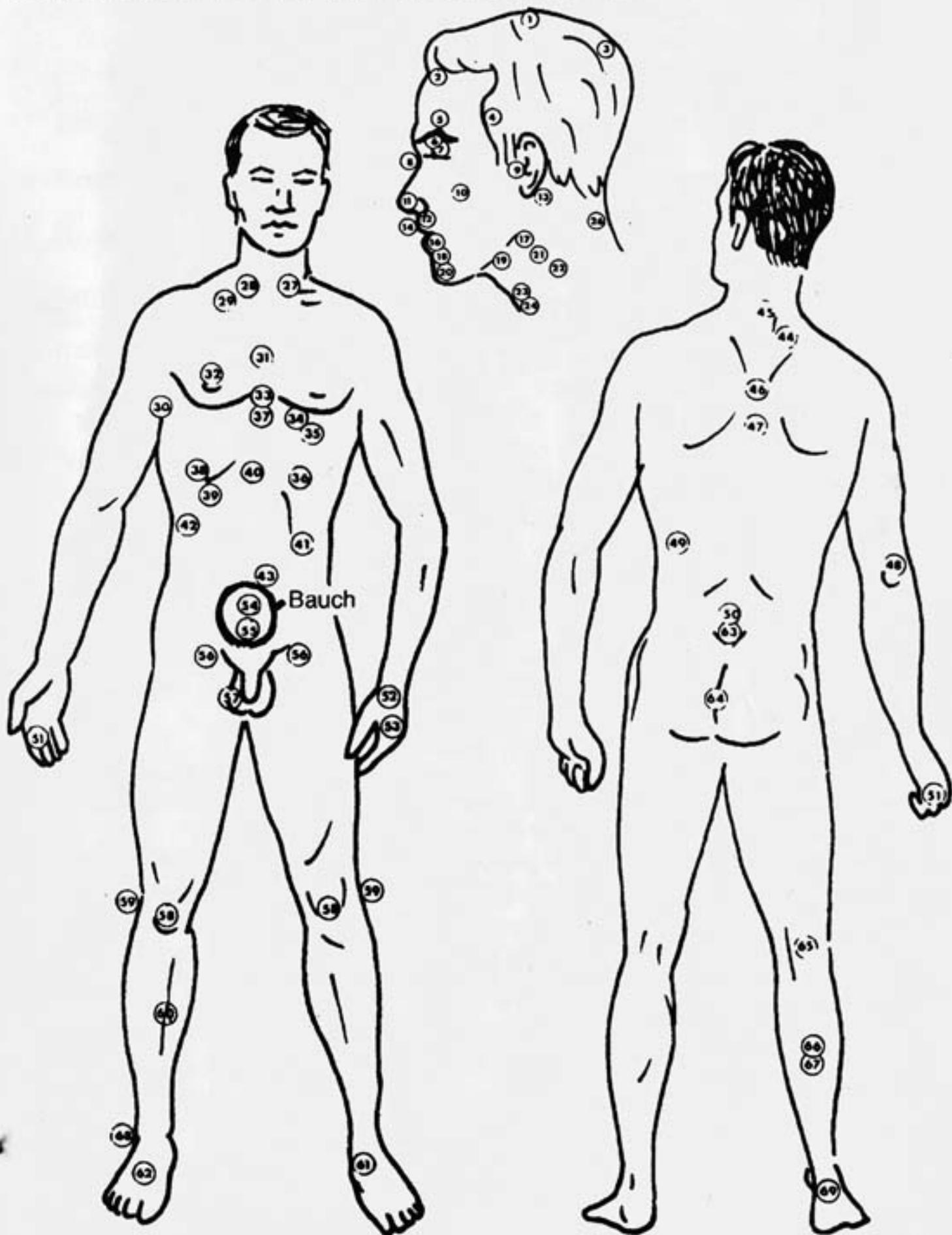
- 8 Zahnausläufer
- 9 Kinns Spitze seitlich
- 10 Hinterhaupt
- 11 Nackengelenk
- 12 Ausläufer
- 13 Vertiefung hinter der Ohrmuschel
- 14 Halsschlagader

Bedeutung und Auffinden der ATEMI-Punkte

Bearbeitet von Dr. Elisabeth Noisser und Dr. Georg Schobert/Wien

Am menschlichen Körper befinden sich ca. 250 druck-, stoß- und schlag-empfindliche Stellen. Bei manchen dieser Stellen besteht die Empfindlichkeit in einem heftigen aber harmlosen Schmerz, der den Gegner zur Aufgabe des Kampfes zwingt. Bei anderen wieder ist die Bewußtlosigkeit oder sogar der Tod des Gegners die Folge. 69 werden als (kritische) Punkte betrachtet. Es handelt sich hierbei um Nervenzentren, also um Stellen, an denen sich lebenswichtige Organe befinden oder Konzentrationen von Blutgefäßen. Im JIU-JITSU wird der Körper in drei Zonen eingeteilt: Den Kopf- und Halsbereich, den Oberkörper und den Unterkörper. In diesen Zonen befinden sich zahlreiche Atemi-Punkte, die angegriffen werden können, um den Gegner außer Gefecht zu setzen. Um nun einen Gegner mit einem Schlag kampfunfähig zu machen, muß man genau über die Anatomie des Menschen Bescheid wissen, um die entsprechenden Stellen mit Schlägen oder Tritten exakt treffen zu können. Je nach Dosierung des Schlages lassen sich entsprechende Wirkungen erzielen. Diese reichen von Lähmung oder Ohnmacht, bis zum sofortigen Eintritt des Todes. Unabdingbar ist jedoch, wenn man Atemipunkte angreifen will, daß die Techniken perfekt beherrscht werden und die Trefffläche des angreifenden Körperteils so klein wie nur möglich ist. Ebenfalls muß man, will man den Gegner nicht sofort töten, die Konstitution des Gegners berechnen, da ein gut angebrachter Treffer nicht bei jedem Gegner die gleiche Wirkung erzielt. Die Abhärtung der Körperwaffen, um einen effektiven Einsatz zu gewährleisten, ist weitere Voraussetzung. Natürlich ist es auch möglich, Körperpartien speziell abzu härten, um einen etwaigen Angriff auf diese Punkte besser standhalten zu können. Die Eingeweide, die Lungen und das Herz können beispielsweise dadurch geschützt werden, daß man die Bauch- und Brustmuskeln trainiert. In allen drei Körperzonen befinden sich lebenswichtige Stellen, so daß eine grundsätzliche Bewertung der Körperteile auf ihre Empfindlichkeit nicht gegeben werden kann. Im Kopf befinden sich das Gehirn, welches den wichtigsten Teil des zentralen Nervensystems beherbergt sowie wichtige Atmungs- und Kreislaufzentren. Ein Schlag auf diese Gegend kann zum sofortigen Tod führen. In der Hals- gegend befinden sich so wichtige Organe wie die Speiseröhre, die Luftröhre, Blutgefäße und der Adamsapfel. Verletzungen dieser Organe führen zum Tod durch Schock oder Verblutung. Bruch oder Verrenkungen des Halswirbels führen zum Tod oder Lähmung der Arme und Beine. Im mittleren Bereich befinden sich durch den Brustkorb geschützt die inneren Organe wie Herz und Lunge. Hier ist zu beachten, daß selbst ein kräftiger Schlag auf den Brustkorb höchstens zu einem Rippen- oder Brustbeinbruch führen kann. Es ist extrem unwahrscheinlich, daß durch die Anspießung eines so großen Gefäßes (Herz und Lunge) Tod durch Verbluten erfolgt. Besonders empfindlich sind die Armhöhlen, da sich dort wichtige Nerven und Blutgefäße befinden.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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