KANSHUNINDOJO
EST. 2020 BERLIN

STRUKTUR DES BASISTRAININGS „TIER ONE SELF DEFENSE“

Die Auflistung der wöchentlichen Trainingsinhalte ist als Sammlung von Vorschlägen zu verstehen, um zwei unterschiedliche Dinge zu erreichen:
Einerseits wollen wir eine gewisse Vollständigkeit gewährleisten, denn unsere Toolbox sollte gut ausgestattet sein, wenn sich die passende Lösung irgendwann in kritischen Momenten „von allein“ finden soll.
Andererseits entwickelt sich eine Trainingseinheit oft dynamisch in eine eigene Richtung, und ich würde es begrüssen, wenn man für die Fluidität und Dichte solcher Gelegenheiten offen bleibt.
Dadurch geben wir uns im Training den Raum, die intuitive Grundhaltung zu entwickeln, die wir auch in Konfliktsituationen brauchen werden.

PRINZIPIEN

* Defend - disrupt - deliver
* Don’t admire the outcome
* Step out of the fight
* Don’t box a boxer (don’t get entangled in the attackers’ game)
* Entrap the aggressor in his own attack
* Find your own budo
* There is no such thing as a fair fight



Dean Rostohar Seminar 2018

地 WOCHE 1 - Element Erde (Chi)
‚sanfte‘ Techniken (Hand- und Armhebel)
Kosei no Kamae
OMOTE-GYAKU, URA-GYAKU, HON-GYAKU, TAKE-ORI
OMOTE und URA ONIKUDAKI

水 WOCHE 2 - Element Wasser (Sui)
Hanbo / provisorische Waffen (Kugelschreiber, Regenschirm, Schal, Schlüsselbund etc) / Kyusho / Armhebel
Hira no Kamae
MUSHA-DORI, MUSO-DORI, OH-GYAKU
TSUKI IRI, KOSHI ORI, OYA-GOROSHI, KO-GOROSHI

火 WOCHE 3 - Element Feuer (Ka)
‚harte‘ Techniken (Fäuste, Schläge und Tritte)
Ichimonji / Seigan no Kamae, Jumonji no Kamae
Doko no Kamae
FUDO KEN, HAPPA KEN, KOPPO KEN, BOSHI KEN, SHUTO, HAPPO-GERI, KERI-KUDAKI, KEN-KUDAKI

風 WOCHE 4 - Element Wind (Fu)
‚sanfte‘ Techniken (Würfe und Konter von Würfen)
Hicho no Kamae, Verteidigung am Boden
GANSEKI-NAGE, OSOTO-NAGE und -GAKE,
KOSHI-KUDAKI (Konter zu Hüftwürfen), ATE-NAGE (Sankyo), HARAI GOSHI, TAKI-OTOSHI, TOMOE NAGE, YOKO-NAGARE

空 WOCHE 5 - Element Leere (Ku)
Messer / Pistole / „the special week“
Sanshin no Kamae, Hoko no Kamae
SANSHIN NO KATA (zum Aufwärmen)
HON-JIME, GYAKU-JIME, ITAMI-JIME, SANKAKU-JIME, DO-JIME

Jeder Woche ein Element zuzuordnen kann helfen, die Elemente besser zu verinnerlichen. Es bedeutet nicht, dass die anderen Elemente in der Woche keine Rolle spielen...

KANSHUNINDOJO
EST. 2020 BERLIN

VOR UND NACH DEM TRAINING

Um den Alltag und Ballast von draussen „an der Tür abzugeben", und um den Kopf und die Seele für ein entspanntes und wachsames Training frei zu machen, nutzen wir ein Be- und Abgrüßungs-Ritual, das sich am Ablauf des Bujinkan orientiert:

Nach dem Umziehen setzen sich alle Trainierenden in einer Reihe mit dem Blick zur Kamidana auf die Matte, und die/der ÜbungsleiterIn sitzt der Trainierenden vor uns, ebenfalls zur Kamidana ausgerichtet.

Sitzhaltung ist Seiza (der Fersensitz) - oder im Falle von Unbill der leidenden Füsse alternativ der Schneidersitz.

Je nach Tagesstimmung und Unruhe hat die/der ÜbungsleiterIn die Wahl einer längeren Version (mit Mokuso) oder eines schnellen Angrüssens (nur Shikin Haramitsu Daikomyo...).

die lange Version:
Ertönt der Hinweis ‚Mokuso!', falten wir die Hände im Dhyana Mudra, schliessen die Augen, konzentrieren uns auf unseren Atem und lassen die Gedanken ziehen.

Hierbei ist nicht wichtig, „nicht zu denken", sondern vielmehr den ziehenden Gedanken nicht anzuhaften. Das Leeren des Geistes folgt mit der Zeit und ein bisschen Übung von allein.

Ertönt der Hinweis ‚Mokuso yame!', können wir Hände und Augen wieder öffnen, in die Gegenwart zurückkehren und den nächsten Teil beginnen.

die „kurze" Standard-Version (...folgend auf Mokuso, oder wir haben Mokuso übersprungen...):
Wenn die/der ÜbungsleiterIn die Hände in Richtung Kamidana faltet, tun wir es ihr/ihm gleich. Den Moment der Ruhe kann man, besonders wenn kein Mokuso erfolgte, ebenfalls für Atmen, „runter kommen und Geist leeren, sich auf das kommende Training einstimmen" nutzen.

Wenn der Hinweis „Shikin Haramitsu Daikomyo" erfolgt, wiederholen wir den Satz, möglichst gemeinsam und gleichzeitig. Unser gemeinsames Ende des Satzes signalisiert, dass wir - ebenfalls gleichzeitig - 2 x in die Hände klatschen. Daraufhin verbeugen wir uns einmal in Richtung Kamidana. Nach dem Wiederaufrichten klatschen wir noch einmal (1 x) gemeinsam und verbeugen uns ein zweites Mal in Richtung Kamidana.

Daraufhin dreht sich die/der ÜbungsleiterIn zur Gruppe der Trainierenden um, alle verbeugen sich ein 3. Mal voreinander und dabei fällt der gemeinsam gesprochene Satz „Onegai shimasu". Das bedeutet soviel wie ‚Auf gehts, lasst uns trainieren'...



Dhyana Mudra



Lilienstein 2019

KANSHUNINDOJO
EST. 2020 BERLIN

Diese Abfolge beschliesst das Training auch am Ende der Stunde - der einzige Unterschied hier ist, dass anstelle der Aufforderung zum Start nun der gegenseitige Dank an alle ausgesprochen wird, dass man miteinander trainieren durfte.

Die Dankformel ist „Domou arigato gozai mashita".

Einige Deutungen für „Shikin Haramitsu Daikomyo"

„Shiken haramitsu daikoumyo" ist ein neunsilbiges japanisches buddhistisches Mantra. Seine Kanji können „Shi-ken ha-ra-mitsu dai-kou-myo" gelesen werden, Shiken repräsentiert vier Attribute des Herzens:

- Barmherzigkeit, mit Liebe zu allem und allen
- Ernsthaftigkeit & Aufrichtigkeit
- das Richtige tun, der natürlichen Entwicklung folgen
- Durchhaltevermögen: einem gesteckten Ziel unerschütterlich näher kommen

Als „Shikin haramitsu daikoumyo" können die ersten Kanji auch wie „Harmonie des bedeutsamen Wortes" gelesen werden, also z.B. als Selbstanfeuerung, sich auf das Training zu besinnen. Haramitsu wörtlich übersetzt kann ‚das andere Ufer' sein, im Sinne der Transzendenz und Übergang in eine andere Welt (Lernen). Und Daikomyo ist die „grosse" oder „göttliche" Erleuchtung".

Für mich bedeutet es auch, mich mental vorzubereiten, im Training „guten wie schlechten" Dingen unvoreingenommen zu begegnen, und mich ihnen zu stellen. Das kann auch helfen, Angst zu überwinden, oder Schmerzen als Herausforderung (anstelle als Bedrohung oder Einschränkung) zu empfinden.

詞韻 波羅蜜 大光明

ABLAUF EINER TRAININGSEINHEIT / TIER ONE-SD

1	Angrüssen	2-3 min
2	Aufwärmen	15 min
3	Ukemi (Rollen und Pratzentraining)	15 min
4	Körperliche Techniken	30-50 min
5	Innere Techniken z.B. Wahrnehmungsübungen / Theorie wie Notwehrrecht / Sprechen über Szenarios und Mindsets etc. / De-Eskalation, Sakki-Feeling, Aufmerksamkeit etc.	20-40 min
6	offene Fragen / mitgebrachte Szenarios	10 min
7	Teilnehmer zeigen ihre Technik des Tages (opt. mit „operand conditioning")	5-10 min.
8	Abgrüssen	2 -3 min.

INHALTE

* situative Aufmerksamkeit
* De-Eskalation (inkl. der notwendigen Geisteshaltung)
* dem Angreifer die Angriffsfläche entziehen
* (Metsubushi, Kyō Jitsu, Rückzug)
* Ukemi (Falltraining und Konditionierung)
* Softe Techniken (Würfe, Hebel, Schmerzpunkte)
* Harte Techniken (Schläge, Tritte, Koppo Jutsu)
* Improvisierte Waffen
* die 5 Elemente, Kamae, Kukan
* rechtliche Aspekte, der SV - Notwehrparagraph etc.



Brin Morgan Seminar 2017

Aufmerksamkeit • lebendige Kampfkunst • realistische Selbstverteidigung