



# **DJJV**

## **KATA-Durchführungsbestimmung**

### **Anlage 1**

Version:	V1.0
Beschlussfassung:	17.02.2014
Redaktionelle Überarbeitung:	25.04.2014/Uwe Gehrisch

## Inhaltsverzeichnis

1	Kodokan goshin jutsu .....	1
	Literatur- und Quellenverzeichnis.....	I
	Abkürzungsverzeichnis.....	II
	Tabellenverzeichnis.....	III

## 1 Kodokan goshin jutsu

<b>Allgemeine Elemente, die zu beachten sind</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung und Kleidung</li> <li>• Entfernung</li> <li>• Budo-Gi und Gürtel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtiges Platzieren und Handhabung der Waffen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanzverhalten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waffengebrauch (bei jede Technik)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtung beim Durchführen einer Technik</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori sieht bei der Durchführung eines Armhebel gerade nach vorne</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiai</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschwindigkeit und Geschmeidigkeit, Effektivität und Realismus</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgabe (zweimaliges Abschlagen)</li> </ul>

<b>Technik</b>	<b>Generelle Elemente, die zu beachten sind</b>	<b>Punkt-zahl</b>
Das richtige Platzieren und Handhabung der Waffen	<p>Uke hält das Messer (Schneide nach oben) und den Stock in der rechten Hand, die Pistole in der Jacke, die obere Seite der Waffen nach unten.</p> <p>Uke, geht mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück, geht ca. 3 m in Richtung <i>Shomen</i>. Er kniet in <i>Seiza</i> ab, legt das Messer direkt vor sich (die Klinge ist Uke zugewandt und die Spitze zeigt zur linken Seite), den Stock (Jo) und dann die Pistole (mit der Mündung nach links) ab.</p> <p>Am Ende der Kata, geht Uke mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück, und sammelt die Waffen wieder auf: er kniet in <i>Seiza</i> ab nimmt das Messer und den Stock (Jo). Die Pistole bleibt in seiner Jacke.</p>	0-10 P

Gruppe 1	Verteidigung gegen Angriffe im Nahkampf	
Ryote-dori	Uke und Tori gehen in die Mitte der Matte. Uke geht mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn und ergreift Toris Handgelenke. Gleichzeitig greift er mit einem rechten Kniestoß (Kiai) an. Tori wehrt den Angriff ab, indem er mit links einen Schritt zurück geht, gleichzeitig schlägt er mit seiner rechten Handkante einen Atemi Schlag ( <i>Te-gatana</i> ) gegen Ukes rechten Schläfe (Kiai). Dann geht er mit rechts einen Schritt zurück. Er ergreift, diagonal Ukes Handgelenk mit einem angelegten <i>Kote-hineri</i> in einer stehenden Position. Uke klopft zweimal auf sein linkes Bein ab, um aufzugeben. Er sollte sich nicht zu viel vorbeugen.	0-10 P
Hidari-eri-dori	Uke und Tori gehen zur Mitte der Matte. Uke macht mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorn, ergreift mit seiner rechten Hand Toris linkes Revers und drücken ihn nach hinten. Tori ergreift sein eigenes linkes Revers, dabei schlägt er <i>Me-tsubushi-atemi</i> mit dem geöffneten Handrücken einen Blendschlag zu Ukes Gesicht (Kiai). Tori führt ein <i>Kote-hineri</i> aus, dabei kontrolliert er Ukes Handgelenk. Er zieht diagonal mit der linken Hand und schiebt den Ellbogen unten einer Rotationsbewegung mit dem Daumen und dem Zeigefinger herunter. Tori bringt Uke mit <i>Te-gatame</i> auf die Matte, mit dem linken Knie auf Ukes seitliche Rückenpartie und hebelt Ukes rechten Arm mit <i>Ude-hishigi-gatame</i> . Uke liegt auf dem Bauch und schlägt zweimal auf die Matte, um aufzugeben.	0-10 P
Migi-eri-dori	Uke und Tori gehen in die Mitte der Matte. Uke ergreift mit seiner rechten Hand Toris rechtes Revers. Uke geht mit seinem linken Fuß einen Schritt rückwärts. Gleichzeitig zieht er an Toris rechtem Revers. Tori geht zu Abwehr mit dem rechten Fuß einen Schritt vorwärts und schlägt mit seiner rechten Faust einen Aufwärtshaken ( <i>Uppercut</i> ) an Ukes Kinn (Kiai). Tori ergreift mit seiner linken Hand Ukes Handgelenk in einem <i>Kote-gaeshi</i> und hält auch mit seiner rechten Hand fest. Gleichzeitig dreht er mit dem linken Bein halbkreisförmig nach hinten (180°Wendungen), bis Uke in eine Vorwärtsrotation nach vorne fällt.	0-10 P

Kata-ude-dori	<p>Ausgangsposition: Uke steht in <i>Shizentai</i> leicht versetzt rechts hinter Tori. Uke ergreift mit seiner linken Hand Toris rechten Arm in Ellbogenhöhe und mit seiner rechten Hand dessen rechtes Handgelenk. Das Ansetzen des Armhebels (Handgelenk und Ellbogen) und der Schritt mit dem linken Fuß nach vorn wird gleichzeitig ausgeführt. Uke schiebt Tori wie folgt (links-rechts-links). Dadurch wird Tori gezwungen mitzugehen. Tori dreht sich beim dritten Schritt halb zu Uke, tritt diesen zum linken Knie mit einer seitlichen Fußaußenkante mit <i>Yoko-geri</i>-(Kiai). Tori setzt den Fuß ab und geht nach hinten diagonal zurück und führt einen <i>Waki-gatame</i> in der stehenden Position durch. Um aufzugeben klopft Uke zweimal auf sein linkes Bein ab. Uke sollte sich nicht zu viel vorbeugen.</p>	0-10 P
Ushiro-eri-dori	<p>Ausgangsposition: Uke steht direkt hinter Tori. Sie laufen leicht verzögert. Tori beginnt.</p> <p>Uke nähert sich von hinten. Hat Tori die Mitte erreicht, greift Uke Toris Kragen von hinten, geht gleichzeitig mit seiner linken Fuß einen Schritt zurück und zieht. Tori dreht sich um 180° nach links, blockt mit seinem linken Unterarm Ukes rechten Arm, um sein Gesicht zu schützen. Gleichzeitig schlägt er Uke mit einem rechten <i>Ura-zuki</i> in den Magen (Kiai). Tori blockiert Ukes linke Hand mit seiner linken Schulter und seinem Hals. Dabei führt er einen <i>Ude-hishigi-ude-gatame</i> Armhebel und bricht Ukes Gleichgewicht nach rechts hinten (von Tori ausgesehen). Uke klopft zweimal mit der Hand auf sein linkes Bein ab, um aufzugeben. Uke sollte sich nicht zu sehr vorbeugen.</p>	0-10 P
Ushiro-jime	<p>Ausgangsposition: Uke geht hinter Tori und nähert sich von hinten. Erreicht Tori die Mitte der Matte, greift Uke im Stand von hinten mit einen <i>Hadaka-jime</i> an.</p> <p>Tori verteidigt sich, indem er gleichzeitig sein Kinn anzieht und mit seinen beiden Hände Ukes rechten Arm nach unten zieht. Er dreht sich um 180° nach links und kontrolliert gleichzeitig Ukes Arm mit seiner rechten Schulter. Tori fasst mit der linken Hand von unten Ukes rechtes Handgelenk, während er mit seiner linken Hand von oben auf dessen Ellbogen drückt. Er geht links beginnend zurück und zieht Uke dabei in die Bodenlage herunter und hebt mit <i>Ude-hishigite-gatame</i>. Uke liegt auf dem Bauch und schlägt zweimal auf die Matte, um aufzugeben.</p>	0-10 P

Kakae-dori	<p>Ausgangsposition: Uke steht direkt hinter Tori. Sie laufen leicht verzögert los. Sobald Tori die Mattenmitte erreicht, nähert sich Uke von hinten. Uke geht einen Schritt mit seinem rechten Fuß nach vorn und ergreift Tori mit einer Umklammerung des Oberkörpers von hinten. Sobald er ihn berührt, wendet Tori ein <i>Kagato-geri</i> auf Ukes rechten Spann mit seiner rechten Ferse an(Kiai), senkt seine Hüfte ab und löst den Griff von Uke durch einen kräftigen Ruck mit seinen Ellbogen nach außen. Tori dreht sich um 180° nach rechts, greift mit der linken Hand Ukes rechtes Handgelenk während er mit seinem rechten Unterarm Ukes rechten Arm an Ellbogen festlegt. Tori dreht sich weit nach rechts, dabei geht er mit dem rechten Fuß zurück und führt Uke indem er dessen Arm weiterhin hebelt und verdreht bis dieser in einer Fallübung zum Rollen kommt.</p> <p>Uke steht nicht auf. Tori bleibt in <i>Shizentai</i>.</p>	0-10 P
<b>Gruppe 2</b>	<b>Verteidigung gegen Angriffe ohne engen Körperkontakt</b>	
Naname-uchi	<p>Tori und Uke treffen sich auf der Mattenmitte. Uke führt einen Faustschlag rechts zu Toris Schläfe aus (Kiai). Dabei geht er links-rechts auf Tori zu. Tori weicht mit einem Schritt rechts zurück aus und fegt Ukes Handgelenk mit seiner linken Hand (kleiner Finger nach oben) weg. Anschließend führt Tori mit rechts einen Aufwärtshaken gegen Ukes Kinn aus (Kiai).</p> <p>Tori greift um, indem seine rechte Hand an Ukes Hals geht (Daumen zeigt nach links).Tori greift mit seiner linken Hand Ukes rechten Oberarm und wirft ihn dann mit <i>O-soto- otoshi</i>. (Die Hand bleibt am Hals bis zur Bodenlage).</p>	0-10 P
Ago-tsuki	<p>Tori und Uke treffen sich auf der Mattenmitte. Uke greift Tori mit einem Uppercut an. Dabei kommt er mit dem rechten Fuß einen Schritt auf Tori zu (Kiai). Tori weicht dem Schlag mit einem Schritt links zurück aus, während er mit seiner rechten Hand den angreifenden Arm von Uke mit rechts übernimmt und weiter nach oben führt. (Dabei weicht er mit seinem Oberkörper nach hinten aus). Toris rechte Hand, die Ukes rechtes Handgelenk gefasst hat, verdreht diese (ähnlich <i>Kote Hineri</i>) in Richtung von Ukes rechter Achselhöhle. Dann schiebt er mit seiner linken Hand Ukes Ellbogen zu dessen Gesicht. Wenn dadurch Ukes Ellbogen blockiert ist, geht Tori mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn und wirft Uke diagonal nach vorne. Uke steht nicht auf.</p>	0-10 P

Ganmen-tsuki	<p>Tori und Uke gehen gleichzeitig zur Mattenmitte. Uke ist in der Linksauslage und kommt links einen Schritt nach vorn. Dabei führt er einen geraden Faustschlag (<i>Oi-tsuki</i>) in Richtung Toris Gesicht aus. (Kiai).</p> <p>Tori weicht rechts aus und schlägt Uke mit der rechten Faust in die Seite Rippen/Niere (Kiai). Tori stellt sich hinter Uke (linker Fuß parallel) und wendet einen <i>Hadaka-Jime</i> an. Gleichzeitig geht er mit seinem linken Fuß einen Schritt zurück. Uke versucht einen Befreiungsversuch indem er mit beiden Händen versucht Toris rechten Arm vom Hals zu lösen. Da ihm dies nicht gelingt stampft er zweimal mit dem rechten Fuß auf die Matte und gibt somit auf. Tori dreht sich nach links und lässt Uke gerade nach hinten fallen.</p>	0-10 P
Mae-geri	<p>Tori und Uke treffen sich in der Mattenmitte. Uke greift Tori mit einem Mae-geri rechts zum Unterleib an (Kiai). Tori geht mit seinem rechten Fuß einen Schritt zurück und öffnet sich, um den Angriff abzuwenden. Er packt Ukes Fuß mit der rechten Hand am Fußballen und mit der linken Hand von unten dessen Ferse. Er dreht und drückt den Fuß fest an seinen Körper. Aus dieser Position (linkes Bein nach vorne) schiebt er Uke mit Tsugi-ashi-Schritten nach hinten, bis dieser fällt.</p>	0-10 P
Yoko-geri	<p>Tori und Uke gehen gleichzeitig zur Mattenmitte. Dabei macht Uke einen kleinen Bogen nach links aus der Kata-Achse. Etwa in der Mitte angekommen setzt Uke eine Yoko-geri rechts zu Toris Seite an (Kiai). Tori geht diagonal mit einen Schritt links nach vorn, führt mit dem rechten Unterarm einen <i>Gyaku-Gedan-Barai</i> durch und fegt somit das angreifende Bein zur Seite weg. Er geht hinter Uke, legte seine Hände auf Ukes Schultern, und taucht auf sein linkes Knie ab. Dabei zieht er Uke nach hinten zu Boden. Dieser schlägt mit beiden Armen ab und geht sofort in die aufrechte Sitzstellung (Oberkörper gerade, Beine gestreckt).</p>	0-10 P
Buki (gegen bewaffnete Angreifer): Möglichkeiten der Rückgabe der Bewaffnung	<p>Messer (Tanto): Tori gibt es mit beiden Händen, die Schneide zu sich selbst gerichtet und die Messerspitze nach rechtsgerichtet, zurück.</p> <p>Stock (Jo): Tori gibt es wieder mit beiden Händen zurück.</p> <p>Pistole: Tori gibt sie mit beiden Händen, die Unterseite zu Uke hin und die Mündung nach rechts (weg von Joseki) gerichtet, zurück.</p>	0-10 P

Gruppe 3	Verteidigung gegen Angriffe mit dem Messer	
Tsukkake	<p>Uke nimmt das Messer, knieend in Kyoshi (rechtes Knie aufgestellt), auf. Die Schneide zeigt nach oben (im Inneren der Jacke). Tori und Uke treffen sich auf der Mattenmitte. Sie haben einen halben Schritt Abstand. Uke tritt mit seinem rechten Fuß einen Schritt rückwärts, während er das Messer mit rechts zu ziehen versucht (Griff mit links zur Scheide). Tori macht einen großen rechts-links Schritt auf die linke Seite von Uke, greift mit der rechten Hand (Daumen oben) Ukes linken Ellbogen, während er mit seiner linken offenen Hand einen Blendschlag (<i>Me-tsubushi</i>) zu Ukes Gesicht ausführt (Kiai).</p> <p>Tori ergreift Ukes linkes Handgelenk, dreht es nach oben und schiebt so Ukes Ellbogen ebenfalls nach oben. Dann setzt er sein linkes Bein zurück und zieht Uke mit ein paar Schritten, kräftig am gestreckten Arm nach unten in die Bauchlage, wo er die Technik mit <i>Ude-hishigi-te-gatame</i> abschließt. Uke liegt auf den Bauch und schlägt zweimal auf die Matte.</p>	0-10 P
Choku-tsuki	<p>Tori und Uke gehen in die Mattenmitte. Uke kommt auf ca. drei Schritte Abstand mit seinem linken Fuß an Tori heran, während er das Messer zieht (Tori bleibt an dieser Stelle). Uke beginnt mit dem rechten Fuß und versucht Tori in den Bauch zu stechen (Kiai).</p> <p>Tori geht einen Schritt mit dem linken Fuß neben Uke nach vorn (<i>Tai-sabaki</i>), während er mit seiner linken Hand Ukes rechtes Handgelenk ergreift. Gleichzeitig führt er mit rechts einen Faustschlag in Richtung Ukes Kinn aus (<i>Uppercut</i>, Kiai). Dann ergreift er zuerst mit seiner rechten Hand von unten und anschließend mit der linken Hand von oben Ukes Handgelenk. Er zieht Uke diagonal nach vorne und bringt ihn so aus dem Gleichgewicht. Stehend mit geradem Blick, führt er einen <i>Ude-hishigi-waki-gatame</i> aus. Zum aufzugeben klopft Uke zweimal auf sein linkes Bein ab. Uke sollte nicht zu viel vorbeugen.</p>	0-10 P



Naname-tsuki	Tori und Uke gehen in die Mattenmitte. Uke zieht in der Linksauslage das Messer und holt zum Stich seitlich in Richtung Toris Hals aus (Kiai). (Tori bleibt an dieser Stelle). Tori weicht aus, indem er rechts einen Schritt zurück geht und dabei den Körper nach rechts öffnet. Gleichzeitig ergreift er mit seiner rechten Hand (Finger oben) Ukes rechtes Handgelenk und führt dies nach unten. Er ergreift mit seiner rechten Hand Ukes Handgelenk von unten mit Kote-gaeshi, während er schnell mit seinem linken Fuß halbkreisförmig einen Schritt zurück geht und dabei eine 180°-Drehung durchführt. Durch die schnelle Rotation und gleichzeitiger Anwendung des Handhebels wird Uke in einem hohen Bogen nach vorn zu Boden geworfen. Nun setzt Tori einen <i>Te-gatame</i> bei Uke an, dabei kontrolliert er mit seinem rechten Knie dessen rechten Seite. Um aufzugeben klopft Uke zweimal auf die Matte ab. Tori nimmt Uke das Messer mit seiner linken Hand weg.	0-10 P
<b>Gruppe 4</b>	<b>Verteidigung gegen Angriffe mit dem Stock</b>	
Furi-age	Uke legt das Messer wieder auf die Matte zurück und nimmt den Stock auf. Er kniet in <i>Kyoshi</i> (rechtes Knie aufgestellt). Er hält den Stock in der rechten Hand, nach unten zeigend. Tori und Uke gehen in die Mattenmitte. Sie haben dort ca. einen halben Schritt Abstand. Uke macht mit dem rechten Fuß einen kleinen Schritt zurück und holt mit dem Stock aus. (Den Arm nicht zu weit nach hinten nehmen, Oberarm ist waagrecht.) Tori geht mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn und blockiert mit dem linken Unterarm Ukes rechten Arm noch bevor dieser seinen Schlag vollenden kann. Gleichzeitig stößt Tori mit seinem rechten Handballen nach oben unter Ukes Kinn (Kiai). Tori greift mit der rechten Hand an Ukes linkes Revers und wirft diesen mit <i>O-soto-gari</i> . Uke behält dabei den Stock in der linken Hand.	0-10 P

Furi-oroshi	Tori und Uke gehen in die Mattenmitte. Uke steht in ca. drei Schritte Entfernung in einen Linksauslage bereit, um Tori mit dem Ende des Stockes (Jo) auf die linke Kopfseite (Schläfe) zu schlagen (Kiai). (Tori bleibt an dieser Stelle). Tori weicht dem Schlag aus, indem er einen Schritt rechts nach hinten macht. Danach kommt er mit dem linken Fuß vor und führt einen <i>Ushiro-zuki</i> mit dem linken Faustrücken in Richtung Ukes Gesicht aus (Kiai). Tori ergreift den Stock mit der rechten Hand. Er schlägt mit seiner linken Hand (diesmal mit der Handkante) einen <i>Shute-uchi</i> gegen Ukes Nasenwurzel (Kiai). Ohne die Hand von Uke zu entfernen, schiebt Tori Uke nach hinten, bis dieser zu Fall kommt. Dabei entreißt er Uke den Stock.	0-10 P
Morote-tsuki	Tori und Uke gehen in die Mattenmitte. Uke steht in ca. drei Schritte Entfernung in eine Linksauslage bereit, um Tori mit dem Ende des Stockes (Jo) in den Solar Plexus zu stechen (Tori bleibt an dieser Stelle). Uke greift an und kommt in <i>Tsugi-ashi</i> nach vorne. Tori geht mit rechts vor, öffnet den Körper nach links und fegt mit seiner rechten Hand den Stock an seinem Körper vorbei. Tori übernimmt den Stock mit der linken Hand, ergreift den Stock mit der rechten Hand zwischen Ukes Händen, bewegt sich diagonal vorwärts und zwingt Ukes Ellenbogen in einen Armhebel. Tori gibt Druck auf den Ellenbogen. Dadurch wirft er Uke nach vorn. Tori hält den Stock fest. Nach dem Wurf geht Tori links einen Schritt nach vorn. Der Stock ist auf Uke gerichtet. Uke steht nicht auf.	0-10 P
<b>Gruppe 4</b>	<b>Verteidigung gegen Angriffe mit der Pistole</b>	
Shomen-zuke	<p>Uke legt den Stock auf die Matte zurück, nimmt die Pistole auf und steckt sie in die Innenseite seiner Jacke. Er kniet dabei in <i>Kyoshi</i> (rechtes Knie aufgestellt seine).</p> <p>Tori und Uke gehen zur Mattenmitte. Uke befiehlt: „Hände hoch!“ (“<i>Te wo Agero!</i>”). Tori hebt seine Hände langsam hoch. Uke steht in Rechtsauslage und setzt die Pistole auf Toris Bauch. Nun tastet Uke mit seiner linken Hand Toris rechte Hüfte ab. In diesem Moment dreht Tori seinen Körper nach rechts, ergreift mit der linken Hand von unten (Daumen nach oben) den Pistolenlauf und mit seiner rechten Hand von oben Ukes Handgelenk. Er zieht Uke am Handgelenk nach vorn, während er den Pistolenlauf nach unten in Richtung Ukes Achselhöhle schiebt und ihm so die Pistole entreißt. Tori übergibt Uke die Waffen mit beiden Händen.</p>	0-10 P

Koshi-gamae	<p>Tori und Uke gehen in die Mattenmitte. Uke befiehlt: „Hände hoch!“ (<i>"Te wo Agero!"</i>). Uke hält die Pistole an seiner rechten Hüfte und richtet sie auf Toris Bauch (links Fuß nach vorn). Tori hebt seine Hände und Uke geht langsam auf Tori zu (Linksauslage). Uke tastet mit seiner linken Hand Toris rechte Hüfte ab. In diesem Moment dreht Tori seinen Körper nach links, ergreift mit der rechten Hand den Pistolenlauf von oben (Daumen zu sich gerichtet) und mit der linken Hand von unten die Pistole. Tori dreht seine Hüfte schnell nach rechts, hebelt die Pistole aus Ukes Hand und entreißt ihm so die Waffe. Anschließend schlägt er mit dem Kolben der Pistole Uke ins Gesicht (Kiai), dabei zeigt der Pistolenlauf nach oben. Uke muss bei dem Stoß den Kopf nach hinten ziehen um so die Wirkung des Stoßes deutlich zu zeigen.</p> <p>Im Anschluss übergibt Tori die Waffe mit beiden Händen Uke nimmt die Waffe mit beiden Händen an.</p>	0-10 P
Haimen-zuke	<p>Uke steht hinter Tori. Beide gehen (leicht versetzt, Tori zuerst) zur Mattenmitte. Uke nähert sich Tori von hinten. Uke befiehlt <b>"Te wo Agero!"</b> („Die Hände hoch“) wenn In der Mattenmitte angekommen, hebt Tori seine Hände langsam hoch. Die Pistole berührt Toris Rücken. (rechter Fuß steht vor). Uke tastet mit seiner linken Hand Toris linke Hüfte ab. In diesem Moment dreht Tori seinen Körper um ca. 180° nach rechts. Dabei macht er links einen halbkreisförmigen Schritt auf Uke zu, so dass sich beide für einen kurzen Moment gegenüber stehen. Gleichzeitig drückt er Ukes Unterarm am Ellenbogen fest an seinen Körper, so dass die Pistole nach oben zeigt. Er ergreift den Pistolenlauf mit seiner linken Hand und setzt seinen linken Fuß schnell wieder halbkreisförmig zurück. Dabei dreht er seinen Körper mit. Durch diese Rotation und das Festlegen von Ukes Arm an Toris Körper (Brust) wird dieser aus dem Gleichgewicht gebracht und im hohen Bogen nach vorne geworfen. Noch während des Falls von Uke entreißt Tori ihm die Waffe. Danach gehen beide zurück in ihre Ausgangsposition.</p>	0-10 P
Abgüssen und Kleidung	<p>Abstand Abgüssen Budo-gi und Gürtel</p>	0-10 P

Tabelle 1: Kodokan goshin jutsu

## Literatur- und Quellenverzeichnis

- IJF Kata Competition Rules 2009
- Presentation, Judo World Kata championship, Pordenone Italy 2012

### Web:

- Übersetzung, <http://translate.google.de/?hl=es&tab=wT#en/de/> (Stand: Oktober 2012)

### ERKLÄRUNG:

Diese Ausarbeitung ist eine freie Interpretation der „IJF Competition Rules 2009“ (Internationale Judo Föderation) und der deutschen Übersetzung des DJB (Deutscher Judo Bund).

KATA/Jiu-Jitsu im DJJV e.V. KATA-Durchführungsbestimmung



## **Abkürzungsverzeichnis**

DJJV e.V.

Deutscher Ju Jutsu Verband e.V.

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Kodokan goshin jutsu ..... 9