

# Bunkai und Kyusho

## Die Vitalpunkte im Karate



**Diplomarbeit zum Yondan (4. Dan)**

**Paolo Maltese**

**Sensei:**

M. Milovanovic (6. Dan), Fudokan Karate Do Basel

**Prüfungskommission Fudokan Karate Do Schweiz:**

R. Seiler (7. Dan), V. Bosch (6. Dan), M. Milovanovic (6. Dan),  
R. Theiler (5. Dan)

**Prüfungsort:**

Dojo Fudokan Karate Do Lyss/Aarberg

**Datum:**

21.05.2016

**Inhaltsverzeichnis:**

1.	Vorwort .....	3
2.	Danksagung .....	4
3.	Warnung .....	4
4.	Inhalt und Aufbau dieser Diplomarbeit .....	5
5.	Bunkai .....	7
5.1	Omote .....	8
5.2	Chuden .....	8
5.3	Okuden .....	8
6.	Kyusho .....	9
7.	Vitalpunkte angreifen .....	11
7.1	Waffe / Technik .....	11
7.2	Dreipunkteregel .....	13
7.3	Schlagausführung .....	13
7.4	Schlagfolge / Kombinationen von Vitalpunkten .....	14
7.5	Hikite .....	14
7.6	Zweihandregel .....	15
7.7	Individuelle Merkmale .....	15
8.	Unterschied zwischen Bunkai, Jintai Kyusho und Kyusho Jitsu .....	16
9.	Schlusswort .....	18
10.	Literaturverzeichnis .....	18
11.	Internetseitenverzeichnis .....	19
12.	DVD - Verzeichnis .....	19
13.	Schlussklärung / Selbstständigkeitserklärung .....	19
14.	Beilagen .....	20

## 1. Vorwort

Die Kampfkünste haben mich schon als kleiner Junge fasziniert jedoch kam ich erst auf Umwegen und spät zum Karate. 1979 habe ich als zehnjähriger Knabe im Dojo von Sensei Leo Gysin Judo trainiert. 1982 hörte ich mit Judotraining auf als ich den Grüngürtel erreicht hatte. 1982-1987 trainierte ich intensiv Rollhockey, nahm an zahlreiche Turniere im In- und Ausland teil und durfte mit meiner Mannschaft Erfolge feiern. 1987, mit 18 Jahren, musste mein linkes Knie operiert werden und es wurde mir offenbart, dass ich ev. nie mehr richtig laufen könne. Ich wurde erfolgreich operiert und konnte durch eine einjährige Therapie und eiserne Disziplin mein Knie bald wieder fast wie vorher benutzen. Durch die OP hat jedoch die Feinmotorik meines Knies und Fuss gelitten, zudem konnte ich meinen Fuss nicht mehr richtig abrollen. 1988 beschloss ich Jazz-Ballett zu trainieren umso nicht nur meine Freude an der Bewegung mit Musik auszudrücken, sondern auch meine Feinmotorik, Beweglichkeit und Muskulatur zu verbessern.



Im Juni 1992, mit 23 Jahren, entdeckte ich mit Hilfe meines Bruders Giovanni Karate. Ich fing bei Sensei Salvatore Caprino, Fudokan Allschwil BL, das Karatetraining an. Im 2001 wechselte ich zu Sensei Momcilo Milovanovic, Fudokan Karate Club Basel, damals 4. Dan, wo ich im Frühjahr 2002 die 1. Dan-Prüfung erfolgreich bestand. Bis heute studiere ich Karate bei Sensei Momcilo Milovanovic mit grosser Motivation und bestand Mitte 2005 den zweiten und Ende 2009 den dritten Dan erfolgreich.

Mich fasziniert Karate, weil nebst physischen auch kognitive und psychische Herausforderungen zu meistern sind. Karate gab mir in meinem Leben die nötige Stabilität und führte mich durch die Stromschnellen des Lebens sicher hindurch. Ich weiss, dass mich Karate bis an mein Lebensende begleiten wird und ich unentwegt Karate studieren werde.

Ich wählte das Thema „Bunkai und Kyusho – Die Vitalpunkte im Karate“ aus, weil ich wissen wollte was sich hinter den Katas und Bunkai verbirgt. Dabei habe ich eine Türe aufgestossen, welche mir eine neue Sicht auf das Karate offenbarte und tief in die Geschichte der Kampfkünste hineinschauen liess.

Im Laufe der Jahre erlaubte mir das Studium des Karate immer tiefer in die Kata und Bunkai einzutauchen. Ich lernte die Methode zur Entschlüsselung der Katas mittels Kata Bunkai kennen. Dieses Studium brachte mich zu dem Punkt, wo ich erkannte, dass in den Bunkai-Anwendungen noch mehr Wissen verschlüsselt sein muss. Vor ca. drei Jahren entdeckte ich durch meine Recherchen die mir verborgen gebliebenen Welt des Kyusho. Ich erfuhr, dass Gishin Funakoshi die Jintai Kyusho praktizierte und so die Karatetechniken erheblich effizienter machten. Nachdem ich das Buch „Die Jintai Kyusho des Karate nach Gichin Funakoshi“ von Ralph Tannhäuser (2013) gelesen hatte, war das Feuer in mir entfacht. Weitere Bücher folgten und die Idee zu dieser Diplomarbeit war geboren.

Von Beginn an als Gishin Funakoshi 1926 das Karate der japanischen Öffentlichkeit zeigte, bestand der Konflikt zwischen dem traditionellen Karate von Okinawa und dem Sportkarate. Das heutige Karate wird durch das Sportkarate dahingehend geprägt, dass sich die Wettkämpfer ohne sich gross zu verletzen messen können. Damit dies möglich wurde, mussten die ursprünglichen Techniken „wettkampftauglich“ verändert werden. Die Karate-Techniken wurden wesentlich „entschärft“ und nur wenige Techniken wurden an den Wettkämpfen zugelassen. Die Attacken auf die Vitalpunkte wurden fast ganz aus dem Karate verbannt. Damit ging ein wertvoller Schatz verloren, welcher nicht nur technisch sondern auch kulturell ein grosser Verlust darstellt. Als Funakoshi 1926 Karate in Japan als eigenständige Kampfkunst anmelden wollte, musste er im Anmeldeformular die Anzahl Vitalpunkte in einem Feld angeben. Er hat damals die Zahl 40 reingeschrieben. Die Tatsache, dass das Formular dieses Feld aufwies zeigt, dass die Vitalpunkte schon immer in den Kampfkünsten eine wichtige Rolle gespielt haben.

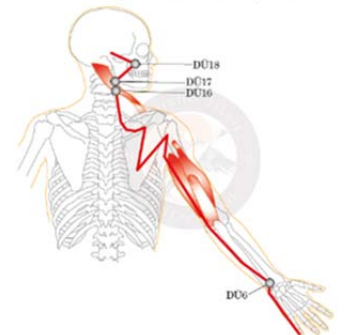
# Bunkai und Kyusho - Die Vitalpunkte im Karate

Diplomarbeit zum Yondan (4. Dan), Paolo Maltese

Damit ich das Wissen über die Vitalpunkte vertiefen kann, bilde ich mich in Kyusho Jitsu aus indem ich an Seminare und Unterrichtsstunden des Verbands „Kyusho Jitsu, Switzerland D.K.I.“ teilnehme. Dieser Verband ist Teil des amerikanischen Verbands „Dillman – Karate International“. George Dillman praktiziert Kyusho Jitsu seit mehr als 30 Jahren. Die Meister in „Kyusho Jitsu, Switzerland D.K.I.“ werden durch Georg Dillman ausgebildet. Ich werde begleitet von Sensei Ralph Hödl (Dojo Budo Martial Arts, 6. Dan Dillman Karate International, 4. Dan Shitokai Karate / S.K.F., 1. Dan Aikido U.A.S, Dietikon ZH) und Andrew Pickett (Dojo Zendoryu Martial Arts & Kyusho Jitsu, 4. Dan Dillman Karate International D.K.I., Basel-Stadt).



## Dünndarm Meridian Yang / Feuer / Zentripetal



Die in diesem Dokument gezeigten Abbildungen mit den anatomischen Situationen und den Vitalpunkten, wurden mir freundlicherweise durch Ralph Hödl und Andrew Pickett von Kyusho Jitsu Switzerland zur Verfügung gestellt.

Dem Leser dieser Diplomarbeit soll eine neue Türe aufgestossen werden. Das Durchschreiten dieser Türe muss jeder für sich entscheiden. Das Erlernen und die Entschlüsselung der Kata mit Bunkai und Kyusho dauert das ganze Leben.

## 2. Danksagung

Ich danke meinem Sensei Momcilo Milovanovic, welcher mir die Möglichkeit gegeben hat mich in Kyusho weiter zu bilden und die daraus gewonnenen Erkenntnisse im Dojo zu üben und zu vertiefen. Auch allen Senseis der technischen Kommission des Fudokan Karate Do Schweiz FKS danke ich für Ihre wohlwollende Unterstützung.

Mein grosser Dank geht auch an meine Frau Alessandra und meinen beiden Kindern Damiano und Medea. Sie haben mit viel Geduld meine langjährige Karateausbildung unterstützt und mir den Rücken frei gehalten.

Weiter möchte ich Ivan Djakovic (3. Dan) und Philipp Gass (2. Dan) für Ihre wertvolle Unterstützung bei der Prüfungsvorbereitung und Prüfung bedanken.

## 3. Warnung

Diese Arbeit enthält Techniken, welche sehr gefährlich sind und nur unter Anleitung eines qualifizierten Übungsleiters/Lehrers trainiert werden dürfen. Der Autor übernimmt keine Haftung.

## 4. Inhalt und Aufbau dieser Diplomarbeit

Diese Diplomarbeit zeigt den prinzipiellen Zusammenhang zwischen den Karate-Techniken mit Bunkai und den darin verborgenen Anwendungen in Kyusho, der Kunst der Manipulation der Vitalpunkte. Es werden in dieser Diplomarbeit nur diese Vitalpunkte besprochen, welche unmittelbar durch die beschriebenen Anwendungen getroffen werden. Es werden nicht alle Vitalpunkte von Jintai Kyusho oder Kyusho Jitsu sowie die Elemententheorie oder die traditionelle chinesische Medizin (TCM) erläutert.

Als Grundlage für diese Diplomarbeit dienten mir das System der Vitalpunkmanipulation von Gichin Funakoshi's Jintai Kyusho und Kyusho Jitsu des amerikanischen Verbands „Dillman – Karate International“ von George Dillman sowie viele Fachbücher und das Internet.

Diese Diplomarbeit gliedert sich in einem Theorieteil und in verschiedenen Praxisteilen, welche in den Beilagen 1-7 zu finden sind. Die Beilage 8-11 beinhalten einige Übersichten, welche das Bild von Kyusho komplettieren. Die Beilage 12 zeigt mein Karate-Lebenslauf und Beilage 13 zeigt meine Präsentation der Diplomarbeit anlässlich des Instruktorenkurses.

Zur Veranschaulichung habe ich in der Beilage 1 die Vitalpunkte, welche in dieser Diplomarbeit diskutiert werden, der westlichen Medizin (Anatomiebilder) und den Abbildungen gemäss Jintai Kyusho und Kyusho Jitsu gegenüber gestellt, verortet, beschrieben und mit Information zu den Angriffstechniken und Wirkung resp. Schaden angereichert:

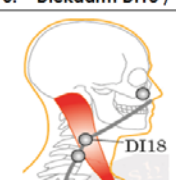
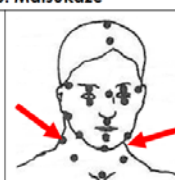
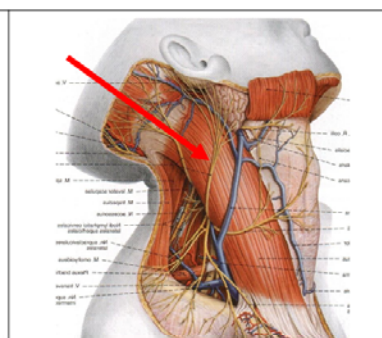

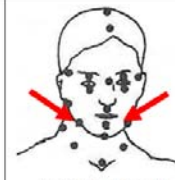
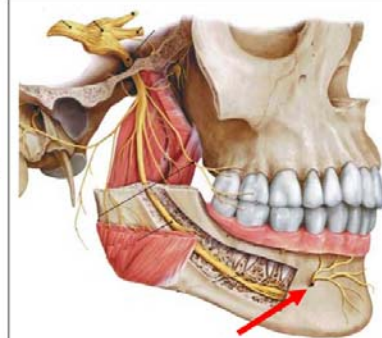
TCM Kyusho Jitsu	Funakoshi's Jintai Kyusho	Westliche Medizin	Ort / Anatomie	Angriff	Waffe / Technik	Wirkung / Schaden
<b>3. Dickdarm DI18 / 10. Matsukaze</b>						
 <p>Meridian: Dickdarm 18 Vitalpunkt: DI18 Element: Metall (Weiss/Grau)</p>	 <p>Name: Matsukaze</p>		<p>Halsgegend, Mitte Kopfwendemuskel, auf der Höhe des Kehlkopfes.</p> <p>/</p> <p>Musculus sternocleidomastoideus (Kopfwendemuskel), nervus auricularis magnus (grosser Ohrnerve), bei sehr starkem Schlag wird auch nervus vagus (Halsnerv) in Mitleidenschaft gezogen.</p>	<p>Attacke: geradlinig Winkel: 90°</p> <p>Richtung: In Richtung andere Halsseite</p> <p>Intensität: starker Schlag, durchziehen</p> <p>Spezielles: -</p>	<p>Shuto-Uchi, Shuto-Uke, Teisho-Uchi</p>	<p>Starker örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit, Atemprobleme da der Kopfwendemuskel die Atmung durch hoch ziehen der Lungen unterstützt, Tod.</p>
<b>4. Magen MA5 / 9. Mikazuki</b>						
 <p>Meridian: Magen Vitalpunkt: MA5 Element: Erde (Gelb)</p>	 <p>Vitalpunkt: Mikazuki</p>		<p>Verliefung vorne am Kiefer an der Kieferwurzel, dort tritt der nervus mentalis aus dem Kieferknochen hervor.</p> <p>/</p> <p>Nervus mentalis (Unterkiefernerve)</p>	<p>Attacke: nach unten oder aufsteigend Winkel: 45°</p> <p>Richtung: in Richtung Kinnsplitze</p> <p>Intensität: Mittelstarker Schlag</p> <p>Spezielles: Kleine Rotation mit der Faust in der Abwärts- oder Aufwärtsbewegung ausführen</p>	<p>Ippon-Ken, Gedan-Barai</p>	<p>Starker örtlicher Schmerz, Bewusstlosigkeit, Kieferbruch.</p>

Abbildung 1 – Auszug der Gegenüberstellungen Anatomiebilder mit Jintai Kyusho und Kyusho Jitsu in Beilage 1

Die Beilagen 2 – 7 beinhalten jeweils ein in sich abgeschlossenes Thema, nämlich Kihon (8 Übungen) und Kata (2 Shitei-Kata, 1 Tokui-Kata) und sind wie folgt aufgebaut:

1. Teil: Zeigt die Techniken aus den Katas
2. Teil: Entschlüsselung der Techniken aus dem 1. Teil mit Partnerübungen oder Bunkai
3. Teil: Entschlüsselung der Techniken aus dem 1. Teil mit Kyusho.

Die mit Bunkai und Kyusho entschlüsselten Techniken sind als Varianten zu verstehen.

# Bunkai und Kyusho - Die Vitalpunkte im Karate

## Diplomarbeit zum Yondan (4. Dan), Paolo Maltese

Dort wo möglich, wurde hinter der Vitalpunktbezeichnung aus Kyusho Jitsu auch die Bezeichnung aus Jintai Kyusho von Gishin Funakoshi aufgeführt. Zur besseren Lesbarkeit der Beilagen 1-7 wird hier der Aufbau kurz erläutert:

A) Die Schlüsselsequenzen der Kata werden mittels Bunkai (Omote) und mit Kyusho (Okuden) mit dem Partner decodiert:

**1. Kataablauf**

**2. Bunkai**

**3. Kyusho**

**Bunkai-Anwendung (Omote)**

**Kyusho-Anwendung (Okuden)**

The diagram illustrates the relationship between the original kata movements, their bunkai (omote) applications, and their kyusho (okuden) applications. Red arrows indicate the flow from the kata to the bunkai and then to the kyusho. The kyusho section includes anatomical diagrams of the human body with red dots indicating vital points (e.g., BE12, BE21, BE22, BE23) and corresponding text explaining the effects of strikes to these points.

B) Die Kata-Techniken werden in Kihon-Übungen mit dem Partner mittels Bunkai (Omote) und mit Kyusho (Okuden) decodiert:

**1.1 Kihon**

**1.2 Anbahnübung**

**1.3 Kyusho - Teil 1 von 2**

**1.4 Kyusho - Teil 2 von 2**

**1. Teil der Kyusho-Anwendung**

**2. Teil der Kyusho-Anwendung**

**1. Teil der Bunkai Anwendung (Omote)**

**2. Teil der Bunkai-Anwendung (Omote)**

This diagram shows how kata techniques are broken down into kihon exercises and their corresponding bunkai and kyusho applications. Red arrows indicate the flow from the kihon exercises to the bunkai and kyusho applications. The kyusho sections include anatomical diagrams of the human body with red dots indicating vital points (e.g., BE12, BE21, BE22, BE23) and corresponding text explaining the effects of strikes to these points.

## 5. Bunkai

Im Karate bilden die Kata (Form), Kihon (Grundschule) und Kumite (Partnerübung) drei Systeme, wobei die Kata die Quelle resp. Ursprung aller Techniken ist. Kihon und Kumite sind Ableitungen aus den Katas. Einzelne Kata-Techniken oder Kata-Sequenzen werden mittels Bunkai im Kihon und Kumite vertieft. Bunkai bedeutet wörtlich übersetzt „Zerlegung“ und „Analyse“ und dient der Decodierung der Katas. Jeder Karateka, welcher sich mit Bunkai auseinandersetzt, durchläuft einen Decodierungsprozess (siehe Abbildung 2). In der folgenden Abbildung ist der Decodierungsprozess mit seinen zwei Kreisläufen **Kata -> Bunkai -> Kumite** und **Kata -> Bunkai -> Kihon** dargestellt. Die Übersetzung der Bunkai in praktische Anwendungen wird „**Oyo**“ bezeichnet. Die Vertiefung des Verständnisses der praktischen Anwendungen wird in **Omote** (offensichtliche Anwendungen) und **Okuden** (versteckte Anwendungen) unterschieden. Das Studium der versteckten Anwendungen (Okuden) führt zu Kyusho. Das Üben der Erkenntnisse aus Omote und Okuden wird in Kumite und Kihon realisiert. Das Verständnis der Techniken und Sequenzen in ihrer Anwendung fließen wieder in die Kata ein und erweitern das Wissen, die Erfahrung und das Können des Übenden. So schliesst sich der Kreis und der Decodierungsprozess führt zum tiefen Verständnis der Kata. Erst durch die Decodierung der Kata mittels Bunkai ermöglicht Kumite bis zum freien Kampf.

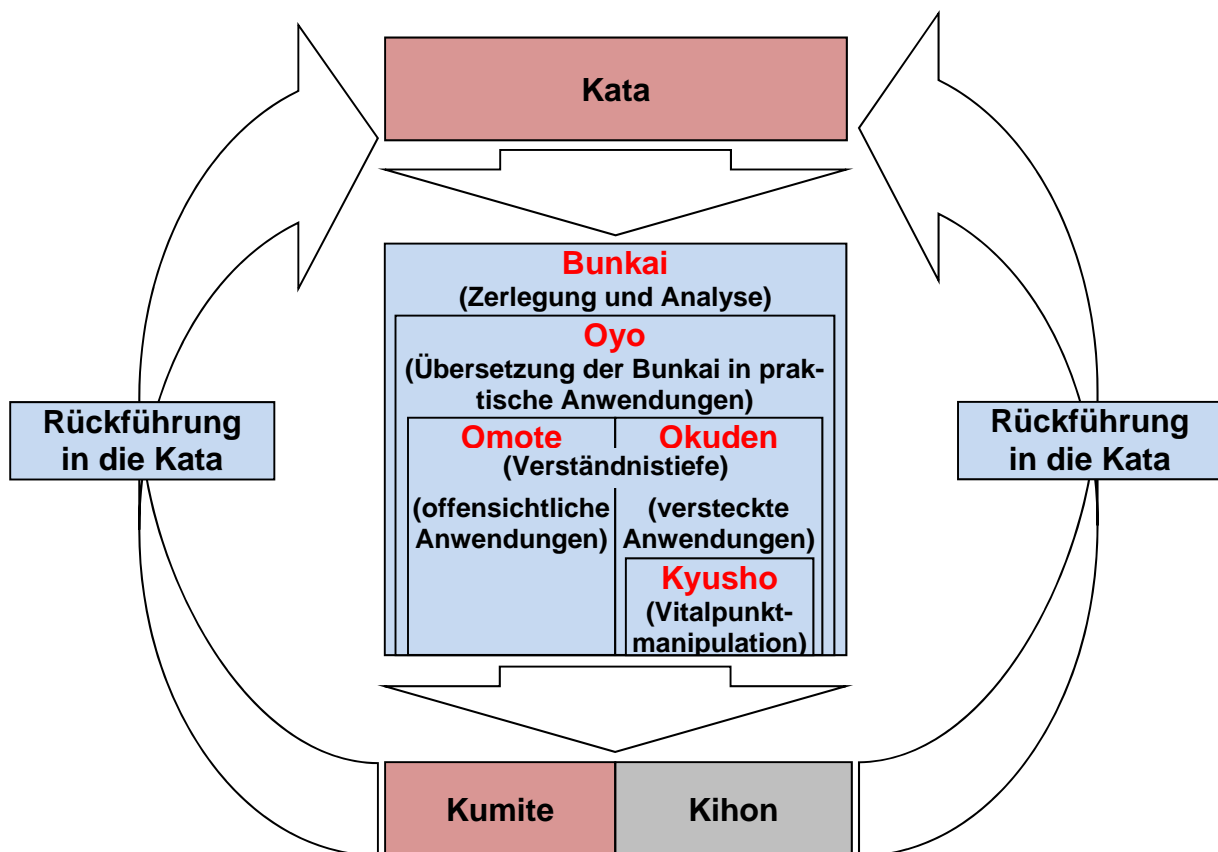


Abbildung 2 – Bunkai - Der Decodierungsprozess der Kata

Der Decodierungsprozess wird im Zitat von Albrecht Pflüger, Buch „Kumite“ (2000) verdeutlicht.

- „Ursprünglich existierte nur **Kata**. Techniken daraus wurden im **Kihon** technisch verbessert, am Makiwara „scharf“ gemacht und im **Kumite** am Partner eingeübt“

Dass das Zusammenspiel zwischen Kata und Kumite ist sehr wichtig und wird durch folgende Zitate zweier grosser Meister des 19. Jahrhunderts untermauert:

- „Kata und Kumite sind wie die zwei Räder eines Karrens“. Masatoshi Nakayama, 1913-1987, Chief Instructor der Japan Karate Association (JKA)

# Bunkai und Kyusho - Die Vitalpunkte im Karate

Diplomarbeit zum Yondan (4. Dan), Paolo Maltese

- „Kata und Kumite sind für das Karate, was Vater und Mutter für das Kind sind“, Soshin Nagamine, 1909-1997, Gründer des Stils Matsubayashi-Ryū auf Okinawa

## 5.1 Omote

Die Karate-Techniken oder die Technik-Sequenzen offenbaren dem Anfänger keine klare Erklärung dafür, weshalb diese oder jene Technik nützlich sein soll resp. was ihre Anwendung sein könnte. Der Anfänger lernt als erstes die Grundregeln wie die Stellungen, die korrekte Körperhaltung, die Grundtechniken, die Heian-Katas und die richtige geistige Einstellung. Beim Üben der Katas geht es zunächst um die korrekte äussere Form. Die eigentlichen Hintergründe der Kata bleiben dem Karateka jedoch noch verborgen. Im ersten Anschein nach eignen sich die Kata nicht für echte Selbstverteidigungssituationen. Dies macht das Üben der Kata nicht sehr attraktiv da der Sinn nicht erkennbar wird die Kata gefühlte zehntausend Mal zu Wiederholen. Mit der Zeit erkennt aber der Karateka die offensichtlichen Anwendungen der Kata wie die Abwehr eines Oi-Zuki mit z.B. Age-Uke. Dies wird im Karate als **Omote** bezeichnet, also die offensichtlich leicht erkennbaren Anwendungen der Kata.

Man kann sich das so vorstellen, dass der Karateka zuerst einfach ein grosses Hochhaus vor sich sieht um welches sich Nebel verfangen hat. Er sieht keine Anhaltspunkte über die Ein- und Ausgänge, die Fenster, die inneren Dimensionen oder über die Funktion des Gebäudes. Der Wind bläst langsam den Nebel zur Seite und allmählich kommt das Gebäude zum Vorschein mit seinen Fenstern, Türen und weiteren Details.

## 5.2 Chuden

Im Laufe der Zeit und hartes Üben offenbaren sich weitere offensichtlichen Anwendungen und diese werden durch den Karateka so weit entwickelt, dass er die Bunkai einer oder mehreren Katas verinnerlicht werden können. Die wirklichen Hintergründe bleiben aber auch dann verborgen. Diese Stufe wird im Karate **Chuden** genannt. Man kann sagen, dass dies die Übergangphase zwischen Omote und Okuden ist.

## 5.3 Okuden

Diese Stufe beinhaltet die Analyse der verborgenen Anwendungen einer Kata und ihrer Techniken. Charakteristisch dafür ist das Studium der Vitalpunktmanipulation und ist nur auserwählten Schülern zugänglich. Diese Schüler werden im Karate Uchi Deshi (innerste Schüler) genannt, welche das Vertrauen des Meisters haben. Sie geniessen eine spezielle Ausbildung, tragen mehr Verantwortung als die anderen Schüler und unterstützen den Sensei im Dojo-Unterricht. Sie erfahren von den Hintergründen der Bunkai und erlangen dadurch zunehmend an vertieftes Wissen, Erfahrung sowie Können und bauen diese durch Eigenstudium stetig aus. In Japan werden diese Anwendungen der Techniken Ura Waza genannt, oder auch **Okuden**. Die Weiterentwicklung von Bunkai in Richtung Okuden stellt **Kyusho** dar.

Um am Beispiel des Hochhauses zu bleiben; das Gebäude wird erkannt, weitere Details wie die Grösse der Fenster, Türen, Materialien wie Glas, Metall, Oberflächen-Beschaffenheit werden erkennbar, etc. Immer mehr wird das Gebäudeinnere, die Strukturen der Räumlichkeiten und weiteren Details erkannt. Der Nebel ist verschwunden. Das Gebäude wird vollständig von aussen und innen erfasst.

Um die Wirkung der Karatetechniken zu verstärken, werden mit Kyusho die empfindlichen Stellen des menschlichen Körpers, die sogenannten Vitalpunkte, ganz gezielt angegriffen. Kyusho ermöglicht die Decodierung der Karate-Techniken aus den Katas unter Berücksichtigung der empfindlichen Stellen des menschlichen Körpers. Bunkai hilft zu verstehen, wie Kata-Techniken ausgeführt werden müssen, damit die Vitalpunkte korrekt getroffen werden können.

## 6. Kyusho

In der Stufe Okuden werden die verborgenen Anwendungen einer Kata und ihrer Techniken analysiert. Diese Anwendungen beinhalten nebst den Anwendungen der Karate-Techniken auch Hebel-, Griff-, Würge- und Wurftechniken. Im Speziellen wird darin die Vitalpunktmanipulation gelehrt. Diese beinhaltet auch die Meridianlehre gemäss TCM mit Ton- und Atemtechniken sowie Kime-Schulung.

**Kyusho** bedeutet übersetzt „**Sekundenkampf**“ und wird im japanischen auch als „Kunst der Vitalpunkte“ übersetzt. Das Wort Kyusho setzt sich in zwei Wörtern zusammen; Kyu = plötzlich und Tokoro = Ort/Stelle. Eine Technik (Atemi-Waza) trifft in einem Augenblick eine empfindliche Stelle des menschlichen Körpers und setzt den Gegner rasch ausser Gefecht. In den chinesischen Kampfkünsten wird das Äquivalent „Dim-Mak“ praktiziert. Als Vitalpunkte werden diese Stellen am menschlichen Körper definiert, wo z.B. Nervenbahnen oder weitere schmerzempfindliche Strukturen wie Muskelansätze, Sehnen oder Blutgefässe von gut angreifbar sind. Vitalpunkte haben etwa die Grösse eines 10 Rappen-Geldstücks.

Funakoshi publizierte 1935 sein Buch Karate Do Kyohan. In diesem Buch findet sich eine Darstellung mit 40 Vitalpunkten am menschlichen Körper (Beilage 9). Diese Vitalpunkte waren schon immer integraler Bestandteil des Karate und Funakoshi erklärte dies in seinem Buch wie folgt:

- „Es ist von Vorteil für jene die Karate Do trainieren über die vitalen Punkte des menschlichen Körpers zu wissen“
- „Die vitalen Punkte spezifizieren die Stellen am Körper, an denen ein Schlag im Vergleich effektiver ist“
- „...Stellen, an denen die Nerven geschockt werden können, sind vitale Punkte“,
- „Zusammengefasst ist ein vitaler Punkt einfach eine Stelle, an der ein Schlag im Vergleich effektiver wirkt“

Um zu verstehen, weshalb das Wissen über die Vitalpunkte so wichtig ist, müssen wir kurz in die Vergangenheit reisen. In den Kämpfen im früheren Okinawa ging es um Leben und Tod. Man konnte sich nicht leisten mehrmals einen Angriff abzuwehren oder einen Angriff zu starten und den Gegner nicht sofort zu besiegen. Zu wissen, welchen Punkt wie geschlagen werden muss, konnte das Leben des Kämpfers retten. Heute wird Karate als Sportkarate und für Selbstverteidigung geübt. Das Wissen über die Vitalpunktmanipulation ist im Karate um das 1900 Jahrhunderts mehrheitlich verloren gegangen. Verschiedene Meister oder Gruppierungen entschlüsseln heute das verborgene Wissen in Jahrzehnte langes Studium der Kata-Bunkai. Z.B. die Gruppierung um G. Dillman deckt dieses Wissen seit ca. 30 Jahren durch Interpretation der Kata wieder auf und stellt sein Wissen der Karatefachwelt in Büchern und Seminaren zur Verfügung.

Was hat nun Karate mit Kyusho zu tun? Nun, sehr viel da alle Karatetechniken auf die empfindlichen Stellen des menschlichen Körpers zielen. Konzentriert sich die Ausführung der Techniken ausschliesslich auf diese empfindlichen Stellen, wird die Bedeutung Gichin Funakoshi Spruchs „Ein Schlag, ein Toter“ begreifbar. Einen Schlag mit Shuto-Uchi auf z.B. den Vitalpunkt Dünndarm 18 seitlich am Hals kann zum sofortigen Tod führen oder in der Aushol- und die Abwehrbewegung von Gedan-Barai können Vitalpunkte getroffen werden. Kyusho umgeht die gegnerische Kraft, weil Kyusho auf das menschliche Nervensystem zielt. So können sich kleine Menschen, Kinder, Frauen und Personen in einem gewissen Alter körperlich grössere und stärkere Menschen oft mit nur einem einzigen Schlag erfolgreich wehren.

Zum Unterschied zu Jintai Kyusho von Funakoshi wird in Kyusho-Jitsu mit der Theorie der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gearbeitet. Diese Theorie ist komplex und braucht wie im Karate ein jahreslanges Training. Deshalb werden Kyusho-Techniken nur höher graduierten Karatekas instruiert. Kyusho Jitsu beinhaltet folgende Elemente:

- Die Polarität (Yin und Yan)
- Die fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser),

## Bunkai und Kyusho - Die Vitalpunkte im Karate

Diplomarbeit zum Yondan (4. Dan), Paolo Maltese

- Die 14 Meridiane (Leber, Gallenblase, Herz, Dünndarm, Herzbeutel resp. Perikard, Dreifach-Erwärmer, Milz, Magen, Lunge, Dickdarm, Niere, Blase, Konzeptionsgefäß und Lenkergefäß), der Tageszyklus resp. die Meridian-Uhr,
- Die Zyklen (Ernährungs-, Zerstörungs-, Schwächungs-, Reiz- und der Bruder-Schwester-Zyklus),
- Die Einteilung des Körpers (Zuordnung der Körperregionen zu Yin/Yang),
- Die Elemente der Finger (Daumen-> Holz, Zeigefinger -> Erde, Mittelfinger -> Feuer, Ringfinger -> Metall und Kleiner Finger -> Wasser),
- Die Energiespeicher im Körper,
- Die Alarmpunkte,
- Das Nervensystem des Menschen,
- Die Reanimation nach Bewusstlosigkeit.

Aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sind 365 Akupunkturpunkte bekannt. Diese Punkte werden zur Heilung und Linderung von verschiedenen Leiden positiv stimuliert. Kyusho Jitsu beinhaltet 108 Vitalpunkte, welche die Vitalpunkte im Kampf negativ stimuliert resp. gereizt werden um den Gegner auszuschalten. In Jintai Kyusho von Gishin Funakoshi werden 40 Vitalpunkte negativ gereizt. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass in Kyusho die Vitalpunkte negativ gereizt werden und zwar so, dass der Gegner mit Reflexreaktionen, Schmerz, Kraftverlust, Gleichgewichtsverlust, Bewusstlosigkeit oder gar mit dem Tod unschädlich gemacht wird.

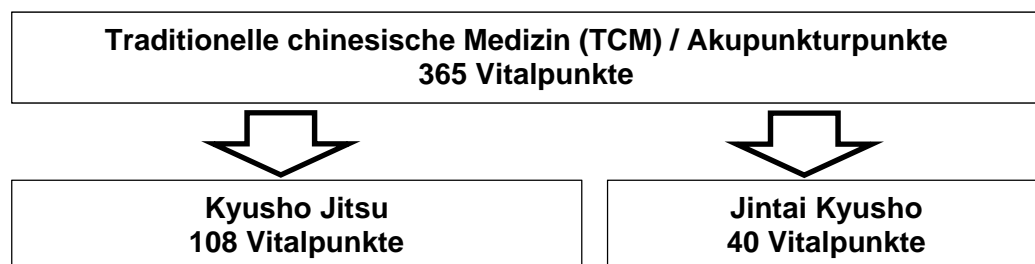


Abbildung 3 – Die Anzahl Vitalpunkte in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), Kyusho Jitsu und Jintai Kyusho

Die Wirkungen der negativen Stimulation der Vitalpunkte erfolgt auf zwei Erklärungsmodellen:

Erstens auf Basis der westlichen Medizin und beschreibt anhand dessen Auswirkungen der Schläge und Griffe. Das Nervensystem des Menschen ist im Wesentlichen mit dem Gehirn als Schaltzentrale, dem Rückenmark als zentrales Signalmedium und den Nervenbahnen für die Signalübermittlung aufgebaut. Vom Gehirn über das Rückenmark aus gelangen die Steuerimpulse über Nervenbahnen zu den Zielregionen wie Kopf, Arme, Hände, Beine, Füße, Rumpf, etc. In umgekehrter Richtung gelangen äussere Reize ins Gehirn (z.B. Vitalpunktmanipulationen). Die Nervenbahnen werden im Kyusho manipuliert und gereizt. Dies führt zur Überreizung (Schmerzen) der Nervenbahnen und das Gehirn erhält zu viele Informationen bis es abschaltet (Störungen, Bewusstlosigkeit, Tod). Dabei wird zwischen Traumata, Reflexreaktionen, Nervenschocks, Sehnen-, Muskel-, Gewebs- oder Blutgefäßverletzungen unterschieden. Die Wirkungen auf die Vitalpunkte sind wissenschaftlich nach heutigem Stand der Medizin nachweisbar und können durch westliche Ärzte diagnostiziert und je nach Schwere der Verletzung geheilt werden. Zur Veranschaulichung habe ich in der Beilage 1 die Vitalpunkte aus Kyusho Jitsu / TCM und Jintai Kyusho von Funakoshi der Anatomie des menschlichen Körpers, also der westlichen Medizin, gegenübergestellt.

Zweitens auf Basis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Dabei werden die Vitalpunkte entlang von vierzehn Meridianen angeordnet resp. dem Meridiansystem der Akupunkturpunkte (Lunge, Dickdarm, Magen, Milz, Herz, Dünndarm, Blasen, Niere, Herzbeutel, Dreifacherwärmer, Gallenblasen, Leber, Konzeptionsgefäß und Lenkergefäß). Die Bezeichnung der Punkte geht vom entsprechenden Organ aus, z.B. Lungen-Meridian oder Milz-Meridian. Die Meridianlinien dienen zur Orientierung wo sich die Vitalpunkte am menschlichen Körper befinden. In der chinesischen Medizin fließen in diesen Meridianen die Lebensenergie Qi (siehe Beilage 10).




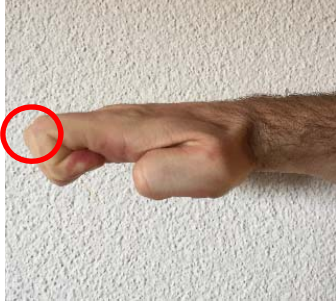

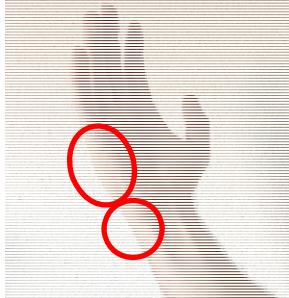


## 7. Vitalpunkte angreifen

Der Erfolg sich im Kampf zu behaupten hängt davon ab, im richtigen Augenblick das richtige zu tun. Es genügt nicht den Vitalpunkt topologisch am menschlichen Körper zu kennen, sondern der Karateka muss wissen wie er den Vitalpunkt reizen kann und welche Wirkung und Schaden er damit auslöst. Beim Angriff auf die Vitalpunkte müssen die Einflussfaktoren berücksichtigt werden, welche ein massgeblich den Kampfverlauf beeinflussen:

- Waffe / Technik
- Dreipunktregel
- Schlagausführung (Schlagintensität, Schlagwinkel, Schlagrichtung)
- Schlagabfolge / Kombinationen von Vitalpunkten
- Hikite
- Zweihandregel
- Individuelle Merkmale (körperliche Verfassung, Schmerzempfinden, topologische Lage der Vitalpunkte)

### 7.1 Waffe / Technik

Im Karate existieren verschiedene Waffen / Techniken um den Gegner auszuschalten. In der Beilage 1 sind die Vitalpunkte aus Kyusho Jitsu / TCM und Jintai Kyusho von Funakoshi der Anatomie des menschlichen Körpers gegenübergestellt. Dabei werden auch die Waffen / Techniken mit aufgezeigt. Die folgende Tabelle zeigt die klassischen Techniken des Karate, mit welchen die Vitalpunkte angegriffen werden können:

<p><b>Oi-Zuki / Mawashi-Zuki (Seiken)</b> Schlag mit den Fingergrundgelenken des Zeiger- und/oder Mittelfing und auch des kleinen Fingers.</p>	<p><b>Ippon-Ken</b> Schlag mit dem Fingermittefgelenk des Zeigefingers</p>	<p><b>Nakadaka-Ken</b> Schlag mit dem Fingermittefgelenk des Mittelfingers</p>	<p><b>Hiraken</b> Schlag mit den Fingermittefgelenke aller vier Finger</p>
			
<p><b>Uraken</b> Schlag mit den Fingergrundgelenk des Zeiger- und/oder Mittelfingers</p>	<p><b>Shuto</b> Schlag mit Handkante (Speziell zu erwähnen: Unterarmende, Griffelfortsatz der Elle)</p>	<p><b>Haito</b> Schlag mit Daumenknochen</p>	<p><b>Nukite</b> Schlag mit Fingerspitzen</p>
			

# Bunkai und Kyusho - Die Vitalpunkte im Karate

Diplomarbeit zum Yondan (4. Dan), Paolo Maltese

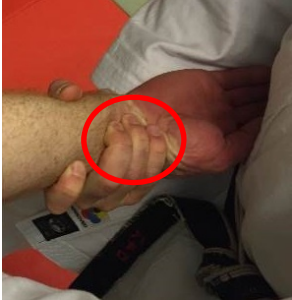



<b>Hikite</b> Griff des Unterarms und Rotation der Gelenke des Ellbogens und Schulter	<b>Empi</b> Schlag mit dem Ellbogen (Olecranon)	<b>Mae-Geri</b> Schlag mit grossem Zeh (Tsumasaki), Fussballen (Koshi) oder Ferse (Kakato)	<b>Hiza-Geri</b> Schlag mit Kniescheibe
			

Abbildung 4 – Die Waffen / Techniken im Karate für den Angriff der Vitalpunkte

Im folgenden Text gehe ich kurz auf die Anwendung von Karatetechniken in Kombination mit Kyusho ein (Details siehe Beilagen 1-7):

## Age-Uke, Soto-Uke und Uraken-Uchi

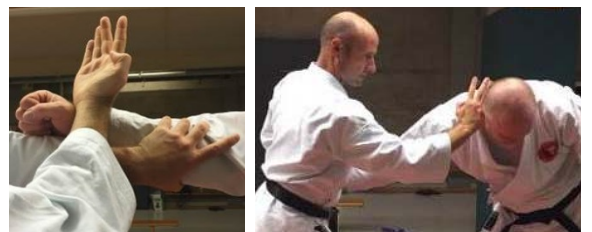
Age-Uke und Soto-Uke nicht nur eine Faust abwehren sondern auch als Angriff auf die Vitalpunkte am gegnerischen Hals mit dem Unterarm verwendet werden (DI18, MA9). Mit Uraken-Ken können Vitalpunkte mit den Fingergrundknöcheln des Zeige- und Mittelfingers getroffen werden (3E21) aber auch der Unterarm kann eingesetzt werden (DI18). Soto-Uke könnte mit dem Fingergrundknöchel des kleinen Fingers einen Vitalpunkt treffen (DÜ16).



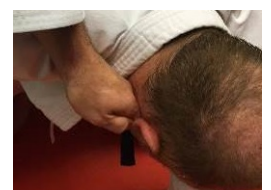
**Gedan-Barai** wehrt nicht nur ein Mae-Geri oder Zuki ab, sondern mit der Zwischenbewegung werden Vitalpunkte im Bereich des Handgelenks (LU8) und Gesichts (MA5) und mit dem gestreckten Arm die Rippen des Gegners angegriffen (MI21) (Zweihandregel). Gedan-Barai kann auch als Abschluss-technik, z.B. Schlag an den gegnerischen Kopf (3E21), eingesetzt werden oder um eine Hand zu befreien (LU6), welche vom Gegner festgehalten wird.



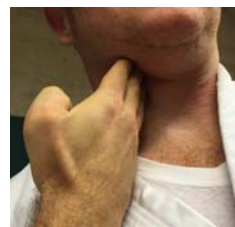
**Shuto-Uke** Der eigentliche Auftreffpunkt ist nicht nur die weiche Handkante, sondern der untere Teil des Unterarmes, genauer gesagt der Griffelfortsatz der Elle (processus styloideus ulnae). Dieser kleine Knochenfortsatz ist hart und erlaubt das exakte treffen von Vitalpunkten (LU8, DÜ16). Die Hikite-Hand greift den gegnerischen Unterarm um Hikite auszuführen (HE4, 5 & 6) (Zweihandregel).



**Ippon-Ken** ist eine weitere Möglichkeit einen Vitalpunkt, z.B. hinter dem Ohr (3E17), exakt zu treffen.



**Nukite** kann hervorragend für die Vitalpunkte am Hals (MA9+10) eingesetzt werden.



# Bunkai und Kyusho - Die Vitalpunkte im Karate

Diplomarbeit zum Yondan (4. Dan), Paolo Maltese

**Haito-Uchi** kann ebenfalls für Vitalpunkte am Hals (KG23, DÜ16, DI18) eingesetzt werden.



**Mae-Geri** ermöglicht die Vitalpunkte auch am Bein anzugreifen (MI10, G31). Nicht nur die Vorwärtsbewegung des Fusses kann genutzt werden, sondern auch das Zurückziehen des Fusses dient als Angriff. Der Ferse ist hart und kann optimal seitlich in das gegnerische Bein gerammt werden.



**Empi** ist eine effektive Waffe und kann in verschiedenen Richtungen für das treffen von Vitalpunkten (BL3, MA5 & 6) eingesetzt werden.



## Griffe / Gelenkmanipulationen

Im Karate kommen auch Hebeltechniken vor, so z.B. in der Kata Bassa-Dai (Z-Hebel mit Angriff auch auf die Vitalpunkte HE4, 5 & 6, LU8).



**Uchi-Ude-Uke** kann im Freikampf nicht wirklich eingesetzt werden. Jedoch im Nahkampf bekommt Uchi-Ude-Uke eine ganz andere Bedeutung. Diese Technik kann als Ellbogenhebel oder auch als Angriff auf Vitalpunkte (MA5, MA6) eingesetzt werden.



## 7.2 Dreipunktregel

Die Dreipunktregel besagt, dass immer mind. drei Vitalpunkte nacheinander ausgehend von den Armen / Füßen in Richtung Kopf angegriffen werden müssen. Dabei ist die Elemententheorie gemäss TCM zu berücksichtigen:

- 3 Punkte auf unterschiedliche Meridiane gemäss Zerstörungszyklus (Feuer > Metall > Holz > Erde > Wasser > Feuer)
- 3 Punkte auf Meridianen unterschiedlicher Polarität z.B. Ying > Yang > Ying
- 3 Punkte auf dem gleichen Meridian

Die drei Punkte müssen mit unterschiedlicher Intensität gereizt werden. Dabei wird die Schlagintensität nach jedem Schlag gesteigert (progressiv). Hier ein verallgemeinertes Beispiel:

- Der 1. Schlag trifft mit ca. 30% Energieeinsatz an Arme / Füsse,
- Der 2. Schlag trifft mit ca. 50-60% Energieeinsatz am Rumpf / Beine,
- Der 3. Schlag trifft mit ca. 90-100% Energieeinsatz am Kopf.

## 7.3 Schlagausführung

Je nach Art und Weise wie auf einen Vitalpunkt eingewirkt wird, löst dies sehr unterschiedliche Wirkungen oder Schäden aus, z.B. starker örtlicher Schmerz, Reflexreaktionen, Lähmungen, Gelenks- und Muskelverletzungen, Verletzung der Blutgefässe oder Nerven, Gehirnerschütterungen, Bewusstlosigkeit oder sogar den Tod. Die Vitalpunkte reagieren auf Schlageinwirkung, Druck, Dehnung, Rotation, Reibung sowie Vibrationen und können nicht immer einfach durch einen geraden Schlag angegriffen werden. Der Winkel und die Intensität des Schlages stellen

## Bunkai und Kyusho - Die Vitalpunkte im Karate

Diplomarbeit zum Yondan (4. Dan), Paolo Maltese

eine massgebliche Grösse dar um die entsprechende Wirkung auszulösen. Auch die räumliche Ausrichtung des Gegners spielt eine Rolle. Im Karate werden die Schläge in der Regel geradlinig und hart ausgeführt. Manche Vitalpunkte reagieren aber erst dann richtig, wenn nicht mit einer harten Faust drauf geschlagen wird, sondern mit entspannter Faust oder locker geschlagenen Shuto-Uchi. Diese Lockerheit ermöglicht es die Kraft (im TCM die Energie) freien Lauf zu geben und durchzuziehen. Als weiteren Faktor ist das sich bewegende Ziel anzuführen. Das Ziel bewegt sich im Kampf was das Treffen der Vitalpunkte sehr schwer macht. In der Beilage 1 sind die entsprechenden Waffen / Techniken zur Vitalpunktmanipulation, welche in dieser Diplomarbeit aufgezeigt werden, beschrieben.

Als Beispiel möchte ich hier ein gern anvisiertes Ziel im Karate heranziehen: Die Kinngegend. Die Kinngegend wird im Karate meist mit einem geradlinigen Jodan Oi-Zuki angegriffen. Dabei kann der Kiefer gebrochen werden was eine schwere Verletzung darstellt. In Kyusho wird die Kinngegend nicht ausschliesslich wie im Karate geradlinig angegriffen. Am Kinn befinden sich unterschiedliche Vitalpunkte. Einer davon ist Magen MA5. An diesem Punkt tritt nervus mentalis (Unterkiefernerve) aus den Knochen hervor. Dieser Punkt muss in 45° nach unten oder aufwärts geschlagen werden damit die grösste Wirkung erzielt wird. Mit Gedan-Barai kann dieser Punkt angegriffen werden. Zum einem mit der leicht aufwärts gerichtete Ausholbewegung des Gedan-Barai. Der Auftreffwinkel des Schlages entspricht etwa 45°. Zum anderen kann der Vitalpunkt MA5 mit der abwärts gerichteten Endbewegung des Gedan-Barai getroffen werden. Auch hier beträgt der Auftreffwinkel 45°. Bei beiden Varianten soll die Faust beim Auftreffen leicht rotieren. Durch den Schlag wird der Nerv getroffen und die Ab- oder Aufwärtsbewegung mit leicht rotierenden Faust erwirkt eine Dehnung des Nervs und diese Kombination führt rasch zum KO des Gegners.

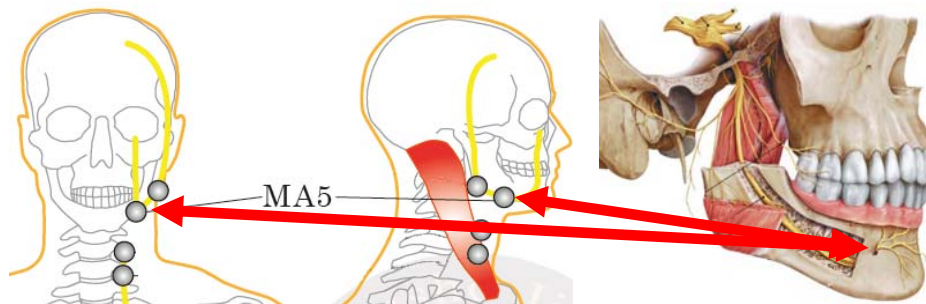


Abbildung 5 – Schlagausführung auf den Vitalpunkt Magen 5 (MA5) mit Gedan-Barai

### 7.4 Schlagfolge / Kombinationen von Vitalpunkten

Die Schlagfolge resp. die Kombination von Angriffe auf unterschiedliche Vitalpunkte erhöhen die Effektivität und die Wirkung resp. der Schaden sehr stark. Unter Berücksichtigung von Vitalpunktkombination werden meist Wirkungen mit grossem Schaden oder tödlichen Folgen erzielt.

### 7.5 Hikite

Hikite kommt im Karate bei Armtechniken immer vor. Hikite wird in Kombination mit der Zweihandregel eingesetzt. Dabei greift die Hikite-Hand z.B. den gegnerische Unterarm oder das Handgelenk um eine Folgetechnik anzusetzen. Durch das Ziehen des gegnerischen Handgelenks wird der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht und durch darauffolgenden Schlag auf einen Vitalpunkt wird der Gegner ausgeschaltet. An dieser Stelle möchte ich einen Auszug aus Gennosuke Higaki's Bunkai-Regeln heranziehen:

- 7. Regel: Die greifende und ziehende Hand -> die Hikite-Hand greift den gegnerischen Arm und zieht ihn zur Hüfte.
- 24. Regel: Ziehe den Gegner (auf dich zu) und drehe die Unterseite des Armes nach oben! -> Hier wird auf die Drehbewegung und Streckung des gegnerischen Arms durch Hikite verwiesen.

## Bunkai und Kyusho - Die Vitalpunkte im Karate

Diplomarbeit zum Yondan (4. Dan), Paolo Maltese

Mit Hikite werden mit einer starken Umklammerung des Handgelenks die Vitalpunkte Lunge LU8 / 21, Uchi-Shakutaku (nervus radialis, Speichennerv), Herz HE4, 5 und 6 (nervus ulnaris, Ellenerv) und Dünndarm DÜ6 (nervus radialis, Speichennerv) aktiviert, sodass der gegnerische Arm geschwächt wird, gestreckt werden kann und die Drehung des gegnerischen Arms vereinfacht wird. Dadurch wird der gegnerische Oberkörper nach vorne oder zur Seite gebracht so dass das Gleichgewicht des Gegners gestört wird. Damit können weitere Techniken angesetzt werden bis der Gegner besiegt ist.



### 7.6 Zweihandregel

In den Katas ist die Zweihandregel selten sofort erkennbar. Spätestens im Bunkai oder Kyusho zeigt sich die wirkliche Rolle von Hikite und der Zweihandregel (siehe Beilage 6). In den Ausholbewegungen von z.B. Gedan-Barai und Shuto-Uchi sind bereits Schlagtechniken verborgen (Okuden). Die andere Hand übernimmt die Aufgabe von Hikite, einer Abwehr oder eines Schläges.



### 7.7 Individuelle Merkmale

Es ist zu beachten, dass jeder Mensch ein individuelles Schmerzempfinden hat, die Vitalpunkte nicht an jedem Menschen an exakt der gleichen Stelle liegen (topologische Lage) oder ausgebildet sind sowie je nach Trainingszustand die Wirkungen der Schläge auf die Vitalpunkte unterschiedlich ausfallen können. Es kann durchaus vorkommen, dass zarte Frauen schmerzempfindlich gegenüber Nervendruckpunkte sind, während kräftige Männer wie vom Blitz getroffen zu Boden gehen. Einen Schlag auf einen Vitalpunkt eines trainierten und kampferprobten Gegners hat weniger Wirkung als den gleichen Schlag auf einen Vitalpunkt eines „normalen“ Körpers. Die individuelle Konstellation muss also berücksichtigt werden.

## 8. Unterschied zwischen Bunkai, Jintai Kyusho und Kyusho Jitsu

Wie bereits erwähnt, liegt der wesentliche Unterschied, dass in Kyusho Jitsu die Theorie der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zum Einsatz kommt, im Speziellen die Elemententheorie (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser). Dies soll gemäss den Lehren des TCM und Dillman die Angriffe auf die Vitalpunkte verstärken. Die von mir gemachten praktischen Erfahrungen in den Seminaren und Unterrichtsstunden in Kyusho Jitsu zeigen mir, dass die Angriffe auf die Vitalpunkte eine unglaubliche Wirkung haben. Selbst schwache Angriffe führen zu starken Schmerzen oder Schwindelgefühlen bis zu KOs. Häufig zeigt sich, dass eine Anwendung, welche mit Bunkai decodiert wurde, im Kyusho ein ganz anderes Bewegungs- und Distanzmuster aufweist. Auch dass die Bunkai-Anwendungen oft nicht nur in den Endstellungen die gewünschte Wirkung zeigen sondern auch in den Zwischenbewegungen die eigentlichen Kyusho-Anwendungen versteckt sind und nur durch intensives Studium offenbart werden können. In der folgenden Tabelle habe ich die wesentlichen Unterschiede zw. Bunkai, Jintai Kyusho von Funakoshi und Kyusho Jitsu gegenüber gestellt:

	Karate		Kyusho Jitsu
	Bunkai	Jintai Kyusho	
<b>Verständnistiefe</b>	Omote	Okuden	Okuden
<b>Vitalpunktmanipulation</b>	Nein	Ja	Ja
<b>Anzahl Vitalpunkte</b>	-	40	108
<b>TCM</b>	Nein	Nein	Ja
<b>Distanz</b>	2-3 m, Abschluss-technik	Nahkampf	Nahkampf
<b>Technikablauf (Kataform)</b>	Gemäss Kata	Varianten gemäss Kata	Varianten gemäss Kata
<b>Anwendung in der Ausholbewegung</b>	Nein	Ja	Ja
<b>Anwendung in Kihon</b>	Ja	Ja	Ja
<b>Anwendung in Kumite</b>	Ja	Ja	Ja
<b>Anwendung im Wettkampf</b>	Ja	Nein	Nein
<b>Anwendung im Dojo</b>	Ab Weissgurt	Ab 2. Dan	Ab 2. Dan
<b>Kraftaufwand</b>	Hoch	Niedrig	Niedrig
<b>Wirkung</b>	Im Kumite Hoch	Hoch	Sehr hoch

Abbildung 6 – Unterschiede zw. Bunkai, Jintai Kyusho von Funakoshi und Kyusho Jitsu

In Bunkai und Jintai Kyusho kommt TCM und die Elemententheorie nicht zur Anwendung. Das heisst nicht, dass im Karate die Techniken keine Wirkung haben. Auch heisst das nicht, dass Funakoshi TCM und die Elemententheorie nicht kannte. Funakoshi hat bewusst alle diese Elemente aus dem Karate entfernt damit das Karate einfacher erlernt und rascher in der Welt der Kampfkünste im damaligen Japan aufgenommen werden konnte. Ev. steckte auch eine gewisse Zurückhaltung in der Offenlegung der Hintergründe der Karatetechniken und deren Ursprünge. Mit dieser „Entschärfung“ konnte sich Karate überhaupt zum heutigen Sportkarate entwickeln da die Gefährlichkeit der Techniken wesentlich gemindert wurde. Wir Karatekeas wissen, dass auch mit den heutigen „entschärften“ Karatetechniken immer noch eine sehr grosse Gefährlichkeit besteht. Der wesentliche Unterschied ist zwischen Jintai Kyusho und Kyusho Jitsu ist also weit tiefere Anzahl der Vitalpunkte und die nicht Berücksichtigung des TCM. In Jintai Kyusho

## Bunkai und Kyusho - Die Vitalpunkte im Karate

Diplomarbeit zum Yondan (4. Dan), Paolo Maltese

von Funakoshi wird ohne Theorie des TCM sondern nur mit der Praxis (Bunkai) gearbeitet (Tannhäuser S. 58-61).

Gichin Funakoshi hat nicht alle Vitalpunkte aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) übernommen, sondern nur die für ihn wesentlichsten, diese aber etwas pragmatischer interpretiert. Dies zeigt sich am Beispiel des Punktes 37 *Chukitsu Hijizume* in der Jintai Kyusho (siehe folgende Abbildung und auch Beilage 8). Er beschreibt diesen Punkt als „seitliche Oberfläche des Ellbogens“ und in seiner Darstellung der Vitalpunkte wird dieser Punkt einmal auf der Innenseite und einmal auf der Aussenseite des Ellbogens lokalisiert. In Kyusho Jitsu sind in diesem Bereich nicht weniger als sechs Vitalpunkte lokalisierbar (Lunge 5, Dickdarm 10+13, Dreifacherwärmer 11, Herz 3 und Pericardium/Herzbeutel 3).

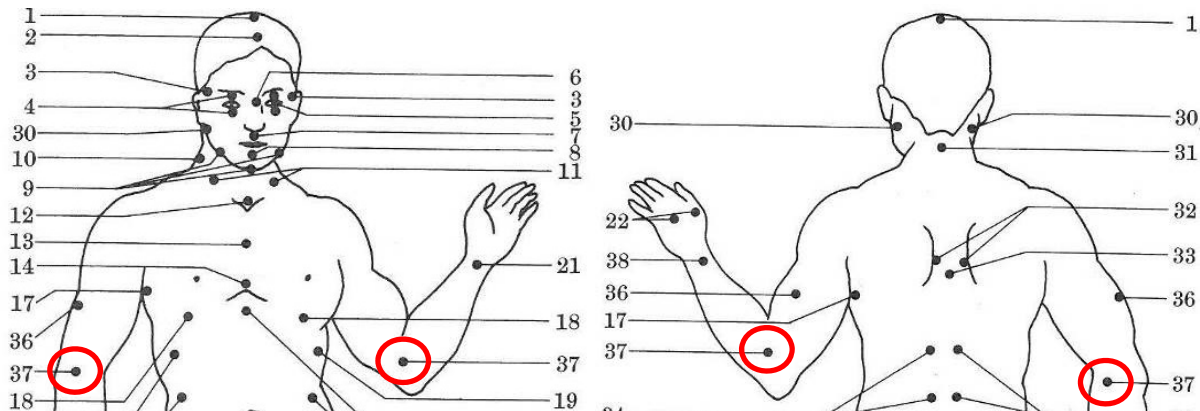


Abbildung 7 – Punkt 37 Chukitsu Hijizume

Gichin Funakoshi wendete also einen pragmatischen Ansatz: Im Kampf den Ellbogenbereich heftig angreifen, dies schwächt und schädigt den Angreifer auf jeden Fall! Dieser Ansatz verfolgte er für sämtliche empfindlichen Stellen am menschlichen Körper.

## 9. Schlusswort

Karate ist eine sehr effiziente und effektive Kampfkunst, welche keine überflüssigen Bewegungen beinhaltet. Jede Technik hat eine Vorbereitung und diese Vorbereitung kann bereits ein Ablenken eines Angriffs, den Eingang in eine Hebeltechnik, ein Wurf oder das Greifen einer Hand (Hikite) um die Folgetechnik zu verstärken, bedeuten. Kyusho ist keine eigene Kampfkunst sondern ein integraler Bestandteil des Karate und sollte in den Kata, Bunkai, Kihon und Kumite berücksichtigt und mit Begeisterung intensiv studiert und geübt werden.

Mit dieser Diplomarbeit hoffe ich diejenigen Karatekas dahingehend inspiriert zu haben, dass Sie sich für das vertiefte Studium der Kata, Bunkai und Kyusho entscheiden.

## 10. Literaturverzeichnis

- Achim Keller (2013): Kyusho-Combat – Das Kompendium
- Achim Keller (2013): Kyusho-Jitsu im Karate, Gichin Funakoshi's Jintai-Jyusho
- Albrecht Pflüger (2000): Kumite
- Albrecht Pflüger (2006): 27 Shotokan Katas
- Alfred Heubeck (2014): Der Bunkai-Code
- Dr. med. Carl-Hermann Hempen (1995): Akupunktur
- Evan Pentazi (2012): Vitale Punkte, Erste Hilfe
- Frank H. Netter, MD (2015): Atlas der Anatomie
- Frank Thiele (2002): Kime-no-Kata, Die klassische japanische Selbstverteidigung
- George A. Dillman and Chris Thomas (1992): Kyusho Jitsu – The Dillman Method of Pressure Point Fighting
- George A. Dillman and Chris Thomas (2012): Pressure Point Fighting – Secrets of Ryukyu Kempo
- Gichin Funakoshi (1935/1973): Karate-Do Kyohan, The Master Text
- Guido Sieverling (2015): Kyusho-Jitsu, Selbstverteidigung über die menschlichen Vitalpunkte
- Helmut Kogel (2010): Kata Bunkai- Die Geheimen Techniken im Karate
- Jeffrey W. Brown (2005): Goshinryu Jujitsu
- Kay Diestel (2009): Auf der Spur – Karate-Kata neu entdeckt (Wankan)
- Kyusho Jitsu – Switzerland D.K.I (2014): Vitalpoints
- Marc Tedeschi (2014): Essential Anatomy – For Healing & Martial Arts
- Martino Fromm (2003): Vitalpunktstimulation in den Kampfkünsten
- Masatoshi Nakayama (1966): Dynamic Karate
- Masatoshi Nakayama (1987): Best Karate, Unsu, **Sochin**, Nijushiho
- Masatoshi Nakayama (1989): Best Karate, Gojushiho Dai, **Gojushiho Sho**, Meikyo
- Momcilo Milovanovic (2004): Arbeit zum Godan, Jiyu-Kumite und Sochin
- Ralph Tannhäuser (2013): Die Jintai Kyusho des Karate nach Gichin Funakoshi
- Roland Habersetzer (2009): Bubishi, An der Quelle des Karate Do, Mit den 32 Formen des Kaisers Song Taizu
- Roland Habersetzer (2013): Koshiki Kata – Die klassischen Kata des Karatedo
- Silvano Addamiani (2005): Goshin-Jitsu no Kata, Die moderne Form der Selbstverteidigung

# Bunkai und Kyusho - Die Vitalpunkte im Karate

Diplomarbeit zum Yondan (4. Dan), Paolo Maltese

- Stefan Reinisch, Jürg Höller & Axel Maluschka (2009): Kyusho, Angriffspunkte in Selbstverteidigung und Kampfsport
- Udo Boppré (2002): Karate, Kata-Bunkai, Ji'in – **Sochin** – Tekki Nidan
- Werner Lind (2005): Karate, Grundlagen, Kihon – Kumite – Kata

## 11. Internetseitenverzeichnis

- <http://de.academic.ru>
- <http://www.fudokan.ch/technik/vitalpunkte>  
([http://www.fudokan.ch/index.php?option=com\\_content&view=article&id=184&Itemid=474](http://www.fudokan.ch/index.php?option=com_content&view=article&id=184&Itemid=474))  
<http://www.hgweb.nl/isshinryu/articles/kyushojutsu.htm>
- <http://www.jujutsutechnik.eu/grundlagen/kyusho>
- <http://www.karate-bergstrasse.de>
- <http://www.kyusho.com/>
- <http://www.selbstverteidigung-kampfsport.com/html/kyusho1.html>
- [www.kokyudo.ch](http://www.kokyudo.ch)
- [www.kyushokempo.ch](http://www.kyushokempo.ch)
- [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/anatomy/classes\\_stud/uk/med/health/1/](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/anatomy/classes_stud/uk/med/health/1/)
- <http://www.zdravosil.ru/xirurgicheskaya-anatomiya-arterialnyx-stvolov/page/303/>
- [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/anatomy/classes\\_stud/ru/stomat/ptn/1/22%20VII,%20IX%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%8B%20%D0%A7%D0%9C%D0%9D.htm](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/anatomy/classes_stud/ru/stomat/ptn/1/22%20VII,%20IX%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%8B%20%D0%A7%D0%9C%D0%9D.htm)
- <http://mein.yoga-vidya.de/profiles/blogs/nackenschmerzen-migr-ner-spannungskopfschmerz-tagesm-digkeit>
- <http://www.pascale-haeusermann.ch/energieausgleichs-therapie-nach-pascale-haumlusermannreg-atlas-kopf-nackenbehandlung-plexen--wirbelzuordnung.html>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Anatomie>

## 12. DVD - Verzeichnis

- Paul Bowman (2010): Heian's – Volume 1&2
- Paul Bowman (2010): Tekki's – Volume 3
- Paul Bowman (2010): Bassai Dai – Volume 6

## 13. Schlusserklärung / Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit die vorliegende Arbeit zum Yondan selbstständig und ohne weitere Hilfsmittel als die angegebenen verfasst zu haben.

Datum: 25.04.2016

Paolo Maltese:



## 14. Beilagen

Beilage 01: Zuordnung Vitalpunkte zur Anatomie des menschlichen Körpers

Beilage 02: Kihon - Bunkai & Kyusho

Beilage 03: Kata Gojushiho Sho (Shitei-Kata Nr. 1, Pflichtkata) - Bunkai & Kyusho

Beilage 04: Kata Wankan (Shitei-Kata Nr. 2, Pflichtkata) - Bunkai & Kyusho

Beilage 05: Kata Sochin (Tokui-Kata, freiwillige Kata)- Bunkai & Kyusho

Beilage 06: Hikite – die greifende und ziehende Hand - Zweihandregel

Beilage 07: Beginn und Ende einer Karateübung - Bunkai & Kyusho

Beilage 08: Vitalpunkte nach Gichin Funakoshi 1935 – Jintai Kyusho

Beilage 09: Vitalpunkte nach Fudokan Karate Do Schweiz

Beilage 10: Vitalpunkte nach TCM - Kyusho Jitsu

Beilage 11: Prüfungsablauf

Beilage 12: Karate-Lebenslauf Paolo Maltese

Beilage 13: Präsentationsfolien zum Instruktorentaining