



Herzlich  
willkommen





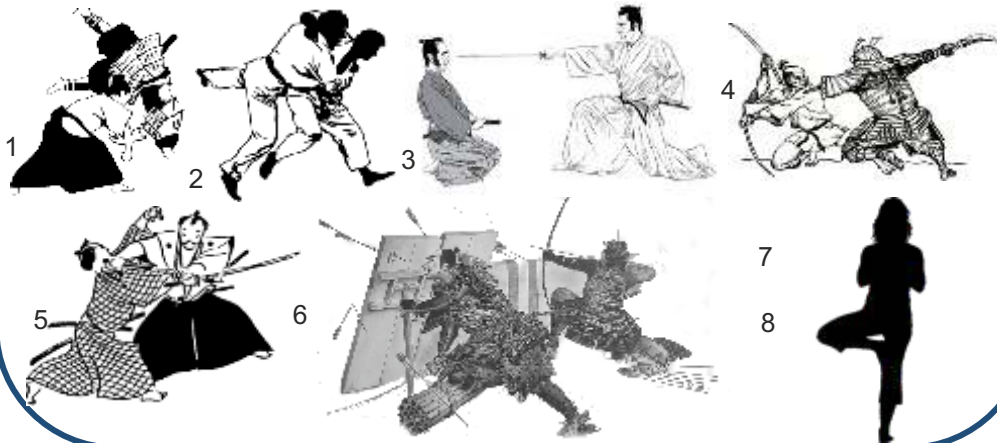
Wir möchten alle einladen, unsere Homepage unter [www.jitsu.de](http://www.jitsu.de) zu besuchen. Hier findet ihr sämtliche Informationen rund um unsere seit fast 50 Jahren bestehende Budo-Sparte im SC Twistringen e. V. Unser Bemühen ist es, stets aktuell und umfassend zu informieren. Falls es Fragen gibt, oder Interesse an unserem Sport besteht, bitte an die auf der Rückseite angegebene Anschrift wenden.



## Das bieten wir unseren Mitgliedern:

Im Sport Club Twistringens e.V. betreiben wir seit 1976 mittlerweile folgende Disziplinen: 1. Jiu-Jitsu (traditionelle Selbstverteidigung der Samurai, 2. Judo, 3. Iaido (Schwert), 4. Kenjutsu (Schwert), 5. Kobudo (Bauernwaffen), 6. Kyûjutsu (Bogenschießen), 7. Hata- und 8. Kundalini-Yoga.

Ihr erlernt bei uns vom Anfänger bis zum Meistergrad eure gewählte Budo-Disziplin. Eure persönlichen Ziele legt ihr selbst fest, sei es für die reine Selbstverteidigung, Breitensport oder die Ausbildung als Trainerassistent oder Übungsleiter.



## Unser Trainerteam

Name	Schwerpunkt	Graduierung
Rainer Grytt	Judo, Jiu-Jitsu, Iaido, Kobudo, Kyujutsu, Kenjutsu	10. Dan Jiu-Jitsu, 4. Dan Kyujutsu, 1. Dan Judo, 1. Dan Kobudo
Yvonne Grytt-Nitsche	Jiu-Jitsu	5. Dan Jiu-Jitsu, 1. Kyu Judo
Torsten Gräpel	Jiu-Jitsu	4. Dan Jiu-Jitsu,
Jörn Mohrlüder	Judo, Jiu-Jitsu	4. Dan Jiu-Jitsu, 2. Dan Judo
Tomasz Szmagara	Kyujutsu, Kenjutsu	1. Dan Kyujutsu, 1. Kyu Kenjutsu
Marco Gonnermann	Kenjutsu	1. Dan Kenjutsu
Dr. Ulrike Hanskötter	Kundalini-Yoga	Yogalehrerin
Gertrud Stolle	Hatha-Yoga	Yogalehrerin

## Was ist Judo?

Judo gehört neben den bekannten Kampfsportarten wie Karate, Jiu-Jitsu, Tae-kwon-do, Aiki-do, Kung Fu etc. zu den asiatischen BUDO - Sportarten. Die Ursprünge all dieser Sportarten liegen in der chinesischen bzw. japanischen Tradition. Aber JUDO nimmt hierbei eine Sonderstellung ein. Während die übrigen BUDO – Sportarten (BUDO ist der Sammelbegriff für die „ritterlichen“ Kampfkünste japanischer Samurai) noch Aggressionsmomente bergen, ist JUDO nur Sport. Im Judo-Training werden überwiegend Würfe, Hebel -, Würge -und Festhaltetechniken, neben der wichtigen „Ukemi“ (Fallschule) gelehrt. Einen breiten Raum nimmt hier das „Randori“ ein, der Übungskampf im Stand und im Boden.

Hier kann der Judoka seine Techniken anwenden und vervollkommen. In dem nach strengen Regeln geführten JUDO-KAMPF trägt jeder Kämpfer ein hohes Maß Verantwortung für die Gesundheit seines Partners. Im sportlichen Vergleich baut der JUDOKA demnach Aggression ab; für ihn ist der Gegner nur sportlicher Partner. Das ist sicher auch ein Grund, weshalb JUDO olympische Sportart wurde und in mehreren Ländern der BRD im Rahmen des differenzierten Sportunterricht an Schulen gelehrt wird. JUDO ist eine Sportart, welche an den menschlichen Körper allerlei Ansprüche stellt. Neben vielseitiger gymnastischer Bewegungselemente fordert es hohe körperliche und geistige Gewandtheit und Reaktion.

Der DEUTSCHE JUDO BUND zählt mittlerweile 260.000 Mitglieder. So hat diese schöne Sportart eine gute Basis für ihre weitere Zukunft. Dass sie sich in ihrer Qualität nicht nur auf rein sportliche Erfolge beschränkt, sondern stets auch den „PHILOSOPHISCHEN“, den „ERZIEHERISCHEN“ Aspekt in den Vordergrund stellt, ist ein Anliegen aller echter JUDOKA. Stellvertretend für diese Seite des JUDO-Sports mag ein japanisches Sprichwort stehen:

"Nicht das Ziel ist wichtig, sondern der Weg dorthin!"





## Was ist Jiu-Jitsu



Jiu-Jitsu ist ein umfassendes aus Japan stammendes Selbstverteidigungssystem, das in früherer Zeit die üblichen Kampftechniken der Samurai ergänzte, wenn sie keine Waffe zur Hand hatten. Jiu-Jitsu heißt „nachgiebige Kunst“, bekannt auch unter dem Namen „Sanfte Kunst“. „Jiu“ bedeutet Nachgeben oder Ausweichen“. „Jitsu“ heißt Kunst oder Kunstgriff. Zusammenfassend besagt dieses, dass man die Kraft des Gegner nutzt, um diesen zu überwinden.

Diese Kunsts des waffenlosen Zweikampfes wurde 1905 von Erich Rahn in Deutschland eingeführt. Er gründete 1906 in Berlin die erste Jiu-Jitsu Schule Deutschlands, die noch heute existiert! In erster Linie ist Jiu-Jitsu eine waffenlose Selbstverteidigungskunst, d. h. der Verteidiger wehrt sich ohne Hilfsmittel gegen verschiedene Arten von Angriffen gegen unbewaffnete, bewaffnete und auch mehrere Angreifer. Jiu-Jitsu ist rein defensiv - Verteidigungstechniken folgen - wie das Wort schon sagt - immer als Reaktion auf einen Angriff von außen.

Im Jiu-Jitsu Training werden Griffe und Techniken zur Selbstverteidigung wie Würfe, Hebel, Würge- und Festlegegriffe geübt. Außerdem werden Schlag- und Tritttechniken gegen vitale Punkte (Schwachstellen) des menschlichen Körpers gelehrt. („Atemi-Techniken“). Was diese Kunst so besonders macht, ist die Tatsache, dass es keine fest vorgeschriebenen Techniken gibt. Jiu-Jitsu ist ein System und der Schüler wählt sich die Techniken aus, die ihm besonders liegen. Verschiedene Elemente aus unzähligen anderen Kampfkünsten, wie z. B. Judo, Karate, Aikido und Taekwondo stehen ihm zur Verfügung und werden im Training zu sinnvollen Verteidigungstechniken zusammen gesetzt. Für die Prüfung zu einem neuen Gürtelgrad ist lediglich die Art und Anzahl der Techniken vorgegeben. Es werden z. B. „5 Würfe“ oder „8 Abwehren gegen Messerangriffe“ verlangt, dann ist es dem Prüfling freigestellt, welche Würfe bzw. welche Arten von Abwehrkombinationen er in diesen Bereichen zeigt.

Trotz seiner ständigen Weiterentwicklung ist das moderne Jiu-Jitsu tief in der japanischen Tradition verwurzelt. Etikette, gegenseitige Achtung und die Werte des Do („Weg“) - ethische und moralische Grundlagen nach Jigoro Kano) stellen unverzichtbare Bestandteile dar, die von einem ernsthaften Jiu-Jitsuka auch in das Privatleben übertragen werden. Das moderne Jiu-Jitsu beinhaltet neben dem konsequenten Erlernen der Technik auch die Charakterschulung und positive Persönlichkeitsentwicklung und fördert so auch das erforderliche Selbstbewusstsein für den Ernstfall. Aus dem klassischen japanischen Jiu-Jitsu entwickelten sich viele neue Kampfkunstsysteme und Kampfsportarten, wie z. B. Judo, Aikido und Karate.



## Kenjutsu, die Lehre der Schwertkunst

### Umgang mit dem Schwert der japanischen Krieger (Katana und Wakizashi)

Die hier angebotenen zwei Stilrichtungen sind einige der ältesten japanischen Schwert- Kampfkünste überhaupt.

Sie wurden bereits im 14. bzw. 15. Jahrhundert gegründet und haben mit ihren Kata's (festgelegten Trainingsformen) die letzten Jahrhunderte fast unverändert überstanden.

Am Anfang steht das Training mit dem Holzsword in Einzel- und Partnerübungen: Kenjutsu ist keine Wettkampfsportart. Die hier praktizierten Bewegungsformen mit dem Katana (Schwert) und dem Bokken (Holzsword) schulen die Konzentration, Koordination und Motorik und steigern beträchtlich das eigene Körperbewusstsein.

Kenjutsu können Männer und Frauen bis ins hohe Alter trainieren, es bedarf keiner besonderen Voraussetzung

außer das Interesse und die Muße eine uralte Budokunst zu erlernen



## Was ist laido?

Mit dem Beginn der Edo-Periode im Jahr 1603 begann nach Jahrzehnten furchtbarer Bürgerkriege in Japan eine Zeit des Friedens und der Stabilität. In dieser Zeit gewann das philosophische und spirituelle Gedankengut des Zen-Buddhismus und Taoismus zunehmend an Einfluss auf die japanische Kriegerklasse, die Samurai.



Der Samurai Hayashizaki Jinsuke Shigenobu (ca. 1546-1621) lehrte in seiner Schule lai-Jutsu: das schnelle Ziehen des Schwertes und Kontern auf einen unerwarteten Angriff. Mit dem Einfluss des Zen-Buddhismus wurden, neben der Beherrschung der Schwerttechniken, die Schulung des Geistes, die Konzentration, die Charakterschulung, die Überwindung des Ego und damit die Einheit von Geist, Schwert und Körper (ki ken tai ichi) immer wichtiger. Das Ziel des Kampfes mehr und mehr darin, den Kampf zu beenden, ohne das Schwert überhaupt ziehen zu müssen. Der Legende nach soll sich Hayashizaki Jinsuke Shigenobu die Natur des Schwertkampfes während einer Meditation eröffnet haben. Auf seinen lai-Stil, Hayashizaki-Ryu, berufen sich viele nachfolgenden Stilrichtungen, so auch die heute am weitesten verbreiteten Stile: Muso Shinden Ryu und Muso Jikiden Eishin Ryu.

Mit der Meiji-Periode im 19. Jahrhundert wurde das Tragen von Schwertern in Japan verboten. Damit kam die Entwicklung und Ausübung der Schwertpraktiken fast vollständig zum Erliegen und viele lai-Stile gerieten in Vergessenheit. Es war Nakayama Hakudo (1869-1958), der in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts laido wieder der Öffentlichkeit zugänglich machte. 1932 tauchte erstmals der Name laido als Bezeichnung für die Schwertkunst auf.

laido wird in Form von Kata geübt: genau festgelegte Abfolgen von Schwerttechniken. Dabei bestehen alle lai-Kata aus vier Elementen: Das schnelle, aber nicht überhastete Ziehen des Schwertes, das unmittelbar - entsprechend der Situation- zu einer Schneide-, Block-, oder Ausweichtechnik weitergeführt wird (nukitsuke). Die nun folgenden Schnitte (kiritsuke) sollen den oder die Angreifer töten. Es werden nicht mehr Bewegungen ausgeführt, als unbedingt notwendig. Dann wird die Klinge vom Blut gereinigt (chiburi) und das Schwert in die Scheide zurück geführt (noto). Die ganze Kata dauert dabei meist nur wenige Sekunden.



Die Kunst mit dem japanischen Langbogen zu schießen, ist von ihrem technischen Verständnis her eine vollkommen andere als der Umgang mit Bögen anderer Kulturen. Der wesentliche Unterschied besteht in der Art und Weise, wie der Pfeil aufgelegt wird. Wir sind es gewohnt, dass der auf der Sehne aufgelegte Pfeil auf der linken Seite des Bogens aufgelegt wird. Damit hat der Schütze eine freie Sicht auf das Ziel. Beim japanischen Langbogen wird der Pfeil auf der rechten Seite des Bogenholzes aufgelegt. Wird nun in der gewohnten Weise das Ziel anvisiert, wird es vollkommen von dem Bogen verdeckt. Allein der Umstand erfordert eine wesentlich andere Schießtechnik, als die von uns gewohnte. In den nachfolgenden Ausführungen wird versucht, diese Technik nachvollziehbar zu erklären. An dieser Stelle sei jedoch angemerkt, dass ein tieferes Verständnis der Handhabung und Schießtechnik nur dem nahe gebracht werden kann, der sich mit den alten Kriegskünsten bereits vertraut gemacht hat.

Die Grundlagen, Lehrsätze und Thesen sowie die innere Einstellung zum Budo und Bushido sind für die Beherrschung des Langbogens ebenso elementar, wie die Kunst, das Schwert zu führen. Was somit unterrichtet wird, bezieht sich ausschließlich auf die alte Kriegskunst des Kyujutsu. Ein Vergleich mit dem allgemein bekannten Kyudo kann nicht angestellt werden. Das hat die Gründe, dass beim Kyudo der geistig mentale Weg im Vordergrund steht. Die perfekte Aus- und Durchführung der vorgegebenen Etikette nimmt beim Kyudo einen wesentlich höheren Stellenwert ein, als das Treffen des Ziels, Kyujutsu hingegen ist angewandtes, alltagstaugliches Bogenschießen in seiner ursprünglichen Form- Das Treffen eines Ziels unter allen erdenklichen Umständen ist die Forderung des Kyujutsu.

Obwohl die Wege beider Stile diametral auseinander laufen, gibt es in bestimmten Bereichen Berührungspunkte. Dem Kenner beider Stile sind Berührungspunkte bewusst, dem Suchenden werden diese sich bei Zeiten erschließen. Neben der Verwendung des japanischen Langbogens als reine Distanzwaffe umfasst das Kyujutsu auch Aspekte des Kenjutsu., insbesondere des Ryokujutsu und integriert diese natlos. Falls die Distanz des Langbogens überwunden wird, kann dieser auch zur Selbstverteidigung auf kurze Distanz eingesetzt werden.

Außerdem wird zum japanischen Langbogen traditionell das Wakizashi getragen. Dabei handelt es sich um ein Beischwert mit einer Klingenslänge von etwa 60 cm. Wakizashi bedeutet übersetzt so viel wie „treuer Begleiter“. Das Wakizashi wird für den Kampf auf kurzer Distanz verwendet.



## Kobudo (Die Waffen des Volkes)

In früheren Zeiten konnte kein System der „leeren Hand“ ohne den zusätzlichen Gebrauch von Waffen ([Bukihō](#)) überleben. Die *Samurai* verwendeten im [Bujutsu](#) Kriegerwaffen, das Volk funktionierte alltägliche Gebrauchsgegenstände in Waffe um und gründete damit die Systeme des *Kobujutsu*.

Bis zur Versportlichung der Systeme in Japan und der Veränderung des Bujutsu im *Budō*, war eine Trennung der beiden nicht denkbar. Weder in den [japanischen Kampfsystemen](#) noch in den okinawanischen Kampfsystemen konnte man auf den zusätzlichen Gebrauch von Waffen verzichten. Auch heute sind sie notwendige Hilfen in der Selbstverteidigung und werden im automatisch in das waffenlose Training integriert.

### Was ist Ryukyu Kobudo Fukyukai Kobujutsu / Kobudō?

Kobujutsu ist eine spezielle Waffenmethode (*Bukihō*), die sowohl in Japan, als auch auf Okinawa den Gebrauch von volkstümlichen Waffen lehrt. Später wurde daraus der moderne Begriff „*Kobudō*“ abgeleitet, der die kriegerischen Methoden des *Kobujutsu* in friedliche Übungsmethoden verwandeln sollte.

Kobujutsu 古武術 – „Altes Bujutsu“ (古武術) ist die Bezeichnung für die volkstümlichen Waffensysteme der rangniederen Bevölkerung aus Japan ([Kobujutsu \(Japan\)](#)) und Okinawa (Kobujutsu (Okinawa)). Kobujutsu ist eine vage Abgrenzung zur japanischen Kriegskunst (*Bujutsu*) der professionellen Krieger (*Bushi*). Die Waffen (*Buki*) und Systeme (*Ryū*) des Kobujutsu wurden sowohl in Japan als auch auf Okinawa meist aus den alltäglichen Arbeitsgeräten des Volkes entwickelt.

In der okinawanische Kriegskunst war Kobujutsu immer eng miteinander verbunden.

Jedes unbewaffnete System wurde durch verschiedene Waffensysteme ergänzt.

Kobudō 古武道 – „Altes *Budō*“, ist ein Folgekonzept des *Kobujutsu* und steht analog zur Veränderung des Bujutsu zum *Budō*. Dabei wurde die Silbe [Jutsu](#) (Technik) durch *dō* ersetzt, was darauf hinweisen soll, dass es sich dabei um eine Wegkunst handelt. Der Gedanke ist gut, die Umsetzung nicht. Durch die Versportlichung der Systeme wurde die *Kobudō Kata* zu einer virtuoson Demo-Show und verlor ihre Bedeutung als Speicher von verschlüsselten Sinngehalten.



Im Westen ist die se Form des Kundalini -Yoga sehr verbreitet, die im Gegensatz zum Hatha -Yoga den Fokus mehr auf dynamische Bewegungsabläufe der Meditation und Mantras legt. Deshalb treffen sich nun regelmäßig Yoga Interessierte montags abends in der „Sporthalle Hildegard -von-Bingen Gymnasium“ in der Zeit von 17.45 Uhr bis 19.15. Uhr.

Kundalini -Yoga hilft die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung, Bewegung, Konzentration, Entspannung und bewusste Atemführung. Typisch für Kundalini -Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra -Meditationen. Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht, das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag.

„Der Körper streckt sich nicht von allein. Um die Gelenkigkeit zu erhalten, ist es notwendig, ihn zu strecken“. In einer Gruppe von Übenden, die in die Erfahrung des Yoga eintaucht und Kraft für den Alltag sammelt, ste Erreichen oben genannter Ziele im Vordergrund.

Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.

Bitte Anmeldung beim Budo -Shin -Dojo des Sportclub Twistringen Ruth Grytt unter 04243 -602200 oder 0170 9883841.

Die ausgebildete Dozentin ist Dr. Ulrike Hanskötter .

Voraussetzung für die Teilnahme ist nach 2 Probestunden die Mitgliedschaft im Budo -Shin -Dojo des SC Twistringen.

Wir freuen uns auf euch.



ist der wohl bekannteste Teil des Yeutet Sonne und "Tha" bedeutet Mond.

Hatha ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und durch Tiefenentspannung (Savasana) angestrebt wird. Außerdem gibt es im Hatha Yoga Ratschläge für eine gesunde Lebensführung.

Hatha Yoga ist für die meisten Menschen der Einstieg ins Yoga. Der Begriff Hatha Yoga wurde in der Hatha Yoga Pradipika verwendet, einer Yogaschrift aus dem 15. Jahrhundert. Dort wurde er gebraucht, um den spirituellen Yoga (Raja Yoga, einer der vier Yogawege) vom mehr körperlichen Yoga (Hatha Yoga) abzugrenzen.

Hatha Yoga wird hier als Stufe auf dem Weg zum Raja Yoga bezeichnet. Das heißt, das körperliche (Hatha Yoga) bringt uns dazu, unseren Geist unter Kontrolle zu bringen, um so die Tiefe der Meditation erleben zu können. Das Ziel von Hatha Yoga ist, die absolute Kontrolle des Geistes zu erreichen. Weiter wird es als Ausdruck der Einheit einander entgegengesetzter Energien (heiß und kalt, männlich und weiblich, positiv und negativ, Sonne und Mond) gedeutet.

Durch die verschiedenen Asanas (Körperstellungen) machen wir unseren Körper beweglich und flexibel. Durch das Pranayama (Atemübungen) reinigen wir unseren Körper von verschiedenen Schadstoffen. Durch die Tiefenentspannung (Savasana) ebenso wie durch Meditation lernen wir loszulassen und Körper und Geist vollständig zur Ruhe kommen zu lassen.

Hatha Yoga ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie.

Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.

Bitte Anmeldung beim Budo -Shin-Dojo des Sportclub Twistringen e.V. Ruth Grytt unter 04243 -602211 oder 0170 9883841.

Voraussetzung für die Teilnahme ist nach 2 Probestunden die Mitgliedschaft im Budo -Shin-Dojo des SC Twistringen.

# Trainingszeiten

TAG	É Ī	GRUPPE	Beginn / Ende	ORT	TRAINER
Montag	柔道	Kinder	17:00 - 18:30	Twistringen 1	T. Gräpel
	Jiu-Jitsu	Erwachsene	19:00 - 21:00	Twistringen 1	R. Grytt
	Judo	Erwachsene / Jugendliche	19:00 - 21:00	Twistringen 1	J. Mohrlüder
	Kobudo	Erwachsene / Jugendliche	19:00 - 21:00	Twistringen 1	R. Grytt
	Kundalini Yoga	Erwachsene / Jugendliche	17:45 - 19:15	Twistringen 2	Dr. U. Hanskötter
Dienstag	柔術	Erwachsene / Jugendliche	19:00 - 21:00	Twistringen 1	R. Grytt
Mittwoch	合気道	Erwachsene	15:30 - 17:00	Twistringen 2	G. Stolle
	Jiu-Jitsu	Erwachsene / Jugendliche	17:45 - 19:15	Twistringen 1	Y. Grytt-Nitsche
	Kobudo	Erwachsene / Jugendliche	19:30 - 20:15	Twistringen 1	R. Grytt
	Kenjutsu	Erwachsene / Jugendliche	20:15 - 21:30	Twistringen 1	T. Szmagara / M. Gonnermann
Donnerstag	柔道	Kinder ab 12 Jahre	17:30 - 19:00	Twistringen 1	R. Grytt
	Kyujutsu	Erwachsene / Jugendliche	19:00 - 21:30	Twistringen 1	T. Szmagara
Freitag	柔道	Kinder	17:00 - 18:30	Ehrenburg	T. Gräpel
	Jiu-Jitsu	Jugendliche / Erwachsene	18:30 - 20:00	Ehrenburg	T. Gräpel
	Jiu-Jitsu	Jugendliche / Erwachsene	18:00 - 20:00	Twistringen 1	R. Grytt V. Baron

# Trainingsorte

Twistringen 1 Sporthalle Am Mühlenacker Realschule Twistringen  
 Twistringen 2 Sporthalle Vehtaer Straße Gymnasium Twistringen  
 Ehrenburg Sporthalle Knüppeldamm Oberschule Ehrenburg



## Kontakt

Rainer Grytt Spartenleiter

Am Eichenkamp 7

27239 Twistringen

Tel. (04243) 602211 / 0170 2062254

Mail: rgrytt@t-online.de



Oder besuchen Sie uns einfach  
beim Training und schauen selbst!

*Judo / Jiu Jitsu / Iaido / Kobudo / Kenjutsu  
Kyujutsu / Kundalini - Yoga / Hatha-Yoga*

*Kinder / Jugendliche / Erwachsene*