



Kokunotsu no
Shin Do Goshin Ryu
Aikijitsu Kihon

合
氣
術

”Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Im wesentlichen beruht Shin Do Aiki auf der traditionellen Form des Kokuzoku Ryu Aiki-Jitsu – Aikido, dem Goshin Ryu Jiu-Jitsu – Ju Jitsu, dem Kodokan Judo, und dem Shotokan Karate und behauptet sich dadurch, dass es hauptsächlich eine Verteidigungs- und keine Angriffs- oder Wettkampfform ist. Die Bestandteile Hebel & Wurftechniken, Würge & Haltetechniken sowie Schlag & Tritttechniken, beruhen auf den gleichen Grundprinzipien wie im Jiu-Jitsu, Judo, Karate oder dem Aikido. Der Schüler im Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu macht sich die wichtigsten Bestandteile dieser Kampfstile zu nutze und ist somit auf nicht nur einen Stil fixiert.

Angriffe können übernommen aber auch geblockt werden. Der Angreifer kann mittels Tai sabaki (Körperdrehung) in eine Drehbewegung einbezogen werden, seines Mittelpunktes beraubt und durch Wurf- oder Hebeltechniken zur Kampfaufgabe gezwungen werden. Angreifer können aber auch durch direkte Techniqueingänge mittels Hebel & Wurftechniken oder Schlag & Tritttechniken zur Kampfunfähigkeit gebracht werden.

Auch die Verteidigung aus der Bodenlage wird erlernt, damit der Schüler in allen Bereichen der Verteidigung auf eine Vielzahl von Techniken zurückgreifen kann.

Der Umgang mit traditionell japanischen Waffen wird auch gelehrt. Es stehen dem Schüler eine Vielzahl von Bauern, Schlacht & Kriegswaffen zur Verfügung (z.B.: Tanto, Tessen, Hanbo, Jo, Bo, Naginata, Katana, und das Shikumizu)

Der Schüler kann sich jedoch im Laufe der Lehrjahre für eine oder mehrere der aufgeführten Waffen entscheiden, um sich auf diese zu spezialisieren und seine Waffe perfekt gegen jegliche Art des Angriffes überlegen nutzen und handhaben zu können.

Jeder, der die Lehre des Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu ausübt, denke über folgenden Zeilen gut nach:

„**Hibi ni tsutomete hosshiki seyo!**“

Ein alter japanischer Zen-Text, der besagt:

„**Fege und reinige ernsthaft jeden Tag!**“

Das Wort sagt: Fege und reinige Tag um Tag den eigenen Geist!“

Es ist wie bei dem eigenen Schwert. Anfangs ist es blank; aber jeden Augenblick kann es Rost ansetzen. Ist es einmal angerostet, so ist nicht zu merken, wenn weiter Rost dazu kommt. Ist es jedoch immer gut geschliffen und poliert, fällt der Rost sofort auf.

Eben deshalb gilt:

„Lass nie und nimmer Rost ansetzen!“

Das bedeutet: Werde nicht müde, den eigenen Geist zu fegen und zu läutern!

Für den Menschen des Aiki gilt dies ebenso. Hat er etwas gelernt, so muss er sich unentwegt darin üben, feilen und sich schleifen.

Hat man eine Stelle hunderttausendmal vor sich hingelese, so wird ihr Sinn von selber klar.

So sagt das Sprichwort: „Ist man andererseits nachlässig gegenüber dem, was man gelernt hat, so mag man noch so viel gewonnen haben, es geht wieder verloren“.

Es empfiehlt sich beim üben, den Angriff so realistisch und intensiv wie möglich vorzustellen und sich entsprechen zu bewegen und zu handeln. Es wäre jedoch ein Irrtum anzunehmen, dass ein Aiki-Training, ausschließlich die Sicherheit beim Töten als Ziel hätte.

Die Schulung von konzentrativen Elementen und die damit verbundene Erfahrung durch den Übungsprozess stehen vielmehr im Fordergrund. Wenn man erfährt, was einem am konzentrierten Einsein mit der Situation des Angriffs hindert und man durch Übung Veränderung bewirken will, so kämpft man mehr gegen sich selbst, als gegen andere. Durch diese Lehre ist es möglich, schlechte Angewohnheiten sowie Lässigkeit, Unkonzentriertheit, Mängel in der Bewegung, Verzagtheit und Furcht etc. bei sich selbst wahrzunehmen und sie als Produkt des eigenen selbst zu verstehen und zu überwinden. Durch Übung ein neues, besseres Selbst zu erlernen, ist das Ziel und die Aufgabe eines jeden, der sich dem Shin do Goshin Ryu Aikijitsu, verschrieben hat.

Diese Grundregeln gelten Tag um Tag. Ideale und Dojo-Etikette sollten die Grundsätze für das ganze Leben sein. So übt man Budo, Heiho oder Bushido nicht nur aus, sondern lebt es. Das Streben nach Perfektion und dem Feilen des eigenen Geistes ist das Ziel einer jeden Budo Kampfkunst.

Kleiderordnung des Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu:

Der Schüler muss einen Gi tragen, spätestens bei der ersten Prüfung dann einen Gi mit Hakama oder einen Kimono mit Hakama. Die Farbgebung spielt hierbei keine Rolle.

Die Schülergrade 7. Kyu bis 1. Kyu müssen über dem Hakama einen bzw. ihren Gürtel tragen. Tabis dürfen müssen aber nicht getragen werden.

Dan-Grade haben die Wahl zwischen dem Iai-Obi dem tragen des schwarz Gurtes oder gar keinem Gürtel. Ab dem 1. Dan ist es dem Schüler erlaubt echte Klingen im Training zu führen.

Dojo Etikette des Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu:

1. Sei reinlich und trage einen sauberen Gi zur jeder Zeit
2. Halte deine Finger- und Fußnägel stets kurz und sauber.
3. Trage nie Uhren, Ringe, Ohrringe oder Ketten.
4. Binde lange Haare nach hinten zu einem Zopf, verwende dafür keine Haarnadeln oder Spangen.
5. Respektiere den Sensei und den älteren Schüler Sempai, zu jeder Zeit und an jedem Ort.
6. Im Dojo sind Privatgespräche zu unterlassen. Unterhaltungen sollten sich nur auf das zu erlernende Programm beziehen.
7. Das Training muss immer mit höchster Disziplin und in angemessener Atmosphäre ausgeübt werden.
8. Bei Beginn, Abschluss und während des Trainings hat sich der Schüler an die vorgegebene Ehrenbezeugung und Tatami Etikette zu halten.
9. Der Trainingspartner ist zu respektieren und zu achten er wird zwar während der Übung zum Gegner bleibt jedoch immer Freund und Partner.
10. Die Waffen die während des Unterrichts benutzt werden, ob übungs- oder echte Waffen sind immer mit dem nötigen Respekt zu behandeln.
11. Der Aiki-Budoka hat immer volle Selbstbeherrschung und verliert niemals die Kontrolle über sich.
12. Ehre den Sensei stets mit einer Verbeugung wenn er dir Rat oder Instruktionen gibt.
13. Achte während des Trainings immer auf umsichtiges respektvolles benehmen und gefährde niemanden.
14. Verlasse deinen Trainingsplatz nie ohne Erlaubnis des Sensei.
15. Nie essen oder trinken im Dojo es sei denn der Sensei erlaubt es. (z.B. kurze Trinkpause im Sommer)
16. Wenn du deine Kleidung richten muss trete an die Seite des Dojo die der Shomen gegenüber liegt.
17. Verhalte dich stets so, dass du das Ansehen deines Dojo ehrst.
18. Alle Dojo Mitglieder sollen sich gegenseitig unterstützen und motivieren.

Ehrenbezeugung und Tatami Etikette

Dan-Grade sollten zu jeder Zeit Sensei genannt und mit äußerstem Respekt und Höflichkeit behandelt werden.

Beim Betreten und verlassen des Dojo richtet der Schüler seinen Blick zur Kamiza und verneigt sich im Stand.

Kommt ein Schüler zum Unterricht dazu und Sensei befindet sich schon im Dojo, so wartet er am Rand des Dojo und sucht den Blickkontakt zum Sensei. Sobald Sensei seinen Blick erwidert und sich kurz verneigt, verbeugt sich der Schüler tief und hat nun die Erlaubnis das Dojo zu betreten.

Möchte der Schüler das Dojo während des Trainings verlassen muss er Sensei um Erlaubnis bitten. Hierbei sucht er wieder den Blickkontakt oder spricht ihn leise mit Sensei an, verbeugt sich und formuliert höflich seine Bitte. Sensei wird sich kurz verneigen und dem Schüler somit die Erlaubnis erteilen das Dojo zu verlassen.

Hat der Schüler eine Frage, sucht er den Blickkontakt zum Lehrer oder spricht ihn leise mit Sensei an, verbeugt sich und formuliert höflich seine Frage. Nach der Erklärung des Sensei bedankt sich der Schüler durch eine Verneigung für die Unterweisung und nimmt seine Übung wieder auf.

Nachdem der Lehrer eine Technik vorgeführt hat sollte sich die Klasse zunächst verbeugen bevor sie zu üben beginnt.

Zu Beginn oder bei Unterbrechungen einer Übung verneigt man sich stets vor seinem Partner. Hierbei sollte der Schüler stets beachten welchen Rang sein Übungspartner bekleidet und sich dem entsprechen tief verneigen.

Herkunft der Etikette

Die Dojoetikette geht auf das Ogasawararyu im Japan des 13. und 14. Jahrhunderts zurück. Dies waren Verhaltensregeln der Samurai, die ein reibungsloses miteinander erlauben sollten. So konnten Samurai z.B. bei Begegnungen auf der Strasse links aneinander vorbeigehen, im Palast jedoch mussten sie einander dabei die rechte Seite zuwenden, weil so weniger leicht das Schwert zu ziehen war.

Jede Bewegung, die Art des Tragens oder die Form der Aufbewahrung der Klingen waren streng reglementiert, was vor allem auf praktischen Notwendigkeiten beruhte. Der Grundgedanke jeden Kriegers galt der ständigen Bereitschaft. Ob im eigenen Haus, auf der Strasse, beim Essen, beim eigenen Herren, im Feldzug oder sonst wo - immer bestand die Gefahr eines gewaltsamen Konfliktes, dem es zu begegnen galt. So wurden Formen entwickelt, die eine immerwährende Kontrolle des Umfeldes, gepaart mit der Bereitschaft sofort sein Schwert ziehen zu können, verbunden wurden.

Schon die alte Sitzform oder die Art des Abknien sind speziell dafür festgesetzt worden. Beim Absetzen ging zuerst das linke und danach das rechte Knie zu Boden. Da die meisten Menschen Rechtshänder waren und sind, trugen sie ihre Schwerter auf der linken Seite, um einen schnellen Griff und den damit verbundenen Einsatz der Waffe zu gewährleisten. Wenn man links abkniete und das rechte Bein noch aufgestellt war, befand man sich in einer Art Iai Goshi - einer günstigen Schwertzugstellung. Dieser Ablauf wiederholte sich ebenso bei der Verbeugung im Sitzen, zuerst ging die linke Hand zu Boden, danach die Rechte. Die Schwerthand blieb bis zum letzten Augenblick in Bereitschaft. Beim Zurückführen erfolgten alle Bewegungen in umgekehrter Reihenfolge. Zuerst die Schwerthand - gefolgt von der Linken ...

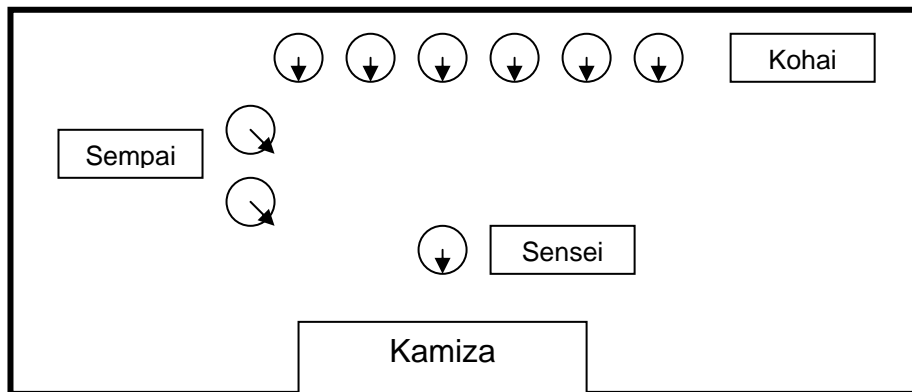
Ohne Kommentar kann man erwähnen, dass Verbeugungen, ob im Stehen oder Sitzen, nur so weit ausgeführt wurden, dass man alle Bewegungen eines Fremden noch aus dem Gesichtsfeld beobachten konnte.

Eine Ausnahme bilden hier die komplizierten Reglementierungen der Ehrbezeugungen unter eigenen Leuten, welche in Tiefe und Zeit der Verbeugung streng vorgegeben waren.

Begrüßung & Verabschiedung

Die Schüler knien in einer Reihe im Seza-rei hinter dem Sensei, der der Kamiza direkt gegenüber kniet. Von der Kamiza aus gesehen kniet der höchste Schüler links, die anderen Schüler vom Rang abwärts nach rechts in einer Reihe. Die Sempai knien der Reihe etwas vorgezogen links neben dem Sensei, jedoch nicht auf gleicher Höhe.

Dojo:



Der Sensei gibt nun folgende Kommandos:

Mokuso:

Alle schließen die Augen, sitzen aufrecht und still, legen die Hände wie bei der Zazen Meditation in den Schoß und die Handflächen zeigen nach oben. Die linke Hand liegt in der rechten Hand und die Daumenspitzen berühren einander, für eine kurze Konzentrationsphase. In dieser Zeit sollen alle Versuchen, sich innerlich von allen Lasten des Tages zu lösen, um sich nur auf das bevorstehende Training vorzubereiten. Man atmet gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Die Konzentrationsphase endet mit dem nächsten Kommando des Sensei.

Mokuso-Yame:

Alle öffnen ihre Augen, die Hände werden wieder auf die Oberschenkel zurückgelegt und richten ihren Blick auf die Kamiza.

Shomen-ni mukate-rei:

Mit diesem Kommando wird der Sitz der Götter angegrüßt. Alle verneigen sich in dem, die linke Hand vor dem linken Knie abgelegt wird und danach die rechte Hand vor dem rechten Knie. Daumen und Zeigefinger der Hände berühren sich und bilden ein Dreieck. Dann verneigt man sich mit dem Oberkörper tief zu Boden. Die Verneigung beginnt steht's mit dem Kommando Rei. Hierbei ist zu beachten das Kohai sich tiefer und länger verneigen muss als Sempai und Sempai sich tiefer und länger verneigen muss als Sensei.

Shihan-rei:

Hierbei wird der verstorbene Schulbegründer Arnold Triestram, der einen Sitz in der Kamiza innehat, geehrt.

Nun übernimmt der älteste Schüler, mit dem nächsten Kommando, die weitere Führung der Zeremonie.

Sensei-ni:

Nun stellt Sensei sein rechtes Bein auf und wendet sich auf dem linken Knie zur Gruppe.

Rei:

Erst jetzt verbeugen sich alle vor dem Sensei, der sich ebenfalls Verneigt.

Sempai-ni:

Auf dieses Kommando hinlegen alle die linke Hand auf dem Boden und leiten dadurch eine leichte Drehung in Richtung des Sempai ein.

Rei:

Jetzt folgt die Verneigung.

Otagai-ni:

Alle richten sich wieder in Richtung der Kamiza aus, Sensei richtet sich zur Gruppe.

Rei:

Bei dieser Verneigung begrüßen sich symbolisch die Kohai untereinander.

Durch das aufstellen des rechten Beines begeben sich, angefangen bei Sensei dann Sempai zuletzt Kohai, alle hoch in den Stand. Es folgt das letzte Kommando gesprochen durch Sensei, das den Abschluss der Begrüßung bildet.

Rei:

Alle verneigen sich kurz im Stand.

Diese Zeremonie wird zu Beginn und zum Ende des Trainings abgehalten.

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Roku Kyu

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Ukemi waza

Ushiro chugaeri migi to hidari
Yoko chugaeri migi to hidari
Mae chugaeri migi to hidari

Tai sabaki

Shomen uchi tenkan ashi
Yokomen uchi Irimiashi
Chudan oi tsuki waki gatame

Kansetsu waza

Kote gaeshi
Ikyo ude osae
Kuzure kote gaeshi
Nikyo kuzure kote mawashi
Yubi kansetsu waza
Kote mawashi irimi
Ashi dori

Karate kihon

Jodan age uke
Chudan soto uke
Chudan uchi uke
Gedan barai
Yubisaki tsuki
Oi tsuki
Kin geri
Chudan mae geri

Nage waza

Shiho nage
O soto gari
O uchi gari
O goshi
Ippon seoe nage

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Go Kyu

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Ukemi waza

Mae-ukemi migi to hidari
Yoko-mae-chugaeri migi to hidari

Kansetsu waza

Sankyo (Kote hineri)
Hizi maki komi
Waki gatame
Ganuki gatame
Gyaku ganuki gatame
Ude garami
Kote dori
Kuzure yubi kansetsu waza
Ude hishigi juji gatame

Nage waza

Kaiten nage
Tenchi nage
Koshi guruma
Tai otoshi
Ude kime nage
Okuri ashi barai
Kagato gaeshi

Karate kihon

Haito uke
Shuto uke
Shuto uchi
Gyaku tsuki
Ushiro empi uchi
Yoko empi uchi
Gedan mawashi geri
Kagato geri

Jime waza

Nami juji jime
Gyaku juji jime
Kata juji jime



Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu

合氣術

Chishi Kyu

Kokunotsu no Kihon

Ukemi waza

Tobi ukemi migi to hidari

Kansetsu waza

Yonkyo
Hara gatame
Kuzure kote mawashi tenkan
Kesa gatame ude hishigi
Ude garami henkawaza
Kuzure kote mawashi
Kuzure kote mawashi eri tori
Hiza garami

Nage waza

Irimi nage
Morote seoi nage
Harai goshi
Hane goshi
Ude gatami nage
Gyaku ude kujiki nage
Ushiro goshi
Tomoe nage
Morote gari

Karate kihon

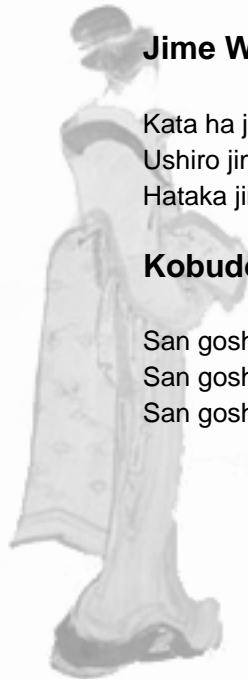
Osae uke
Nagashi uke
Morote uke
Haito uchi
Tate ken
Uraken
Empi uchi
Chudan mawashi geri

Jime Waza

Kata ha jime
Ushiro jime
Hataka jime

Kobudo

San goshin tanto tori waza
San goshin hanbo tori waza
San goshin bokken tori waza



Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu

Sanshi Kyu

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Ukemi waza

Tobi chugaeri migi to hidari

Kansetsu waza

Kote maki gaeshi
Kata ude hishigi
Kubi maki
Kubi kujiki
Yoko ude hishigi
Gyaku juji
Ude hishigi henkawaza
Ashi kansetsu waza
Ashi gatame
Kami hiza gatame

Nage waza

Sode tsuri komi goshi
Ude garami goshi nage
Shio nage goshi nage
Ushiro kiri otoshi
Yama arashi
Uki otoshi
Sukui nage
Tai kubi maki
Utsuri goshi
Katate ashi uchi gari

Karate Kihon

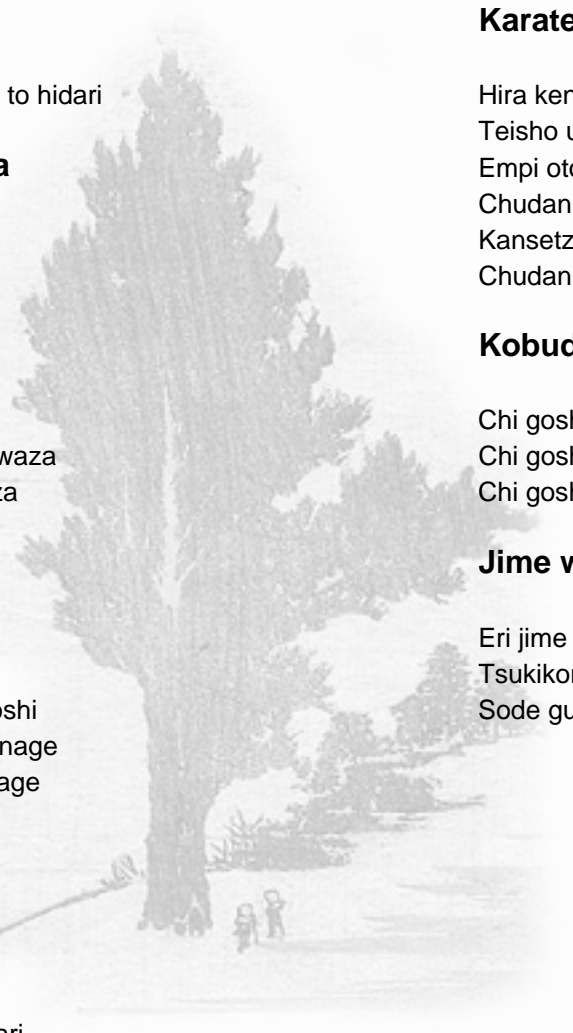
Hira ken
Teisho uchi
Empi otoshi
Chudan ushiro geri
Kansetsu geri
Chudan yoko geri

Kobudo

Chi goshin jo tori waza
Chi goshin bo tori waza
Chi goshin wakitsashi tori waza

Jime waza

Eri jime
Tsukikomi jime
Sode guruma jime



Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Nishi Kyu

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Ukemi waza

Jo ukemi waza
Katana ukemi waza

Kansetsu waza

Shime garami
Hiza gatame
Tebuki osae
Ushiro ashi katame
Kesa gatame ashi ude hishigi
Ashi kujiki

Nage waza

Tani otoshi
Soto maki komi
Yoko tomoe
Yoko otoshi
Yoko wakare
Yoko guruma
Kote hineri nage
Sumi gaeshi
Katate ashi soto gari
Uchi mata

Karate Kihon

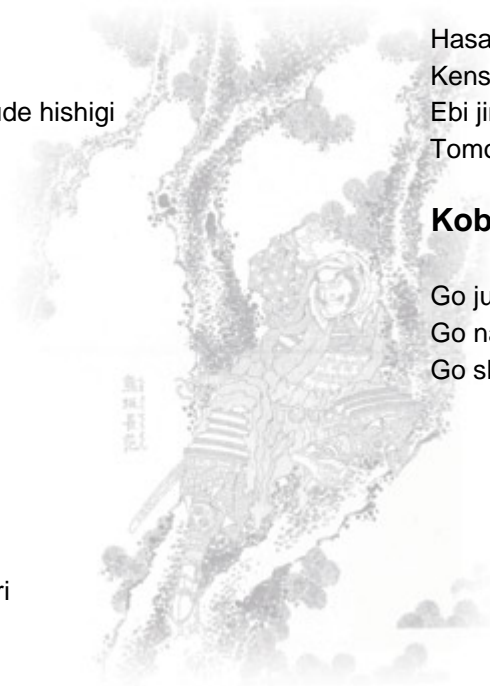
Chudan ura mawashi geri
Jodan yoko geri
Jodan ushiro geri

Jime waza

Hasami jime
Kensui jime
Ebi jime
Tomoe jime

Kobudo

Go jutte tori waza
Go naginata tori waza
Go shikumi-zu tori waza



Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Ichshi Kyu

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Ukemi waza

Kobudo ukemi waza gatame

Kansetsu waza

Othen gatame
Ude kimi osae
Hiji kimi osae
Hiza garami irimi
Yokomen ude garami
Hiza garami tenkan
Mune gyaku

Nage waza

Tama guruma
Kata guruma
Hane maki komi
Aiki otoshi
Ko uchi maki komi
Tebuki osae nage
Shangai
Kubi nage
Juji garami goshi nage
Uki waza
Hasami gaeshi

Karate Kihon

Jodan ura mawashi geri
Yoko tobi geri
Jodan Ushiro ura mawashi geri
Mae tobi geri
Mawashi tobi geri
Tobi ushiro geri

Jime waza

Othen jime
Gyaku gaeshi jime
Sode guruma jime
Kami shiho jime

Kobudo

Kobudo waza



Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu

Selbstverteidigung von 5.-1. kyu

Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Mae ai hanmi katate tori	Handgel. umkl. mit 1 Hand spiegelseitig	3	3	3	4	5
Mae gyaku hanmi katate tori	Handgel. umkl. mit 1 hand über kreuz	3	3	3	4	5
Mae katate tori ryote mochi	beide Hände greifen einen Arm		1	2	3	5
Mae ryote tori	beide Handgel. von vorne	1	2	3	4	5
Ushiro ryote tori	beide Handgel. von hinten		1	3	4	5
Mae hiji tori	Griff zum Ellenbogen	1	2	3	4	5
Mae ryote hiji tori	beide Ellenb. greifen		1	3	4	5
Ushiro hiji tori	Griff zum Ellenbogen von hinten	1	2	3	4	5
Ushiro ryote hiji tori	beide Ellenb. von hinten		2	3	4	5
Mae kata tori	Griff zur Schulter	1	2	3	4	5
Mae ryote kata tori	beide Schultern von vorne	1	2	3	4	5
Ushiro kata tori	eine Schulter von hinten	1	2	3	4	5
Ushiro ryote kata tori	beide Schultern von hinten		1	3	4	5
Mae kubi jime	Würgen von vorne mit 1 Hand	2	3	4	5	6
Mae ryote kubi jime	Würgen von vorne mit beiden Händen	2	3	4	5	6
Yoko ryote kubi jime	Würgen von der Seite mit beiden Händen	2	3	4	5	6
Ushiro kubi jime	Würgen von hinten mit 1 Hand	1	3	4	5	6
Ushiro ryote kubi jime	Würgen von hinten mit beiden Händen	1	3	4	5	6
Mae kami tsukami	Haargriff von vorn			1	2	3
	Haargriff von vorn mit beiden Händen				2	3
Ushiro kami tsukami	Haargriff von hinten			1	2	3
Ushiro ryote kami tsukami	Haargriff von hinten mit beiden Händen					2
Mae sode tori	Griff zum Ärmel von vorn	1	2	3	4	5
Mae ryote sode tori	beide Ärmel von vorne		2	3	4	5
Ushiro sode tori	1 Ärmel von hinten	1	2	3	4	5
Ushiro ryote sode tori	beide Ärmel von hinten		2	3	4	5
Mune tori	Griff zur Jacke in Brusthöhe	1	2	3	4	5

Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Mae eri tori	Reversgriff	1	2	3	4	5
Mae ryote eri tori	beide Revere greifen	1	2	3	4	5
Ushiro eri tori	Kragengriff		2	2	3	4
Mae dori	Körperumkl. von vorn	1	2	3	4	4
Yoko dori	Körperumkl. von der Seite	1	2	3	4	4
Ushiro dori	Körperumkl. von hinten	1	2	3	4	4
Kuzure kubi jime	Schwitzkasten	1	2	3	4	5
Chudan oi tsuki	Fauststoß Mitte	2	3	4	5	6
Jodan oi tsuki	Fauststoß zum Kopf	2	3	4	5	6
Shomen uchi	Schlag von oben	2	3	4	5	6
Yokomen uchi	Schlag von der Seite	2	3	4	5	6
Yokomen gyaku uchi	Schlag von der Innenseite	2	3	4	5	6
Renzuko waza	Schlagdublette	1	2	3	5	6
Chudan mae geri	Fußballentritt Mitte	1	2	2	3	5
Chudan mawashi geri	Halbkreisfußtritt Mitte		1	2	3	4
Jodan mawashi geri	Halbkreisfußtritt oben		1	2	3	4
Chudan yoko geri	seitlicher Fußstoß Mitte		1	1	2	3
Jodan yoko geri	Seitlicher Fußstoß oben		1	1	2	3
Ura mawashi geri	Halbkreisfußtritt von der Innenseite			1	2	3
Ushiro geri	Fußstoß rückwärts			1	2	3
Hiza geri	Kniestoß			1	2	3
Hiji tori Shomen uchi	Griff zum Ellb. Schlag von oben	1	2	3	4	5
Hiji tori Yokomen uchi	Griff zum Ellb. Schlag von der Seite	1	2	3	4	5
Hiji tori Chudan tsuki	Griff zum Ellb. Fauststoß mitte	1	2	3	4	5
Kata tori Shomen uchi	Griff zur Schulter Schlag von oben	1	2	3	4	5
Kata tori Yokomen uchi	Griff zur Schulter Schlag von der Seite	1	2	3	4	5
Kata tori Chudan tsuki	Griff zur Schulter Fauststoß Mitte	1	2	3	4	5
Kubi jime Shomen uchi	einarmig würgen Schlag von Oben	1	2	3	4	5
Kubi jime Yokomen uchi	einarmig würgen Schlag von der Seite	1	2	3	4	5
Kubi jime Chudan tsuki	einarmig würgen Fauststoß Mitte	1	2	3	4	5
Eri tori Shomen uchi	Griff zum Kragen Schlag von oben	1	2	3	4	5
Eri tori Yokomen uchi	Griff zum Kragen Schlag von der Seite	1	2	3	4	5
Eri tori Chudan tsuki	Griff zum Kragen	1	2	3	4	5

Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
	kniend Würgen von der Seite		1	2	3	4
	Würgen kniend zwischen den Beinen		1	2	3	4
	Würgen von Rittlings		1	1	2	3
	Würgen vom Kopf		1	1	1	2
	Fußtritt in den Unterleib	1	1	1	2	2
	Fußtritt in die Körperseite	1	1	1	2	2
	Fußtritt zum Kopf	1	1	1	1	2
	Fußtritt seitlich zum Kopf	1	1	1	1	2
	Rittlings einarmig fassen mit Schlag zum Kopf		1	1	2	2
	Rittlings Schlagdublette zum Kopf			1	2	2
Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Tanto tori mae tsuki	Florettstich		1	2	3	3
Tanto tori ooshi tsuki	Messerstich von oben		1	2	3	3
Tanto tori yoko tsuki	Messerstich von der Seite		1	2	3	3
Tanto tori gyaku tsuki	Messerstich von der Innenseite		1	2	3	3
Tanto tori gedan tsuki	Messerstich von unten		1	2	3	3
Yun bun ichi bo	Stockschlag von oben		1	2	3	3
	Stockschlag von der Seite		1	2	3	3
	Stockschlag von der Innenseite		1	2	3	3
Hanbo-tori	Abwehrtechniken gegen halber Stab				1	2
Bokken-tori	Abwehrtechniken gegen Holzsword					
Kenju o onaki tsuki tsu kero	Pistolenangriff Bauchhaltung				1	2
Kenju o atama no mae ni	Pistole aufgesetzt vorne am Kopf				1	2
Kenju o atama no yoko ni	Pistole aufgesetzt seitlich am Kopf				1	2
Kenju atama no ushiro ni	Pistole aufgesetzt von hinten am Kopf				1	2
Kenju no ushiro ni	Pistolenangriff Rückenhaltung				1	2
Taiho-Jitsu	Transportgriffe	1	2	3	4	5
Osae-ne-Waza	Fixierungen am Boden		1	2	3	4

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

合氣術

Shodan

Kokunotsu no Kihon

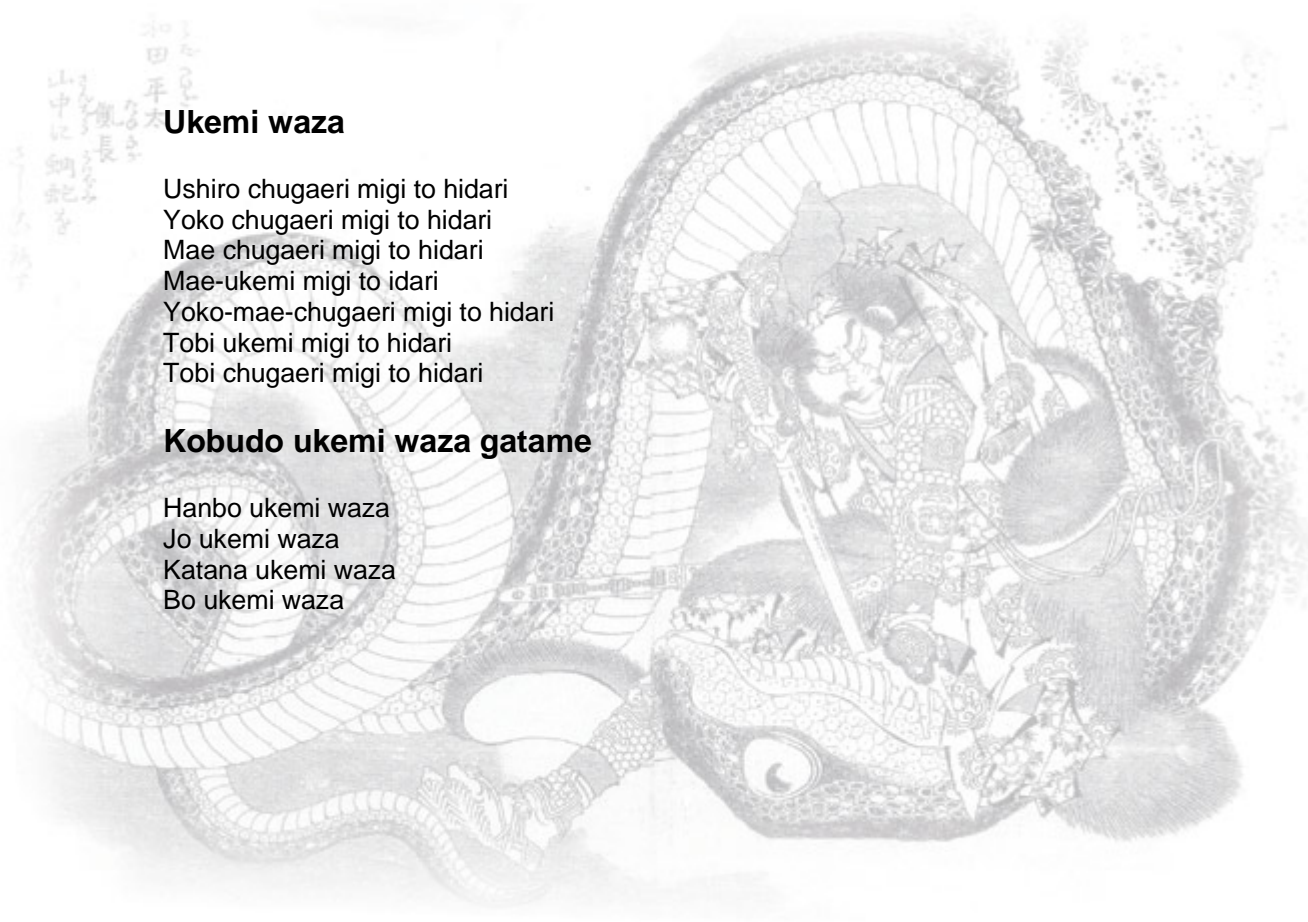
Ukemi waza

Ushiro chugaeri migi to hidari
Yoko chugaeri migi to hidari
Mae chugaeri migi to hidari
Mae-ukemi migi to idari
Yoko-mae-chugaeri migi to hidari
Tobi ukemi migi to hidari
Tobi chugaeri migi to hidari

Kobudo ukemi waza gatame

Hanbo ukemi waza
Jo ukemi waza
Katana ukemi waza
Bo ukemi waza

心



Shin Do Goshin Ryu
Aikijitsu

合氣術

Shodan

Kokunotsu no Kihon

Shiho nage
O soto gari
O uchi gari
O goshi
Ippon seoe nage
Kaiten nage
Tenchi nage
Koshi guruma
Tai otoshi
Ude kime nage
Okuri ashi barai
Kagato gaeshi
Irimi nage
Morote seoi nage
Harai goshi
Hane goshi
Ude gatami nage
Gyaku ude kujiki nage
Ushiro goshi
Tomoe nage
Juji garami goshi nage
Uki waza
Hasami gaeshi
Yama arashi
Uki otoshi
Sumi otoshi
Kubi nage

Morote gari
Sode tsuri komi goshi
Ude garami goshi nage
Shio nage goshi nage
Ushiro kiri otoshi
Yama arashi
Sukui nage
Tai kubi maki
Utsuri goshi
Katate ashi uchi gari
Tani otoshi
Soto maki komi
Yoko tomoe
Yoko otoshi
Yoko wakare
Yoko guruma
Kote hineri nage
Sumi gaeshi
Katate ashi soto gari
Uchi mata
Tama guruma
Kata guruma
Hane maki komi
Aiki otoshi
Ko uchi maki komi
Tebuki osae nage
Shangai

心

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Shodan

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Kansetsu waza



Kote gaeshi	Kote maki gaeshi
Ikyo Ude Osae	Kata ude hishigi
Kuzure kote gaeshi	Kubi maki
Nikyo kuzure kote mawashi	Kubi kujiki
Yubi kansetsu waza	Yoko ude hishigi
Kote mawashi irimi	Gyaku juji
Ashi dori	Ude hishigi henkawaza
Sankyo (Kote hineri)	Ashi kansetsu waza
Hizi maki komi	Ashi gatame
Waki gatame	Kami hiza gatame
Ganuki gatame	Shime garami
Gyaku ganuki gatame	Hiza gatame
Ude garami	Hiza garami
Kote dori	Ashi kujiki
Kuzure yubi kansetsu waza	Kesa gatame ashi ude hishigi
Ude hishigi juji gatame	Tebuki osae
Yonkyo	Othen gatame
Hara gatame	Ude kimi osae
Kuzure kote mawashi tenkan	Hiji kimi osae
Kesa gatame ude hishigi	Hiza garami irimi
Ude garami henkawaza	Yokomen ude garami
Kuzure kote mawashi	Hiza garami tenkan
Kuzure kote mawashi eri tori	Mune gyaku
Ushiro ashi gatame	

心

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Shodan

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Karate Kihon

Jodan age uke
Chudan soto uke
Chudan uchi uke
Gedan barai
Yubisaki tsuki
Oi tsuki
Kin geri
Chudan mae geri
Haito uke
Shuto uke
Shuto uchi
Gyaku tsuki
Ushiro empi uchi
Yoko empi uchi
Gedan mawashi geri
Kagato geri
Osae uke
Nagashi uke
Morote uke
Haito uchi
Tate ken
Uraken
Empi uchi

Chudan mawashi geri
Hira ken
Teisho uchi
Empi otoshi
Chudan ushiro geri
Kansetsu geri
Chudan yoko geri
Chudan ura mawashi geri
Jodan yoko geri
Jodan ura mawashi geri
Jodan ushiro ura mawashi geri
Yoko tobi geri
Jodan Ushiro geri
Mae tobi geri
Mawashi tobi geri
Tobi ushiro geri

心

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

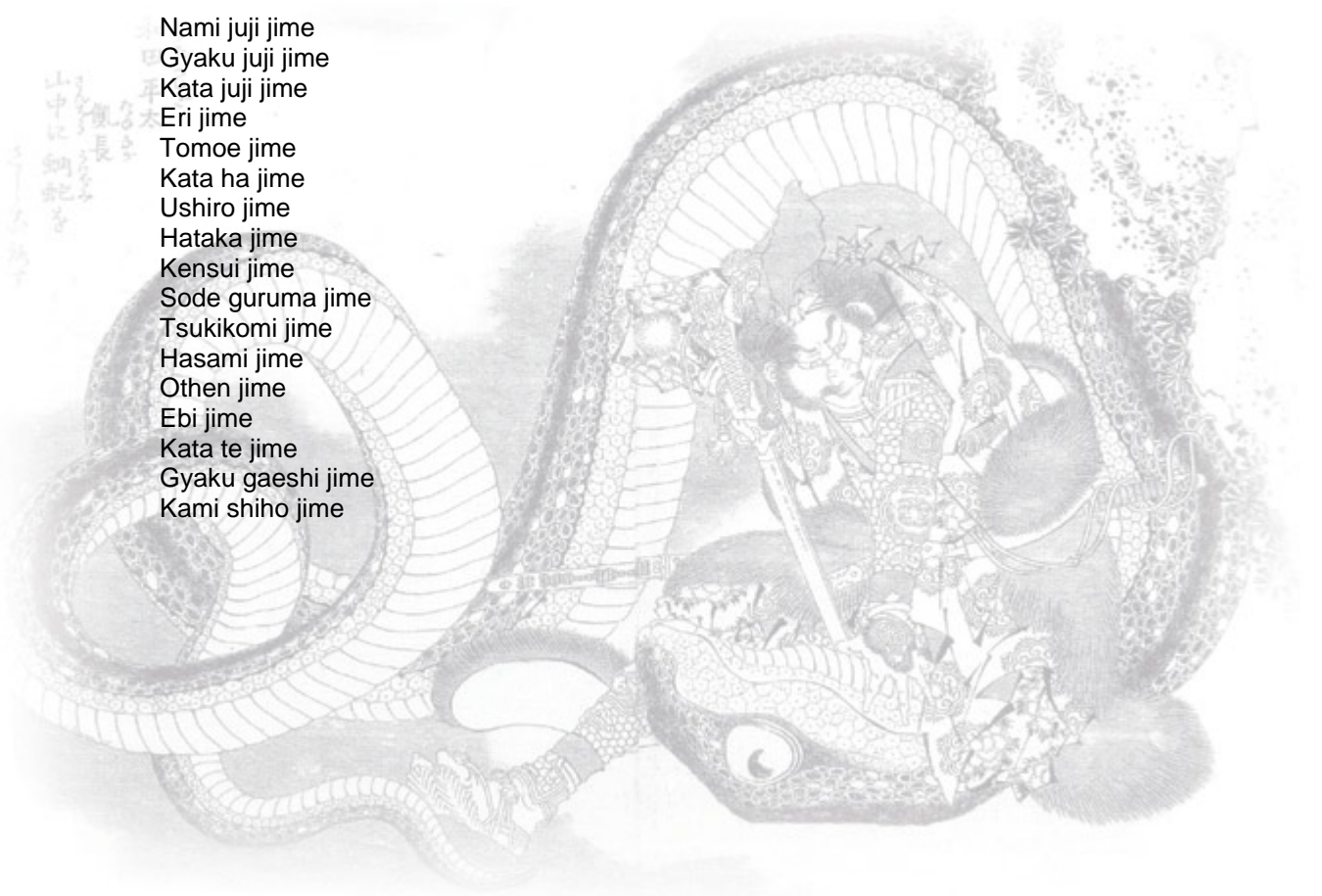
Shodan

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Jime waza

Nami juji jime
Gyaku juji jime
Kata juji jime
Eri jime
Tomoe jime
Kata ha jime
Ushiro jime
Hataka jime
Kensui jime
Sode guruma jime
Tsukikomi jime
Hasami jime
Othen jime
Ebi jime
Kata te jime
Gyaku gaeshi jime
Kami shiho jime



心

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

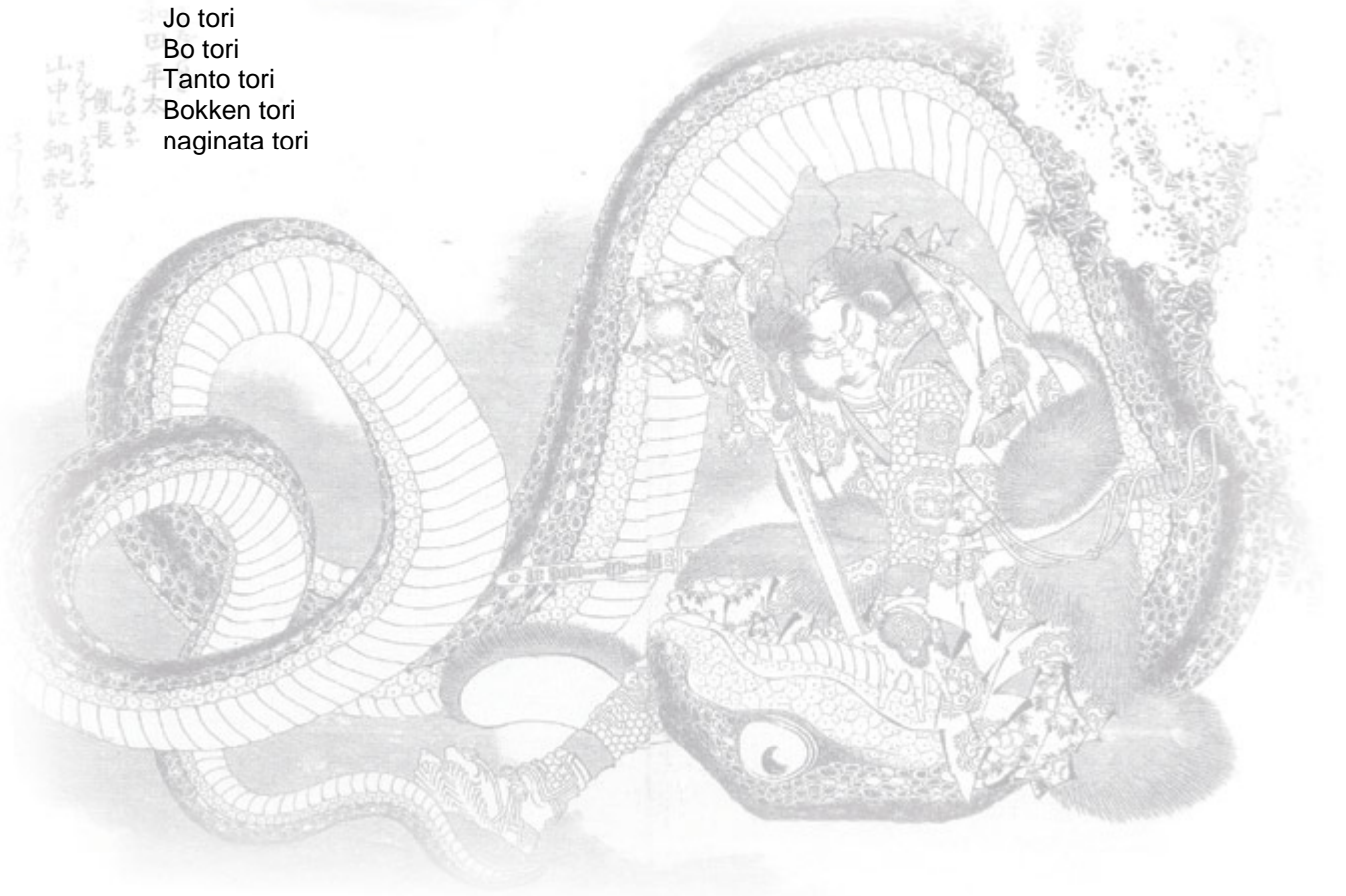
合氣術

Shodan

Kokunotsu no Kihon

Kobudo waza

- Hanbo tori
- Jo tori
- Bo tori
- Tanto tori
- Bokken tori
- naginata tori



心

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Shodan

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Aikijitsu osae waza

2 verschiedene Würfe mit verschiedenen Fixierungen am Boden

Renzoku waza

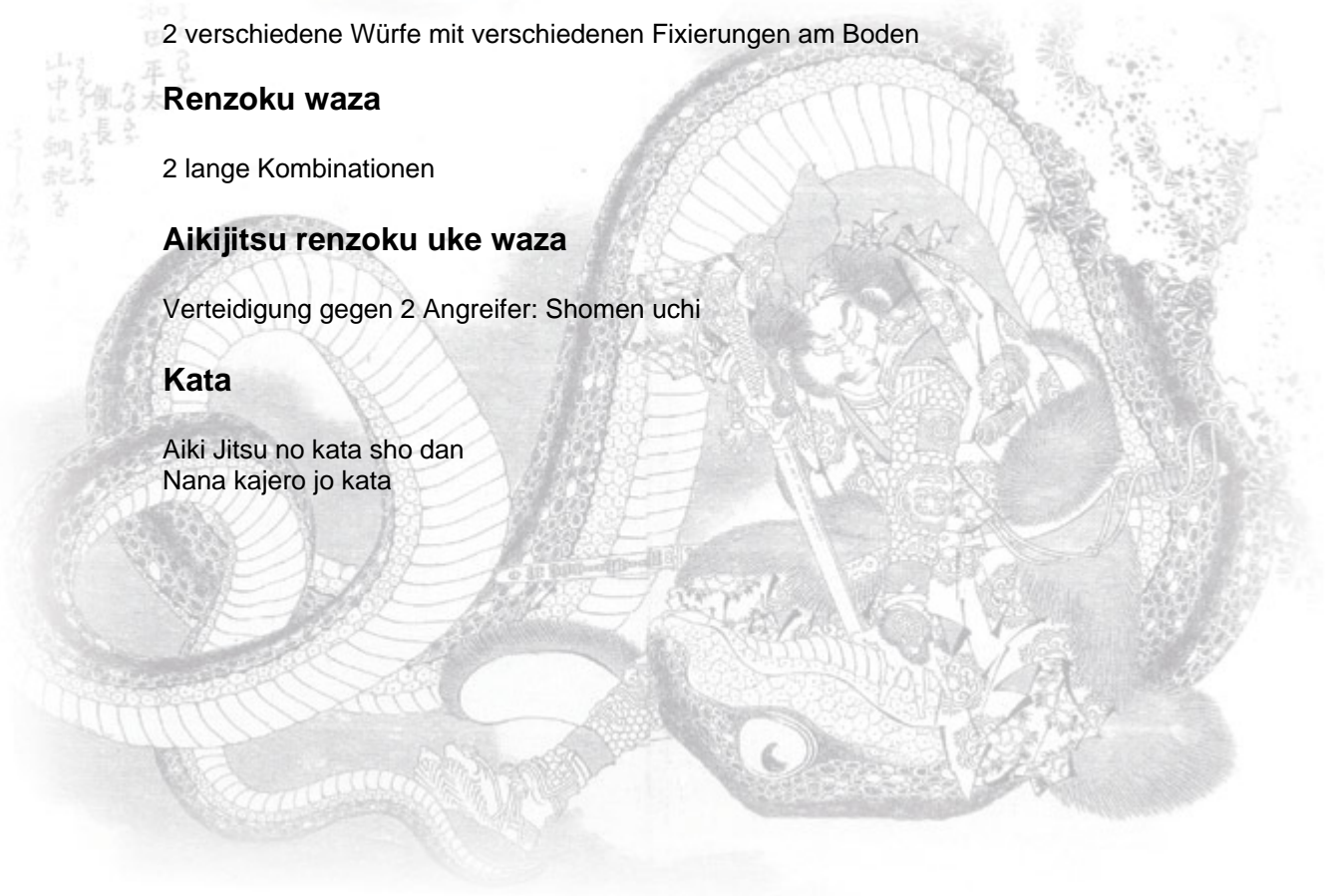
2 lange Kombinationen

Aikijitsu renzoku uke waza

Verteidigung gegen 2 Angreifer: Shomen uchi

Kata

Aiki Jitsu no kata sho dan
Nana kajero jo kata



心

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

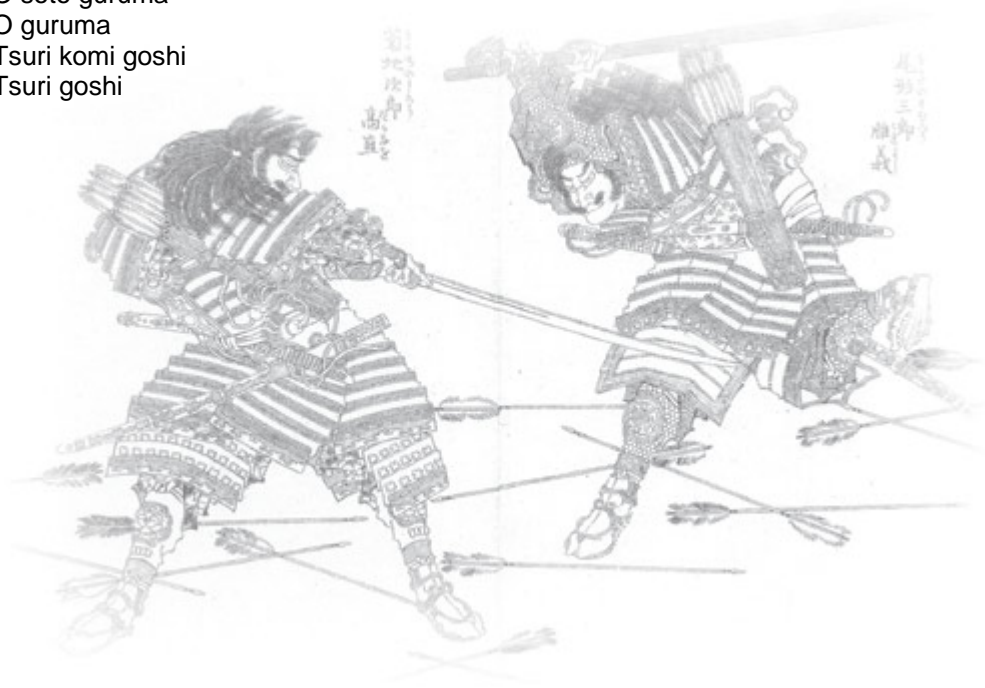
Nidan

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Nage waza

De ashi barei
Harai tsuru komi ashi
Ko soto gari
Ko uchi gari
Ko soto gake
Ashi guruma
O soto guruma
O guruma
Tsuru komi goshi
Tsuru goshi



道

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Nidan

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Aikijitsu osae waza

4 verschiedene Würfe mit verschiedenen Fixierungen am Boden

Renzoku waza

4 lange Kombinationen

Aikijitsu renzoku uke waza

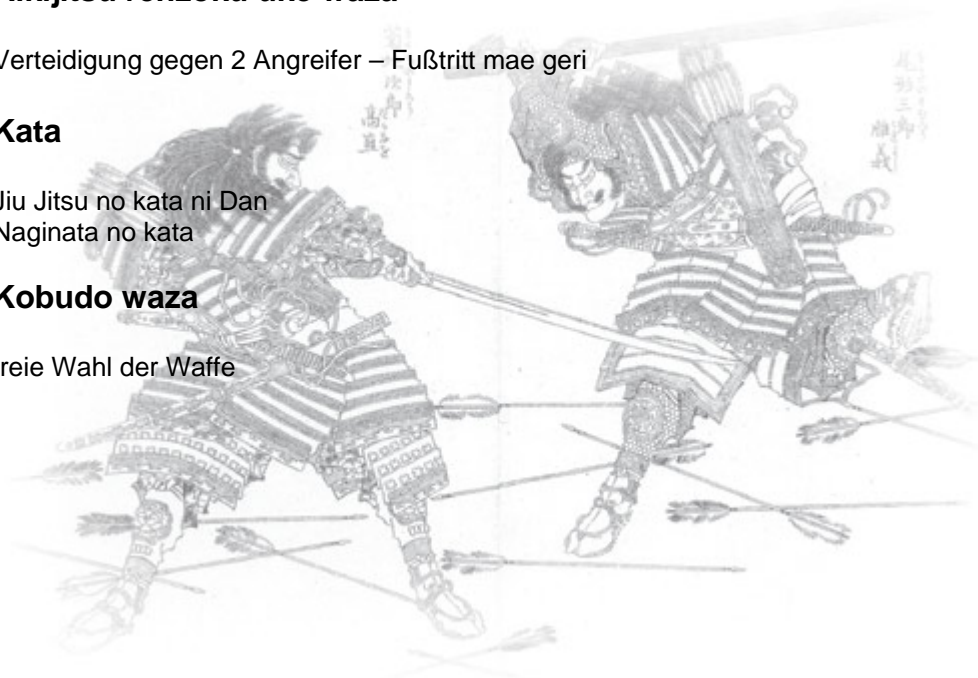
Verteidigung gegen 2 Angreifer – Fußtritt mae geri

Kata

Jiu Jitsu no kata ni Dan
Naginata no kata

Kobudo waza

freie Wahl der Waffe



道

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

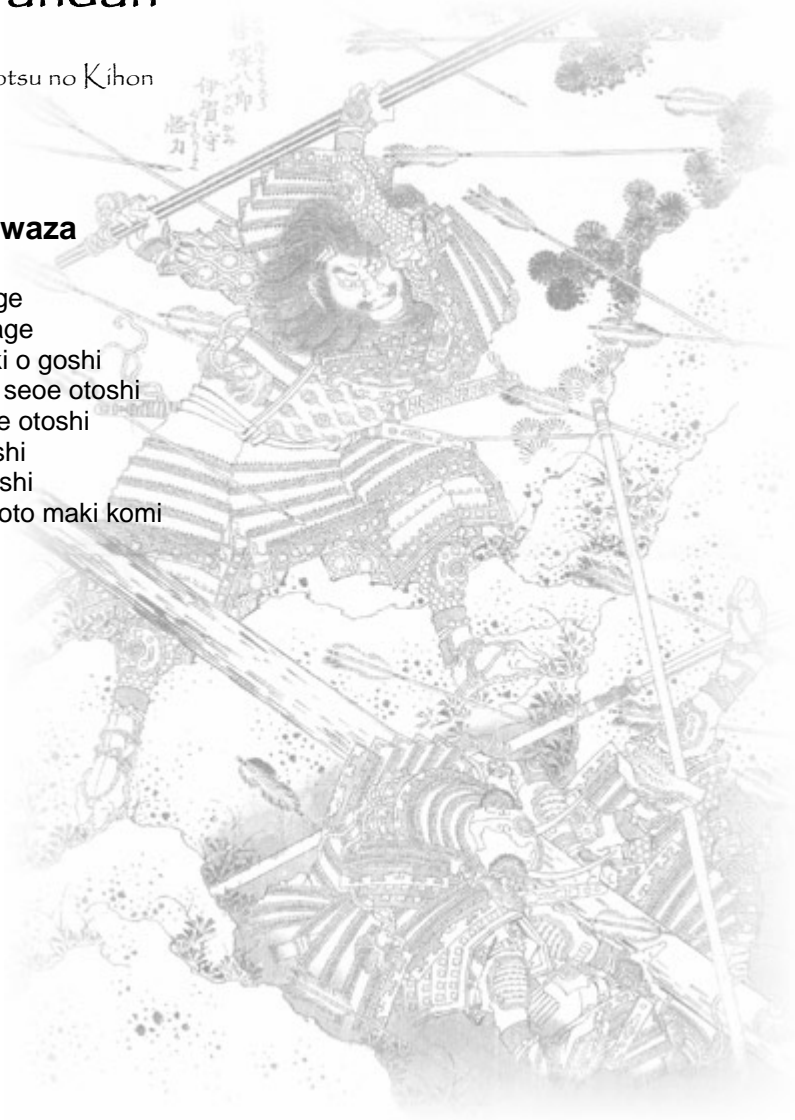
合氣術

Sandan

Kokunotsu no Kihon

Nage waza

Ura nage
Yubi nage
Kanseki o goshi
Morote seoe otoshi
Eri seoe otoshi
Obi goshi
Obi otoshi
Harai soto maki komi



護身

Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu

合氣術

Sandan

Kokunotsu no Kihon

Aikijitsu osae waza

6 verschiedene Würfe mit Fixierung am Boden

Renzoku waza

6 lange Kombinationen

Aikijitsu renzoku uke waza

Verteidigung gegen 2 Angreifer: Tanto uke

Kata

Tanto no kata
Ipponme mae
Nihonme ushiro
Sanbonme ukenagashi

護身

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Yondan

Kokunotsu no Kihon

Nage waza

Te guruma
Juji garami seoe nage
O soto otoshi
Kubi nage
Kanseki otoshi
Juji garami nage



龍

合氣術

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Yondan

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Aikijitsu osae waza

8 verschiedene Würfe mit Fixierung am Boden

Renzoku waza

8 lange Kombinationen

Aikijitsu renzoku uke waza

Verteidigung gegen 2 Angreifer: Schwertschnitt von oben

Kata

Tai jitsu no kata
Yonhonme tsuka ate
Gohonme kesagiri
Ropponme morote tsuki



龍

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

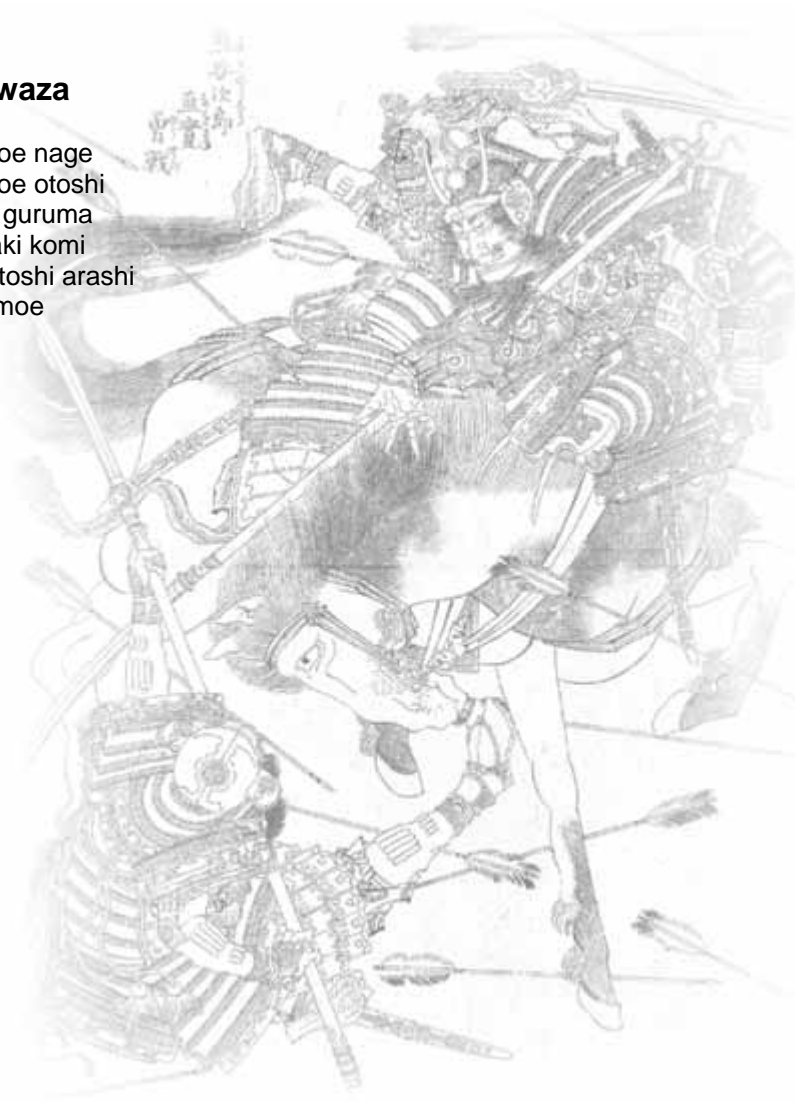
Godan

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Nage waza

Kata seoe nage
Kata seoe otoshi
Taware guruma
Ashi maki komi
Yama otoshi arashi
Maki tomoe



合氣

Shin Do Goshin Ryu

Aikijitsu

Godan

Kokunotsu no Kihon

合氣術

Aikijitsu osae waza

10 verschiedene Würfe mit Fixierung am Boden

Renzoku waza

10 lange Kombinationen

Aikijitsu renzoku uke waza

Verteidigung gegen 2 Angreifer mit Schwert: Gegen Schwert

Kata

Aikijitsu no kata yon Dan
Nanahonme sanpogiri
Ganmen ate
Soete tsuki
Shihon giri



合氣

Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu

Selbstverteidigung von 1. – 5. Dan

Tori Waza	Angriffe	1.Dan	2.Dan	3.Dan	4.Dan	5.Dan
Mae ai hanmi katate tori	Handgel. umkl.mit 1 Hand spiegelseitig	6	7	8	9	10
Mae gyaku hanmi katate tori	Handgel.umkl. mit 1 hand über kreuz	6	7	8	9	10
Mae katate tori ryote mochi	beide Hände greifen einen Arm	6	7	8	9	10
Mae ryote tori	beide Handgel. von vorne	6	7	8	9	10
Ushiro ryote tori	beide Handgel. von hinten	6	7	8	9	10
Mae hiji tori	Griff zum Ellenbogen	6	7	8	9	10
Mae ryote hiji tori	beide Ellenb. greifen	6	7	8	9	10
Ushiro hiji tori	Griff zum Ellenbogen von hinten	6	7	8	9	10
Ushiro ryote hiji tori	beide Ellenb. von hinten	6	7	8	9	10
Mae kata tori	Griff zur Schulter	6	7	8	9	10
Mae ryote kata tori	beide Schultern von vorne	6	7	8	9	10
Ushiro kata tori	eine Schulter von hinten	6	7	8	9	10
Ushiro ryote kata tori	beide Schultern von hinten	6	7	8	9	10
Mae kubi jime	Würgen von vorne mit 1 Hand	8	10	10	10	12
Mae ryote kubi jime	Würgen von vorne mit beiden Händen	8	10	10	10	12
Yoko ryote kubi jime	Würgen von der Seite mit beiden Händen	8	10	10	10	12
Ushiro kubi jime	Würgen von hinten mit 1 Hand	8	10	10	10	12
Ushiro ryote kubi jime	Würgen von hinten mit beiden Händen	8	10	10	10	12
Mae kami tsukami	Haargriff von vorn	3	3	3	4	4
	Haargriff von vorn mit beiden Händen	3	3	3	4	4
Ushiro kami tsukami	Haargriff von hinten	3	3	3	4	4
Ushiro ryote kami tsukami	Haargriff von hinten mit beiden Händen	2	2	2	3	3
Mae sode tori	Griff zum Ärmel von vorn	6	7	8	9	10
Mae ryote sode tori	beide Ärmel von vorne	6	7	8	9	10
Ushiro sode tori	1 Ärmel von hinten	6	7	8	9	10
Ushiro ryote sode tori	beide Ärmel von hinten	6	7	8	9	10
Mune tori	Griff zur Jacke in Brusthöhe	6	7	8	9	10

Tori Waza	Angriffe	1.Dan	2.Dan	3.Dan	4.Dan	5.Dan
Mae eri tori	Reversgriff	6	7	8	9	10
Mae ryote eri tori	beide Revere greifen	6	7	8	9	10
Ushiro eri tori	Kragengriff	6	7	8	9	10
Mae dori	Körperumkl. von vorn	6	7	8	9	10
Yoko dori	Körperumkl. von der Seite	6	7	8	9	10
Ushiro dori	Körperumkl. von hinten	6	7	8	9	10
Kuzure kubi jime	Schwitzkasten	6	7	8	9	10
Chudan oi tsuki	Fauststoß Mitte	7	8	9	10	12
Jodan oi tsuki	Fauststoß zum Kopf	7	8	9	10	12
Shomen uchi	Schlag von oben	7	8	9	10	12
Yokomen uchi	Schlag von der Seite	7	8	9	10	12
Yokomen gyaku uchi	Schlag von der Innenseite	7	8	9	10	12
Renzuko waza	Schlagdublette	7	8	9	10	12
Chudan mae geri	Fußballtritt Mitte	5	6	7	7	8
Chudan mawashi geri	Halbkreisfußtritt Mitte	5	5	6	6	7
Jodan mawashi geri	Halbkreisfußtritt oben	5	5	6	6	7
Chudan yoko geri	seitlicher Fußstoß Mitte	4	4	4	5	5
Jodan yoko geri	Seitlicher Fußstoß oben	4	4	4	5	5
Ura mawashi geri	Halbkreisfußtritt von der Innenseite	4	4	4	5	5
Ushiro geri	Fußstoß rückwärts	4	4	4	5	5
Hiza geri	Kniestoß	5	5	5	6	6
Hiji tori Shomen uchi	Griff zum Ellb. Schlag von oben	6	7	8	9	10
Hiji tori Yokomen uchi	Griff zum Ellb. Schlag von der Seite	6	7	8	9	10
Hiji tori Chudan tsuki	Griff zum Ellb. Fauststoß Mitte	6	7	8	9	10
Kata tori Shomen uchi	Griff zur Schulter Schlag von oben	6	7	8	9	10
Kata tori Yokomen uchi	Griff zur Schulter Schlag von der Seite	6	7	8	9	10
Kata tori Chudan tsuki	Griff zur Schulter Fauststoß Mitte	6	7	8	9	10
Kubi jime Shomen uchi	einarmig würgen Schlag von Oben	6	7	8	9	10
Kubi jime Yokomen uchi	einarmig würgen Schlag von der Seite	6	7	8	9	10
Kubi jime Chudan tsuki	einarmig würgen Fauststoß Mitte	6	7	8	9	10
Eri tori Shomen uchi	Griff zum Kragen Schlag von oben	6	7	8	9	10
Eri tori Yokomen uchi	Griff zum Kragen Schlag von der Seite	6	7	8	9	10

Tori Waza	Angriffe	1.Dan	2.Dan	3.Dan	4.Dan	5.Dan
	Würgen kniend zwischen den Beinen	4	5	5	6	6
	Würgen von Rittlings	4	4	4	5	5
	Würgen vom Kopf	3	3	3	4	4
	Fußtritt in den Unterleib	3	3	3	4	4
	Fußtritt in die Körperseite	3	3	3	4	4
	Fußtritt zum Kopf	3	3	3	4	4
	Fußtritt seitlich zum Kopf	3	3	3	4	4
	Rittlings einarmig fassen mit Schlag zum Kopf	3	3	3	4	4
	Rittlings Schlagdublette zum Kopf	3	3	3	4	4
Tanto tori mae tsuki	Florettstich	4	4	5	6	6
Tanto tori oroshi tsuki	Messerstich von oben	4	4	5	6	6
Tanto tori yoko tsuki	Messerstich von der Seite	4	4	5	6	6
Tanto tori gyaku tsuki	Messerstich von der Innenseite	4	4	5	6	6
Tanto tori gedan tsuki	Messerstich von unten	4	4	5	6	6
	Stockschlag von oben	4	4	5	6	6
	Stockschlag von der Seite	4	4	5	6	6
	Stockschlag von der Innenseite	4	4	5	6	6
Hanbo-tori	Abwehrtechniken gegen halber Stab	3	4	5	6	6
Bokken-tori	Abwehrtechniken gegen Holzsword		1	2	3	3
Kenju o onaki tsuki tsu kero	Pistolenangriff Bauchhaltung	3	3	3	4	4
Kenju o atama no mae ni	Pistole aufgesetzt vorne am Kopf	3	3	3	4	4
Kenju o atama no yoko ni	Pistole aufgesetzt seitlich am Kopf	3	3	3	4	4
Kenju atama no ushiro ni	Pistole aufgesetzt von hinten am Kopf	3	3	3	4	4
Kenju no ushiro ni	Pistolenangriff Rückenhaltung	3	3	3	4	4
Taiho-Jitsu	Transportgriffe	8	9	10	11	12
Osae-ne-waza	Fixierungen am Boden	8	9	10	11	12
Kobutan-waza	Fauststab-Techniken	5	6	7	8	10

Erläuterung und Hinweise auf Besonderheiten des Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu

In fast allen Aikibudo Stilen fehlen wichtige Bestandteile anderer Kampfstile. Besonders im Aikido oder dem Aiki-Jitsu wird oftmals davon ausgegangen das bereits der erste Angriff erfolgreich übernommen und weitergeleitet wird. Auch wird eine Verteidigung aus der Bodenlage vollkommen außer Acht gelassen. Was ist aber wenn der Angreifer nicht völlig unbedarft ist was Kampfsport oder Kampfkunst angeht. Ein Taekwondoka beispielsweise versucht immer aus der Distanz heraus zu Kämpfen um seine stärkste Waffe, nämlich die Beintechniken, auch einsetzen zu können. Auch der Karateka benötigt eine gewisse Distanz zu seinem Gegner, während der Judoka die Nähe sucht.

Um auch erfahrenen Angreifern begegnen zu können ist es erforderlich dieselbe Sprache zu Sprechen, Schwächen zu erkennen und für sich nutzbar zu machen.

Das Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu spricht viele Sprachen, vereint unterschiedlichste Stilrichtungen und nutzt diese unter Einsatz der Prinzipien des Aiki-Budo.

Der Aikijitsuka muss in der Lage sein eine schnelle Abfolge von Tritt und Schlagtechniken zu Blocken, gegebenenfalls auch zu erwidern, den für ihn günstigsten Moment ab zu passen, um den Gegner seines Gleichgewicht zu berauben ihn in eine Drehbewegung einzubeziehen und zu Fall oder zur Aufgabe zu bringen.

Die Einbeziehung des Gegners in eine Drehbewegung ist aber anders wie in anderen Aiki-Budo Stilen nicht zwingend erforderlich. Der Aikijitsuka erlernt zusätzlich immer eine zweite kürzere Variante des Eingangs in eine Technik, um auf räumlich begrenzte Gegebenheiten besser reagieren zu können. Ähnlich wie im Judo erlernt der Schüler das Unterlaufen des Schwerpunkts des Gegners, bricht so sein Gleichgewicht und bringt den Angreifer zu Fall oder zwingt ihn mittels Hebeltechniken zur Aufgabe. Dies ist zwar kraftaufwendiger erhöht jedoch die Flexibilität des Aikijitsuka.

Kurze Eingänge in Techniken sind auch erforderlich wenn der Angriffsschwung zum Erliegen gekommen ist, es ist nicht zweckmäßig Angriffe wie z.B. eine Körperumklammerung, bei der nur wenig Angriffsschwung vorhanden ist, den Gegner unbedingt in Rotation zu versetzen, auch hier sind anders als im Aikido direkte Eingänge pragmatischer. In vielen Aiki-Budo Stilen werden Angriffe ohne Angriffsschwung oftmals gar nicht behandelt.

Auch das Kyushu-Jutsu oder auch Atemi-waza findet Anwendung im Shin Do Goshin Ryu. Hierbei spielt die Einbeziehung der Karate Techniken eine wesentliche Rolle. Das gezielte

attackieren der Nervenaustrittspunkte und empfindlicher Gelenke oder Knochen die nicht durch darüberliegender Muskulatur geschützt sind ist ein wichtiger Bestandteil. Um diese Punkte effektiv anzugreifen ist die Einbringung der Tritt- und Schlagtechniken aus dem Karate erforderlich.

Ein gravierender Unterschied im Shin Do Goshin Ryu zu anderen Aikido Stilen ist die Einbeziehung der Bodentechniken aus dem Judo und Jiu-Jitsu. Hierbei wird berücksichtigt das während eines Zweikampfes jederzeit beide Kontrahenten zu Fall kommen können. Zu Fall zu kommen, oder sich fallen zu lassen ist jedoch nicht das Ende einer Auseinandersetzung sondern kann der Auftakt dazu sein.

Aus diesem Grund ist es unbedingt erforderlich Selbstverteidigungstechniken auch aus der Bodenlage zu erlernen. Daher werden Wurf-, Hebel- und Würgetechniken ins Übungsprogramm mit aufgenommen. Attackiert der Angreifer den am Boden liegenden Aikijitsuka, ist er auch aus dieser Position in der Lage eine effektive Verteidigung durchzuführen.

Ein weiterer Unterschied zu anderen Stilrichtungen ist der Umgang mit den Waffen. Während im Aikido beispielsweise der Umgang mit dem Jo oder dem Bokken bei höheren Graduierungen verlangt wird, hat der Shin do Goshin Ryu Aikijitsuka die Möglichkeit zwischen verschiedenen Waffen zu wählen und sich auf eine oder mehrere zu spezialisieren. So kann sich ein physisch kleinerer Schüler für eine Distanzwaffe wie beispielsweise den Bo oder die Naginata entscheiden, während eine Schülerin eine leichte Waffe wie das Tanto wählen könnte.

Es wäre jedoch ein Irrtum anzunehmen das, dass Training mit der Waffe im Aikijitsu ausschließlich die Sicherheit zu töten als Ziel hat. Die Konzentrativen Elemente und die damit verbundene Erfahrung stehen viel mehr im Vordergrund mit dem Ziel den eigenen Geist zu schleifen und die Konzentration zu verbessern.

Abschließend möchte ich noch anmerken das ich mit dem Shin Do Goshin Ryu Aikijitsu sicherlich das Rad nicht neu erfunden habe, aber doch einen Aikijitsu Stil entwickelte der sich in Form, Technik und Übungsablauf deutlich von anderen Aiki-Budo Stilen unterscheidet.
Lasse die Lehre nie hinter dir zurück.

Deutschland zur Stunde des Tigers am Tage Nichi-yobi des Monats Sangatsu im Jahre des Akihito Nengo Heisei Tenno.

Zwischen 3:00 und 5:00 Uhr morgens - 01.03.2009.

J. S. Triestram Soke