

# 護身術

## Goshin-Jitsu in der KBR

### Selbstverteidigung mit und ohne Hilfsmittel/Waffen

#### Goshin – Selbstschutz allg.

Kunst der Selbstverteidigung *allgemein*, Nahkampf, realistische Selbstverteidigung „für die Praxis“. Schnelle harte Nahkampftechniken und wirksame Hebel-Anwendungen. Auf den Grundlagen des Jiu-Jitsu, jedoch ohne einschränkende Stilrichtungs-Vorschriften. Quasi jedes Hilfsmittel kann zur Unterstützung verwendet werden – je nach aktueller Situation im „Straßenkampf“. Beinhaltet Hanbo-Jitsu und Kobudo-Techniken. Sprich in der heutigen Praxis: Vom Regenschirm über den Kugelschreiber bis zum Gürtel/Schal.

#### Grundschule

Bewegungslehre, Gleichgewicht, Körpergefühl. Fallschule. Theorie (von Selbstachtung über Selbstverteidigung bis zu den Grundzügen von Notwehr, Waffenrecht und Erste Hilfe). Halte- und Transportgriffe, Würfe, Hebel- und Würgetechniken. Nervendruck-Techniken. Blöcke, Schlagen und Stoßen mit Händen und Füßen, Stand- und Bodentechniken.

#### Selbstverteidigung waffenlos

effektive Techniken unter kompromissloser Ausnützung der Gegebenheiten, auch gegen bewaffnete Angriffe.

#### Selbstverteidigung mit Hilfsmitteln,

allerdings nicht mit Waffen, die rechtliche Probleme bringen könnten, sondern mit „Gegenständen des täglichen Gebrauches“ vom Kugelschreiber bis zum Regenschirm.

#### Angriff ist die beste Verteidigung??

Taktik und Strategie – von Konfliktvermeidung über Abwehrbereitschaft und Situationsbeurteilung bis zu Streitverhalten und Nahkampftaktik.

#### Selbstwertgefühl und Selbstachtung

... was ist das eigentlich für ein Wert, den wir da außer der Geldbörse noch verteidigen?...

– Eine gesunde innere Einstellung von Selbstvertrauen bis Lebens- und „Siegewillen“ ist etwas, das wir pflegen und fördern sollten.

---

#### Info zu

#### Goshin:

護	Go	Schutz, Schild
護身	Goshin	Selbstverteidigung, Selbstschutz
護身術	Goshin-Jitsu	<b>Kunst der Selbstverteidigung, Nahkampf</b>
護衛兵	Goeihei	Schutzwache, Leibgardist, Personenschützer
護国	Gokoku	Landesverteidigung