

576

DSCHEINUNG  
DIE QUELLE JAPANISCHER KUNST  
VON  
H. IRVING HANCOCK

V7 181588  
XX 00 2244468

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800053426





587 / II





Der Arm eines ausgebildeten Dschiu-Dschitsu-Schülers.

Die Japaner fragen nicht viel nach Muskelwülsten am Oberarm; der kleine Wulst gerade über der Ellbogenbeuge gilt bei ihnen am meisten. Obige Abbildung zeigt ein prächtiges Muster eines Armes, wie ihn die Dschiu-Dschitsu-Übungen erzeugen. Der Mann ist 155 cm hoch und wiegt etwa 110 Pfund.

~~4. 516~~



# Dschiu=Dschitsu

## Die Quelle japanischer Kraft

Methodische Körperstählung und  
Athletische Kunstgriffe der Japaner

von

H. Irving Hancock

Autorisierte Uebersetzung von Max Pannwitz.

Mit 51 Tafeln.

Julius Hoffmann, Verlag, Stuttgart.





470



## Inhaltsübersicht.

Vorwort.

### Erster Teil.

#### Methodische Körperstählung.

	Seite
Erstes Kapitel: Dschiu-Dschitsu einst und jetzt, sowie seine Hauptgrundsätze . . . . .	1
Zweites Kapitel: Ein gesunder Magen bildet die Grundlage aller Körperkraft. Sommer- und Winterkost der Japaner . . . . .	11
Drittes Kapitel: Übungen zur Stärkung des Herzens und der Lungen. Mittel zur Stählung der Arme . . . . .	21
Viertes Kapitel: Übungen zur Ausbildung der Beine. Damit verbundene Kräftigung der Arme . . . . .	33
Fünftes Kapitel: Gleichmut ein notwendiges Erfordernis bei athletischen Übungen . . . . .	40
Sechstes Kapitel: Wasser das beste natürliche Heilmittel . . . . .	49
Siebentes Kapitel: Frische Luft als Lebenselement. Reizmittel und Narkotika . . . . .	58
Achtes Kapitel: Übermäßige Magerkeit und Dicke. Ihre Heilung . . . . .	64
Neuntes Kapitel: Die ersten Kunstgriffe im Angriff und in der Verteidigung . . . . .	72
Zehntes Kapitel: Athletische Kunstgriffe für Fortgeschrittenere . . . . .	79
Elftes Kapitel: Was der Schüler des Dschiu-Dschitsu selbst lernen kann. Mittel zur Erwerbung der nötigen Gelenkigkeit . . . . .	87

## IV.

	Seite
Zwölftes Kapitel: Abschließender Rückblick auf den bisher zurückgelegten Vorbereitungskursus	109

### Zweiter Teil.

#### Athletische Kunstgriffe.

Erstes Kapitel: Ein gewöhnlicher Kehlgriff und seine Abwehr. Ein kunstgerechter Dschiu-Dschitsu-Kehlgriff und andere Arten von Griffen	113
Zweites Kapitel: Angriffe gegen den Hals und ihre Paraden. Ein Kehlgriff von hinten; seine Abwehr. Verschiedene Stöße zur Parade	120
Drittes Kapitel: Weintricks verschiedener Art und Paraden dagegen . . . . .	127
Viertes Kapitel: Kehlgriff und Wurf über Hüfte und Schulter. Der Wurf über die Schulter aus der knienden Lage. Mittel, den geworfenen Gegner kampfunfähig zu machen . . .	133
Fünftes Kapitel: Bölliges Versagen der Bogertricks gegenüber einem Schüler des Dschiu-Dschitsu. Warum die gehärtete Handkante eine gefährlichere Waffe ist als die geballte Faust. Das Schlagen mit dem Handballen	139
Sechstes Kapitel: Paraden gegen Bogerschläge. Schläge gegen die Nieren, die Seiten, den Unterleib und die Rückgratwurzel . . .	145
Siebentes Kapitel: Gründlichkeit und Schnelligkeit bei der Ausführung der Tricks. Wie man dem Gegner einen Knüttel entringen lernt. Einiges vom Ausweichen . . . . .	150
Achstes Kapitel: Der feinste Dschiu-Dschitsu-Kunstgriff zur Bekämpfung eines Bogers. Ein weiteres Verfahren, den geworfenen Gegner an fernernem Widerstand zu hindern . . .	154

- Neuntes Kapitel: Erzwungene Parade des Boxers gegen seinen eigenen Angriff. Anschließen des Werfen des Boxers. Dschu-Dschitsu und abendländische Boxerkunst. Parade gegen den Kehlstoß und den Stoß in den Magen . . . . . 159
- Zehntes Kapitel: Zwei ungefährliche, sichere und leichte Griffe zur Bezwingung des Gegners. Zwängung eines Armes über die Schulter. Ausnutzung des erlangten Übergewichts in allen diesen drei Fällen . . . . . 165
- Elftes Kapitel: Spasshafte Tricks. Der Teufelshandschlag. Wie der japanische Polizist einen Verhafteten zum Mitgehen zwingt. Ein gutes Mittel, eine unruhige Person an die Luft zu befördern. . . . . 172
- Zwölftes Kapitel: Eine geschickte japanische Methode, simulierte Ohnmacht als solche zu erweisen. Der Schulterkniff als Gegenwehr. Ein bequemes Mittel, einen Kampf in einer Sekunde zu Ende zu bringen . . . . . 175
- Dreizehntes Kapitel: Ein sehr wirkungsvoller kombinierter Angriff im Fall der Not. Anweisung, wie man einen Flüchtling auf der Straße anhält und zur Ergebung zwingt . 181
- Vierzehntes Kapitel: Ein paar hübsche Probleme über die beste Art des Angriffs oder der Verteidigung, die der Dschu-Dschitsu-Schüler mit Hilfe des bisher Gelehrten und einigen Andeutungen lösen kann . . . . . 186
- Fünfzehntes Kapitel: Der letzte Schliff in Dschu-Dschitsu. Die besten und wirkungsvollsten Tricks für übende Frauen. Ein letztes Mahnwort für die Schüler unserer Kunst 191

## Verzeichnis der Tafeln.

- Tafel 1: Der Arm eines ausgebildeten *Dschiu-Dschitsu*-Schülers.
- Tafel 2: Ein japanischer Ringler alten Stils.
- Tafel 3: Der Armkniff.
- Tafel 4: Der Fingerkampf.
- Tafel 5: Die Handgelenksübung.
- Tafel 6: Die Handgelenksübung, von einem Schüler allein ausgeführt.
- Tafel 7: Die Rückenträgerübung.
- Tafel 8: Widerstandsübung mit den Beinen.
- Tafel 9: Der Handgriff, ein Mittel, den Gegner zu werfen.
- Tafel 10: Der Kehlkopfschlag mit der äußern Handgelenkskante.
- Tafel 11: „Komm mit.“
- Tafel 12: Ein Kunstgriff zur Abwehr eines drohenden Angriffs.
- Tafel 13: Das Werfen eines Gegners über den Kopf.
- Tafel 14: Der wirkungsvollste Kehlgrieff.
- Tafel 15: Wirksame Abwehr eines Kehlgrieffs.
- Tafel 16: Wurf über die Schulter.
- Tafel 17: Abwehr eines Angriffs mittelst Zuges über die Schulter.
- Tafel 18: Ein Trick, um einem Gegner die Schußwaffe abzunehmen.
- Tafel 19: Der Rockärmel-Trick.
- Tafel 20: Eine der einfachsten Arten, einen Kehlgrieff abzuwehren.

## VII.

- Tafel 21: Eine vorteilhafte Ausnützung des im vorhergehenden Bilde (Tafel 20) angewendeten Tricks.
- Tafel 22: Ein kunstgerechter Dschiu=Dschitsu=Kehlgriff.
- Tafel 23: Gleichzeitiger Angriff: Kehlgriff gegen Handkniff.
- Tafel 24: Ein Kehlgriff und Wurf von hinten.
- Tafel 25: Ein Beintritt, wie man ihn nicht machen soll.
- Tafel 26: Ein Beintritt, wie man ihn machen soll.
- Tafel 27: Beintritt aus der Knielage.
- Tafel 28: Kehlgriff und Wurf über die Hüfte.
- Tafel 29: Die umgekehrte Armbeuge am geworfenen Gegner.
- Tafel 30: Dschiu=Dschitsu=Schüler gegen Boxer. Eine einfache Verteidigungsart.
- Tafel 31: Parade gegen beide Fäuste des Boxers.
- Tafel 32: Abwehr der rechten Boxerfaust; der Verteidiger ist zugleich schutzbereit gegen die linke Faust.
- Tafel 33: Ein „Armhaken“ zur Abwehr der linken Boxerfaust und eine Parade der rechten mit der Handkante.
- Tafel 34: Der Nierenschlag im Kampf gegen einen Boxer.
- Tafel 35: Eine andere Methode zur Abwehr eines Boxers.
- Tafel 36: Ausnützung der Situation nach dem Werfen eines Gegners.
- Tafel 37: Eine andere zweckmäßige Methode, den Gegner niederzuhalten, anwendbar gegen Boxer und Ringer.
- Tafel 38: Benutzung der Linken des Gegners zur Parade gegen dessen eigene Angriffe mit der rechten Faust.
- Tafel 39: Dschiu=Dschitsu-Hiebe, die an Boxerschläge erinnern.
- Tafel 40: Abwehr eines Schlages gegen den Hals und eines Stoßes gegen den Magen.

## VIII.

- Tafel 41: Ein Griff von hinten, der den Gegner zu Falle bringt.
- Tafel 42: Ein einfacher Trick, der den Gegner in hilflosen Zustand versetzt.
- Tafel 43: Beugung des Vorderarms über die Schulter.
- Tafel 44: Der „Teufelshandschlag“.
- Tafel 45: Schulterkniff und Stoß gegen den Magen zur Entlarbung einer geheuchelten Ohnmacht.
- Tafel 46: Vereitelung eines Diebes gegen Knie oder Schienbein.
- Tafel 47: „Verkehrte“ Armbeuge als Kampfmittel.
- Tafel 48: Ein Trick, um den Gegner wehrlos zu machen oder ihn zu werfen.
- Tafel 49: Ein gefährlicher Nackenschlag.
- Tafel 50: Ein anderer gefährlicher Nackenschlag mit der Linken.
- Tafel 51: Eine Dschiu=Dschitsu-Methode, einen Flüchtling aufzuhalten.

## Vorwort.



Ohne anzuklopfen ist Japan in den Rat der abendländischen Mächte eingetreten und hat als gleichberechtigt unter ihnen Platz genommen. Überrascht sehen wir, daß sich unsere Kultur nicht mehr als die einzige, die unvergleichliche, die unwiderstehliche rühmen kann; im scheinbar erstarrten Orient sind aus neuen, ganz anderen, fast noch unbekanntem Quellen stammend, geistige Kräfte wirksam geworden, wie sie das Abendland nicht gewaltiger erzeugt hat. Vielleicht wird diese „neueste Welt“ noch in ganz anderer Weise eine Revision, eine Umwertung unserer Anschauungen veranlassen, als es die neue Welt auf der westlichen Halbkugel getan hat, bei der es sich nur um Verpflanzung alter Wurzeln in jungfräulichen Boden handelte. Auf alle Fälle gilt es nun, das Neue, das uns Japan bietet, kennen zu lernen, zu prüfen, zu vergleichen. Damit werden auch die Völker des Westens am besten in den Stand gesetzt werden, „ihre heiligsten Güter zu verteidigen“.

Zu dem beachtenswerten Neuen gehört zweifellos die Lehre des Dschiu-Dschitsu, von Lascadio Hearn, dem verständnisvollsten Schilderer Japans, „das Geheimnis japanischen Wesens“ genannt. Sicher steckt in der methodischen Körperstählung und in der Athletik, die man unter jenem Namen zusammenfaßt, ein gut Stück von der Eigenart der Japaner. Denn soviel steht fest, mag nun diese Wissenschaft von ihrem

Anfang an in Japan erwachsen, mag sie, wie andere Forscher behaupten, vor etwa 300 Jahren von China nach Japan eingeführt worden sein, in ihrer uns jetzt vorliegenden, in den letzten drei Jahrhunderten ausgebildeten Form ist sie ein echt japanisches Produkt, ein Träger echt japanischen Geistes.

Darum nimmt auch Dschiu=Dschitsu den athletischen und gymnastischen Betätigungen des Abendlandes gegenüber eine völlige Sonderstellung ein. Weder dem Ringen, noch dem Boxen, dem Fechten oder Turnen gleich, hat es von jedem etwas. Im Enderfolg aber ist es allen diesen Leibeskünsten überlegen: Es bildet alle Körperteile gleichmäßig aus; es entwickelt nicht nur rohe physische Kraft, sondern ebenso, wo nicht mehr, Gewandtheit und Gelenkigkeit; es erzieht ferner im höchsten Grade zur Geistesgegenwart und zur Fähigkeit, alle Schwächen des Gegners auszunutzen, ja, ihn geradezu vermittels seiner eigenen Kraft zu besiegen; es lehrt schließlich eine Reihe der überraschendsten und wirkungsvollsten, sonst nirgends zu findenden Kampfmittel und Kunstgriffe. Eigen ist überdies dem Dschiu=Dschitsu der hohe Grad von Selbstbeherrschung, den es von seinem Anhänger heischt und den es ihm immer mehr anerzieht, sowie die den höchsten hygienischen Anforderungen entsprechende Lebensweise, die es vorschreibt.

Auch dadurch unterscheidet sich Dschiu=Dschitsu von den meisten athletischen Künsten, daß es nicht Selbstzweck ist, sondern neben der physischen Bervollkommnung des einzelnen ausdrücklich das praktische Ziel verfolgt, für den Ernstfall vorzubereiten. Aus diesem Grunde muß auch in Japan jeder Soldat — nicht nur die Offiziere — und jeder Polizist einen Kursus in Dschiu=Dschitsu durchmachen. In neuester



Zeit hat Dschiu=Dschitsu auch in anderen Ländern, insbesondere in England und Amerika, Eingang und Anerkennung gefunden. Zahlreiche Schulen des Dschiu=Dschitsu haben sich in beiden Ländern aufgetan. Den Londoner Polizisten ist neuerdings insgesamt ein gründlicher Kursus vorgeschrieben, und die amerikanischen Kadetten des Heeres wie der Marine sollen sogar, um sich mit Dschiu=Dschitsu völlig vertraut machen zu können, hinfort statt eines, vier Jahre auf ihre gymnastische Ausbildung verwenden.

So scheint es nicht unzeitgemäß, auch in Deutschland, dem Vaterland des Turnens, wo in neuerer Zeit Leibesübungen und athletische Betätigung so geflissentlich gepflegt werden und in so erfreulichem Maße — freilich noch lange nicht genügend — Anklang gefunden haben, Dschiu=Dschitsu bekannt zu machen, und unsern Athleten, Turnern und allen, denen die körperliche Entwicklung des deutschen Volkes am Herzen liegt, zur Prüfung vorzulegen.

Das vorliegende Buch enthält die Übersetzung zweier englischer Werke,\*) deren Verfasser, Irving Hancock, sich mit der Kunst des Dschiu=Dschitsu gründlich vertraut gemacht hat. Bei dreimaligem Aufenthalt in Japan ist er in Nagasaki bei einem der berühmtesten japanischen Lehrer dieser Kunst, Jnuje San, in die Schule gegangen, und hat sich später in Yokohama und Tokio unter anderen einheimischen Lehrern weiter in Dschiu=Dschitsu vervollkommenet. Als dann Jnuje San eine Reise nach den Vereinigten Staaten unternahm, konnte Hancock noch einmal den Unterricht dieses Veteranen des Dschiu=Dschitsu genießen.

---

\*) Japanese Physical Training und Jiu-Jitsu Combat Tricks, 1904 bei Putnam's Söhne, London u. New-York, Preis zus. 11 Mark.

Zur Zeit werden in Japan sechs Systeme des Dschiu=Dschitsu gelehrt, der Verfasser ist aber in seiner Darstellung in der Hauptsache Inuie San gefolgt und hat nur wenig, das ihm besonders wertvoll schien, von den andern Schulen dazu entlehnt.

Indem Verleger und Übersetzer diese deutsche Ausgabe hinausgehen lassen, in der Hoffnung, damit vielen Freunden stählender Leibesübung und insbeson- dere dem heranwachsenden Geschlechte neue An- regung zu geben, fühlen sie sich gedrungen, noch einmal auf zwei Punkte hinzuweisen. Dschiu=Dschitsu war und ist auf den Ernstfall im Frieden und im Krieg — Verbrechern und Feinden gegenüber — berechnet, weshalb es eine Reihe von Hieben und Kunstgriffen kennt und lehrt, die für Leib und Leben gefährlich sein können. Dschiu=Dschitsu verlangt von seinen Anhängern einen hohen Grad von Selbstbe- herrschung und Gleichmut. Aus beidem ergibt sich, daß man nur mit einem Kameraden an die Übungen gehen soll, von dem man sicher sein kann, daß er im japanischen Geiste, das heißt leidenschaftslos, mit Gleichmut, Besonnenheit und Wohlwollen verfährt. Dann wird sich auch für uns Hancock's Wort bewahr- heiten können, Dschiu=Dschitsu habe die Japaner zum stärksten, ausdauerndsten und glücklichsten Volke ge- macht.

# Erster Teil.

## Methodische Körperstählung.

### Erstes Kapitel.

#### Dschiu-Dschitsu einst und jetzt, sowie seine Hauptgrundsätze.

Es besteht heutzutage kein Mangel an Systemen für die Körperstählung und die meisten sind vorzüglich. So scheint auf den ersten Blick die Einführung eines neuen überflüssig.

Hier aber handelt es sich um ein System, von dem der Verfasser auf Grund seiner persönlichen Erfahrung überzeugt ist, daß es in geradezu wunderbarer Weise und besser als alle andern geeignet ist, einen vollkommenen, gesunden Körper zu erzielen, einen Körper, der für kaukasische Anschauungen schier Unglaubliches zu leisten vermag. Sicher gibt es auf der Erde keine ausdauerndere Rasse als die Japaner. Während der ganzen Dauer des Feldzugs, den die Verbündeten 1900 in China führten, zeigten sich die japanischen Soldaten den übrigen Kontingenten an Marschfähigkeit meist überlegen.

Was befähigte denn aber die kleinen braunen Krieger aus Dai Nippon,\*) ihre Kameraden trotz deren

---

\*) Nippon ist der Name des ganzen Reiches, nicht, wie auf unseren Atlanten noch häufig zu lesen, der der größten Insel Japans, die richtig Hondu heißt. U. d. U.

größeren Körperwuchses und selbst die auserlesensten Regimenter der andern Nationen so leicht zu über-  
treffen?

Die Japaner nennen ihr System der Körper-  
stählung *Dschiu=Dschitsu*, was wörtlich „Mus-  
kelbrechung“ bedeutet.\*) Daß dieser Ausdruck nicht  
ganz zutreffend ist, wird sich weiter unten zeigen.

Schon in den ältesten Zeiten, von denen die  
japanische Überlieferung meldet und die noch halb  
in mythischem Dunkel liegen, gab es auf dem Insel-  
reiche einen niederen Adelstand, dessen Angehörige  
lebhaft an die Ritter des mittelalterlichen Europa  
erinnern. Diese sogenannten „*Samurai*“ bildeten  
den Kriegerstand, man kann sagen, die Kriegerkaste  
des japanischen Reiches. Jedes Mitglied dieses Stan-  
des hatte das Vorrecht, zwei Schwerter zu tragen,  
die seinen kostbarsten Besitz bildeten, während das  
Volk, „*Heimin*“ genannt, keine andern Waffen  
als Stöcke und Steine führen durfte. Naturgemäß  
war die so stark bevorrechtete Kaste der *Samurai*  
ängstlich auf Wahrung der Standesehre bedacht. Wer  
ihnen angehörte, Mann oder Frau, durfte zwar in  
eine Familie des höheren Adels hineinheiraten, jede  
eheliche Verbindung mit sozial Tieferstehenden hatte  
dagegen unbedingt die Ausstoßung aus der Kaste zur  
Folge.

Die *Samurairwürde* war erblich. Jeder Sohn  
eines *Samurai*, der nicht durch eine unwürdige Hand-  
lung seines angeborenen Rechtes verlustig ging, ge-  
hörte ohne weiteres dem japanischen Ritterstande an

---

\*) *Lascadio Hearn*, der feinsinnige Deuter und Schilderer  
japanischen Wesens, sagt, *Dschiu=Dschitsu*, wie er das Wort wieder-  
gibt, bedeute „Siegen durch Nachgeben“. A. d. U.

und wandte sich dem Waffenhandwerk zu. Die verhältnismäßig wenigen Schwächlinge, die hierzu etwa nicht imstande waren, verloren zwar deshalb ihren Rang nicht, mußten aber ledig bleiben.

Im Felde trugen die Samurai außer ihrer Kleidung nichts als ihre Schwerter. Das ganze Gepäck fiel den Gemeinen, die in ihrem Gefolge auszogen, zur Last. Vom Kriegsdienst und der Übung im Kriegshandwerk abgesehen galt dem Samurai jede körperliche Arbeit für schimpflich. Infolgedessen verwandte er ein gut Teil seiner Muße auf athletische Übungen.

Selbstverständlich stand in erster Reihe das Schwertspiel, das heißt das kunstgemäße Kämpfen mit langen und kurzen Bambusschwertern. Auch Laufen, Springen und Ringen spielten eine große Rolle bei den Beschäftigungen der japanischen Ritter. Kann es uns wundern, daß diese körperlichen Übungen im Freien bei einfacher, naturgemäßer Ernährung die Samurai zu kräftigen, stahlharten Männern machten?

Jedoch die körperlichen Fähigkeiten dieser kleinen Ritter sollten sich noch weit anders und ganz überraschend entwickeln. Da machte ein heller Kopf die bei den beständigen Leibesübungen nicht so abseits liegende Entdeckung, daß man durch Druck des Daumens oder der Finger auf gewisse Muskeln oder Nerven vorübergehende Lähmung bewirken könne. Daran schloß sich die weitere Wahrnehmung, daß man einen Bambusstab zu zerbrechen vermöge, wenn man ihn unter bestimmtem Winkel mit der gehärteten äußeren Kante der offenen Hand treffe. Konnte man aber seine eigenen Nerven und Muskeln lähmen, warum sollte man dies nicht auch bei andern vermögen? War man imstande, durch einen scharfen Schlag der

Hand einen Stock zu zerbrechen, warum sollte man es dann durch Übung nicht dahin bringen können, in gleicher Weise einem gefährlichen Gegner den Arm zu zerschlagen? In dieser Idee wurzelt der Keim, aus dem sich allmählich zu voller Blüte das Dschiu-Dschitsu entwickelte.

Mit einiger Phantasie können wir uns unschwer ausmalen, wie wohl der Begründer des Dschiu-Dschitsu seine erste Entdeckung machte. Wahrscheinlich wurde er durch einen zufälligen Stoß gegen seinen „Musikantenknochen“, das heißt die Ellbogenspitze, auch mancherorts „Mäuschen“ genannt, — was bekanntlich bei Kindern so häufig vorkommt — aufmerksam. Vielleicht hat er sich, hierdurch angeregt, gefragt, ob es am Körper nicht sonst noch ähnlich empfindliche Nerven und Muskeln gebe. Einen weiteren Schritt auf der Entdeckerbahn bedeutete dann etwa die Wahrnehmung, daß man am Oberarm sehr starke Schmerzen auslösen könne. Jeder wird ohne besondere Mühe nach folgender Anweisung diese Wahrnehmung machen: Man wählt einen Punkt etwa halbwegs zwischen Ellbogen und Schulter, packt so zu, daß die Finger sich in die Muskeln hinter der Mitte des Knochens eingraben, während sich die Spitze des Daumens in die Muskeln vor dem Knochen drückt, und nun preßt man, ohne irgendwie im Griff nachzulassen, Finger wie Daumen kräftig über die parallel laufenden Muskeln und Nerven. Wer nur den Versuch machen will, wird leicht an seinem eigenen Arme genau die Lage dieser Muskeln und Nerven bestimmen, und ein bißchen Übung mit einem Freunde wird ihn sehr bald dahin bringen, daß er den Arm des Gegners richtig greift und augenblicklich hilflos macht. (Tafel 3.)

Dies ist der Ausgangspunkt, von dem aus man dann weiter in die Geheimnisse des Dschiu-Dschitsu eindringen kann. Wer darauf ausgeht, wird bald an Armen und Beinen Punkte finden, wo man mit ähnlichen Griffen dieselbe Wirkung hervorbringen kann. Eine ganze Reihe solcher Stellen wird später Erwähnung finden. Hat der Dschiu-Dschitsu-Schüler die Sache erst einmal ordentlich begriffen, so kann er sich bei einigem guten Willen in dieser Richtung leicht selbst weiterbilden. Sowohl zum Zweck der Verteidigung wie zur Vermehrung der Muskelkraft muß der Anfänger bei jeder Gelegenheit, die sich ihm bietet, nach Körperstellen fahnden, die bei richtigem Griff heftigem Schmerz oder gar der Lähmung unterworfen sind.

Es ist ein Grundsatz des Dschiu-Dschitsu, daß ein Schwächerer imstande sein soll, einen stärkeren Gegner anzugreifen und ihn gerade mit Hilfe von dessen größerer Körperkraft zu besiegen. Bei Anwendung des geschilderten Kunstgriffs am Oberarm findet man bald, daß, wenn der Arm gepackt wurde, während die Muskeln schlaff waren, die Schmerzen zunehmen, sobald der Verteidiger den Arm hebt und die Muskeln spannt. Wird man plötzlich angegriffen und erkennt man, daß Widerstand nicht mehr möglich ist, so tut man daher besser, sich sofort für besiegt zu erklären, um so stärkerem Schmerz zu entgehen.

Nur bei wenigen japanischen Kunstgriffen hält der Schmerz noch an, wenn die Gegner voneinander gelassen haben. Schädigende oder andauernden Schmerz verursachende Griffe werden, sei es zur Verteidigung, sei es im Angriff, nur angewendet, wenn ernstliche Gefahr vorliegt. Kann man sich da wun-

dern, daß der Japaner das Bogenschießen für roh und seine eigene Methode für die einzig ritterliche hält?

In den letzten Jahren hat man oft darüber gestritten, welchen Verteidigungswert Dschiu=Dschitsu im Vergleich mit der englischen oder amerikanischen Bogerkunst besitze. Sehr wahrscheinlich würde ein Japaner, der einem erprobten Faustkämpfer gegenüberträte, in den Sand gestreckt werden — das heißt, wenn der kleine braune Mann Handschuhe anziehen und nach den Regeln der Bogerkunst kämpfen müßte. Jedoch der Boger würde noch viel sicherer erliegen, müßte er den Zweikampf gemäß den Regeln des Dschiu=Dschitsu ausfechten. Die Methode der Samurais paßt nicht zum Kampf mit geschlossenen, bewehrten Fäusten, sie setzt eine unbedeckte, meist eine flache Hand voraus. Forderte jedoch ein sechs Fuß langer Boger, angetan mit seinen Handschuhen, einen Abkömmling der Samurais, der verschiedene Zoll kürzer geraten und weit leichter wäre, zum Kampfe heraus, und jeder bediente sich seiner eigenen Taktik, so wäre der Erfolg nicht zweifelhaft; vorausgesetzt, daß beide in ihrer Art gleich geschickte Kämpfer sind, so wird der kleine Mongole als Sieger hervorgehen.

Ist der Armgriff richtig erfaßt und von dem forschenden Schüler das Dschiu=Dschitsu auf alle Teile des Körpers übertragen, so kann er einen weiteren bedeutenden Schritt vorwärts tun. Die ausgestreckten Finger einer Hand werden gegeneinander gedrückt, während man den Daumen nach Belieben reckt oder an den Zeigefinger legt. Hierauf schlägt man den äußern, den Kleinfinger-Rand der Hand gegen das Knie, wobei man darauf zu achten hat, daß der kleine Finger mittut, so gut wie die eigentliche Handkante. Es ist von Wichtigkeit, daß die Übung



des kleinen Fingers nicht vernachlässigt wird, da man sich sonst bei einem unrichtig geführten Schläge mit der Kante der Hand den kleinen Finger brechen kann, wenn er an einem wuchtigen Hiebe teilnimmt.

Diese, die Härtung der Hand bezweckende Übung läßt sich jederzeit ausführen, und bei ihrer Wichtigkeit sollte man sie auch möglichst viel praktizieren. Ob man mit der Handkante gegen eine hölzerne Stuhllehne, auf einen Pultdeckel oder eine Tischplatte schlägt, bleibt sich für die Wirkung gleich. Anfangs muß man möglichst leicht aufschlagen und nur im Laufe der Wochen, ganz allmählich, größere Kraft dabei anwenden. Wird die Kante der Hand lahm, so ist das ein sicheres Zeichen, daß die Schläge zu stark ausgeführt werden.

Eine hübsch gehärtete Hand darf man in weniger als sechs Monaten nicht erwarten. Wer drei- oder viermal am Tage ein paar Minuten hintereinander auf die Übung verwendet, wird finden, daß er nach Verlauf eines Jahres imstande ist, gleich den japanischen Schülern des Dschiu=Dschitsu, einen Stock durch Schlag mit der Handkante zu zerbrechen. Nur wenige von den zur Verteidigung dienenden Streichen lassen sich ordentlich ausführen, bevor die Handkante mittels der obigen und anderer, in einem späteren Kapitel beschriebener Übungen wirklich hart gemacht worden ist.

In Japan muß jeder Soldat, Matrose und Polizist einen staatlichen Kursus des Dschiu=Dschitsu durchmachen. Heute, wo Kampf und Waffengebrauch nicht mehr ein Vorrecht der Samurai, der früheren Kriegerkaste, sind und derartige Leibesübungen allen Untertanen des Mikado zugänglich sind, steht jedem Strebsamen der Zutritt zur

Kunst des Dschiu=Dschitsu offen — selbst den Ausländern.

Fälschlich verwechselt man außerhalb Japans oft Dschiu=Dschitsu mit der japanischen Ringkunst. Das sind zwei ganz verschiedene Dinge, die nur wenig Gemeinsames haben. Das erstere war, wie oben ausgeführt, früher die Kunst des Ritterstandes, und die letztere ein Ersatz dafür, mit dem sich das gemeine Volk begnügen mußte. Japanische Ringer beginnen ihre Laufbahn im Alter von zwei oder drei Jahren. Die Knäblein, die ihrer Körperanlage nach besonders geeignet dazu erscheinen, werden ausgewählt und einer derartigen „Züchtung“ unterworfen, daß sie, zur Mannbarkeit herangereift, wahre Riesen geworden sind. In der Regel mißt ein völlig ausgewachsener japanischer Ringer ein Meter 97 Zentimeter bis zwei Meter 12 Zentimeter, das heißt, er überragt das Durchschnittsmaß seiner Landsleute etwa um dreißig Zentimeter. Ein sehr interessanter Beweis, was bei rationeller Ausbildung für einen bestimmten Zweck erreicht werden kann. (Tafel 2.)

Als Dschiu=Dschitsu aus dem geheimnisvollen Dunkel, in dem es die bevorrechtete Kaste erhalten hatte, hervortrat, wurden die Ringer auf ihre Vorbeern eifersüchtig, sie, auf die ihre kleineren Landsleute halb mit Schrecken und halb mit Bewunderung geblickt hatten. So fand vor einigen Jahren in Tokio ein Wettkampf statt, dem die Einwohner mit größter Spannung folgten. Ihren besten Mann hatten die Ringer in die Schranken entsandt, und die Nachkommen der Samurai hatten ebenfalls einen würdigen Vertreter ihrer Kunst gestellt, und zwar sollte jeder nach den Regeln seines Systems verfahren. Nach Tausenden zählten die Zuschauer des eigenartigen

Kampfes. Auf das verabredete Zeichen stürzten beide aufeinander zu, und in fünfzehn Sekunden lag der Ringer nach allen Regeln der Dschiu=Dschitsu-Kunst auf den Sand gestreckt und erklärte sich für besiegt, obwohl er an Körpergröße seinen Gegner um mehr als dreißig Zentimeter übertraf.

Seit diesem denkwürdigen Tage ging es mit dem Ansehen der altehrwürdigen Ringkunst in Japan bergab. Immer noch übt der Ringkämpfer einige Anziehungskraft aus, aber er ist auf die Stufe eines Schau Stelllers herabgesunken. Vor einigen Jahren kam ein Japaner nach den Vereinigten Staaten und warf alle amerikanischen Ringkämpfer, die ihm entgegen traten, darunter Namen von allerbestem Klange. Er galt für einen japanischen Ringer ersten Ranges, während er in Wirklichkeit nichts anderes war, als der Diener eines japanischen Ringers zweiten Ranges. Wäre statt seiner sein Herr aufgetreten, so würden die amerikanischen Ringer noch ganz andere Augen gemacht haben. Aber in Japan gilt es jetzt als ausgemacht, daß ein Meister des Dschiu=Dschitsu einem Ringer ersten Ranges trotz dessen weit bedeutenderer Körpergröße und weit bedeutenderen Gewichtes körperlich überlegen ist.

Um einem Mißverständnis vorzubeugen, sei hier ausdrücklich bemerkt, daß Dschiu=Dschitsu nicht etwa ausschließlich ein System gymnastischer und athletischer Kniffe oder Kunstgriffe ist. Diese uralte Wissenschaft umfaßt vielmehr daneben auch eine gründliche Kenntnis der Anatomie, der rationellen Ernährung des Körpers, des Wertes der äußeren und inneren Anwendung des Wassers wie der Luft und sonstiger Grundregeln einer naturgemäßen Lebens-

weise. Vernünftige, naturgemäße Lebensweise — damit ist in drei Worten alles gesagt.

Alle Körperkraft beruht auf richtiger Ernährung als fester Grundlage, und in diesem wichtigen Punkte sind uns die Japaner noch weit voraus. Den japanischen Soldaten, die auf dem Marsche nach Peking wohlgemut fünfzehn Kilometer zurücklegten, wenn ihre abendländischen Kameraden nur zehn hinter sich brachten, stand nicht entfernt so viel Proviant zu Gebote, wie ihren Mitstreitern. Mäßig und einfach ist die Kost des Japaners.

---

## Zweites Kapitel.

**Ein gesunder Magen bildet die Grundlage  
aller Körperkraft.**

**Sommer- und Winterkost der Japaner.**

Wie die Samurai des alten Japan meinten, bildete den ersten Schritt zum Aufbau eines kraftvollen Körpers die Wahl einer gesunden, vernünftigen Kost. Darunter verstanden sie keine Kost, in der Fleisch und Gewürze eine große Rolle spielten. Ungleich den Chinesen fragten die Japaner wenig nach Fleisch, auch wenn sie es mühelos haben konnten. In der That erscheint Fleisch auch heute noch selten auf dem Tisch des Japaners.

Im Jahre 1899 ernannte der Mikado einen Ausschuß zur Untersuchung der Frage, ob es ratsam sei, durch geeignete Maßregeln einen höheren und gedrungeneren Körperwuchs seiner Untertanen zu erstreben. Die Japaner sind, wie bekannt, merklich kleiner als ihre europäischen und amerikanischen Brüder, und der Kaiser kam auf den Gedanken, seine Rasse durch Hebung des Durchschnittsmaßes der Körperhöhe zu verbessern. Eine der Fragen, welche Seine Majestät dem Ausschusse vorlegte, ging dahin, ob wohl eine ausgedehntere Fleischkost für die Körperbeschaffenheit der Japaner von Vorteil sein würde. Nach langer und mühsamer Untersuchung kam die Kommission in ihrem Bericht zu dem Schluß, daß die

Steigerung des Durchschnittsmaßes und des Körpergewichts keinen wirklichen Gewinn bedeuten würde. Mit Bezug auf die Fleischkost hieß es, die Japaner seien alle Zeit ohne viel Fleischnahrung ausgekommen, und dabei überträfen sie an Ausdauer wie an athletischer Leistungsfähigkeit alle kaukasischen Rassen.

Der wesentlichste Bestandteil der japanischen Kost ist Reis, der entweder durch Kochen oder Dämpfen zubereitet wird und, wie ihn die japanische Hausfrau auf den Tisch bringt, in keiner Weise dem gekochten Brei ähnelt, welcher manchmal auf die Tafel des Europäers oder Amerikaners kommt. In Japan wird der Reis in weichem, dampfendem, schwachstem Zustande aufgetragen, das heißt in der Regel auf den Boden gestellt und bedarf keinerlei weiteren gewürzigen Zutat. Beim Kochen wird der Reis nicht umgerührt, beim Dämpfen geschieht dies natürlich ebensowenig.

In den letzten Jahren hat man den Versuch gemacht, Weizenmehl in Japan einzuführen, aber es hat dem Reisgenuß kaum Abbruch getan. Nach der Ansicht der Japaner ist der Reis wohlschmeckender, gesünder und erzeugt mehr Körperkraft und Willensstärke. Tragen sie einmal Verlangen nach etwas wie Brot oder Kuchen, so bereiten sie delikate Ruchlein aus Reismehl.

In einer oder der anderen Form findet sich Reis eigentlich bei jeder japanischen Mahlzeit. Neuerdings hat auch die Kartoffel ihren Weg nach Japan gefunden. Man trifft dieses für uns Abendländer fast unentbehrliche Nahrungsmittel jetzt auf den Märkten aller großen Städte Japans, aber wenn die Eingeborenen es überhaupt genießen, so geschieht dies fast ausschließlich aus Neugierde. Weder durch Weizen-

mehl noch durch Kartoffeln hat sich der Reis verdrängen lassen; er ist und bleibt der hauptsächlichste Bestandteil der Nahrung im Lande des Sonnenaufgangs. Bei ihren erstaunlichen Marschleistungen trugen die japanischen Truppen oft an Lebensmitteln nichts bei sich als einen kleinen Sack mit Reis. Gelegentlich werden auch ein wenig Gerste und ein paar Bohnen mitgegeben, doch geschieht dies eigentlich nur, um etwas Abwechslung in die Kost zu bringen. Eine Handvoll Reis in kochendes Wasser geworfen liefert eine ideale Nahrung — das heißt, sie erhält den Körper leistungsfähig, ohne ihn zu reizen.

Nähert sich ein Reisender der Küste Japans, so fallen ihm so viele Fischer-Dschunken ins Auge, daß man sich nicht wundern kann, wenn er zu dem Schlusse kommt, es müsse jede Familie im Reiche mindestens eins von diesen sonderbaren, aber so nützlichen Fahrzeugen besitzen. Es gibt einfach keinen Punkt an der ganzen Küste, soweit sie überhaupt bewohnt ist, wo man nicht eine Flotte solcher Dschunken sehen könnte. Ein um die Welt hummelnder Naturforscher hat denn auch behauptet, die japanischen Gewässer enthielten vierzigtausend verschiedene Fischarten, die mit Ausnahme von dreien sämtlich essbar seien. Er hat weiter erklärt, daß die Japaner vierzigtausend und etliche Rezepte zur Zubereitung dieser Fische hätten. In der That finden sich auf dem Erdenrund nirgends ergiebigere Fischgründe als rings um die Gestade Japans. Man fängt die Fische in solcher Zahl und so mühelos, daß sie erklärlicherweise in der Kost des Japaners eine wichtige Rolle spielen.

Vielfach wird Fisch roh serviert, entweder ohne jede Zubereitung oder in ganz schwacher Salzlake.

Beim Kochen wird keinerlei Würze außer Salz dazugesetzt. Selten findet man gebratenen Fisch, nur in wohlhabenderen Familien kommt er mit zerlassener Butter auf die Tafel oder vielmehr auf den Boden. Bei weitem die häufigste Art der Zubereitung ist die, daß man den Fisch zuerst dörret und dann mit etwas Salz kocht. Gedörrter Fisch wird, gekocht oder ungekocht, auf Reis serviert. Eine Schale Reis und eine Handvoll Fisch gilt als reiches Mahl für den Kuli, der täglich zehn oder zwölf Stunden schwer arbeiten muß.

Ferner sind Gemüse und Früchte in der japanischen Kost stark vertreten. Nach der Wertschätzung der Japaner nehmen die Nahrungsmittel folgende Rangordnung ein: zuallererst kommt Reis, sodann Gemüse, an dritter Stelle ein guter Fisch und an vierter Obst. Mit Ausnahme der Kartoffeln gedeihen in Japan fast alle europäischen und nordamerikanischen Gemüse. Grüner Salat ist sehr beliebt, insbesondere zum Abendessen, weil man den grünen Blättern einen höchst beruhigenden Einfluß auf die Nerven zuschreibt. Da Nervenkrankheiten in Japan selten sind, so mag wohl etwas an dieser Behauptung sein. Tomaten und Möhren werden sehr geschätzt, und obwohl die Japaner zweifellos die gesittetsten Leute von der Welt sind, so wird es doch unter ihnen wenige geben, die nicht in der Woche zwei oder drei Teller klein geschnittene rohe Zwiebeln verzehren. Manche Eigenheiten der japanischen Küche würden einer abendländischen Hausfrau sonderbar vorkommen. Während Zwiebeln niemals gekocht werden — die Japaner behaupten, die Hitze zerstöre ihren Nährwert — kocht man die Gurken und trägt sie in heißem Zustande auf. Rettige werden ebenfalls gekocht



und in einer schwach gewürzten Brühe aufgetragen, ebenso bereitet man Sellerie zu. Obst erscheint selten bei Tisch; man ißt es meist zwischen den Mahlzeiten.

In der ersten Zeit wird ein Abendländer, der an seine drei Hauptmahlzeiten gewöhnt ist, als Kostgänger in einem japanischen Hause wenig befriedigt sein. Eine sehr gute Vorstellung von der gewöhnlichen Kost eines japanischen Arbeiters kann man aus einer Unterhaltung gewinnen, die der Verfasser beim Besuch eines Schiffes im Hafen von Nagasaki mit einem eingeborenen Kohlenträger hatte. Ein Kohlenleichter lag am Schiffe, und die dort tätigen Eingeborenen, Männer, Frauen, Knaben und Mädchen, arbeiteten wie die Biber. Sie schaufelten die Kohle in Körbe, die beladen zwischen dreißig und fünfzig Pfund schwer waren, und durch die Hände der in langer Reihe aufgestellten Japaner bis zu ihrem Bestimmungsort, den Kohlenbunkern des Schiffes, befördert wurden. Nach dem fröhlichen Schwatzen und Lachen der Leute hätte man meinen können, es handle sich um ein Spiel, und es war doch wahrhaftig eine schwere Arbeit. Mittags ruhte auf ein Zeichen die Arbeit, und die ganze Schar beiderlei Geschlechts und von allen Altersstufen hockte bald dicht beieinander auf dem Deck des Leichters. In Begleitung eines japanischen Freundes schritt ich auf der Planke, die von unserm Schiff zu dem Leichter führte, hinüber. Keinem von den Leuten schien meine sehr offensichtliche Neugier betreffs ihres Mittagbrotes unangenehm zu sein. Erst wenige hatten angefangen zu essen. Ich trat an einen kleinen, aber athletisch gebauten Arbeiter heran, der mir schon als japanischer Herkules inmitten seiner Genossen aufgefallen war, und fragte ihn:

„Haben Sie nichts zu essen?“

„O ja,“ antwortete er lächelnd und hielt dabei einen blauen Tuchsegen, in den etwas eingewickelt war, in die Höhe. Er machte das Bündelchen auf, um mir sein Mittagsmahl zu zeigen, und ich sah — einen Apfel, eine Tomate und eine Zwiebel.

„Ist das Ihr ganzes Mittagessen?“ fragte ich.

„Allerdings,“ lautete die Antwort. „Ich möchte jetzt nichts weiter haben. Ich muß heute nachmittag noch fünf Stunden arbeiten.“

„Wie steht's mit Ihren Kameraden hier? Haben die sich auch nicht mehr zum Essen mitgebracht als Sie?“

„Vielleicht,“ erwiderte er lächelnd und die Achseln zuckend. „Sie werden's Ihnen schon zeigen.“

Eine Frau daneben hatte in einer kleinen Zinnbüchse so etwa drei gehäufte Löffel gekochten Reis. Eine andere langte aus ihrem Bündel zwei rohe Tomaten und einen kleinen dünnen Reiskuchen, der kaum mehr als fünf Zentimeter im Durchmesser hatte, hervor. Ein Kind hatte zwei ähnliche Reisküchlein und einen Apfel. Danach kann man sich eine ziemlich zutreffende Vorstellung davon machen, welche Menge von Nahrung nach der Ansicht japanischer Arbeiter hinreicht, um für fünf weitere Stunden schwerer Arbeit Kraft zu geben.

Als ich dann zu dem Mann, an den ich meine erste Frage gerichtet hatte, zurückgekehrt war, sagte ich zu ihm:

„Was haben Sie heute morgen zum Frühstück gegessen?“

„Oh, etwas sehr Gutes. Eine Schale Reis und dazu ein paar Streifchen getrockneten Fisch.“

„Und was gibt's heute abend, wenn Ihr Tagewerk fertig ist?“

„Das weiß ich nicht, das kann Ihnen nur meine Frau sagen. Wahrscheinlich setzt sie mir gekochten frischen Fisch, etwas Salat, Tomaten, Zwiebeln und Gurken oder Rettige vor. Aber ehe wir heimkommen, wird es dunkel, denn wenn wir hier fertig sind, gehen wir sofort ins Bad. Sie wissen ja, wenn man den ganzen Tag mit Kohlen zu tun hat, sieht man am Abend wie ein Neger aus.“

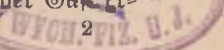
Auf meine Frage, ob er etwas vom Schiff haben wollte, entgegnete er, er hätte gern etwas Wasser, und gab mir einen Kübel. Darauf holte ich ihm destilliertes Wasser, das durch ein mit Eis belegtes Rohr gelaufen war.

Mein Mann dankte mir, nahm einen Schluck Wasser und spie ihn über Bord.

„Zu kalt“, bemerkte er. „Ich will es erst ein Weilchen in die Sonne setzen.“

Am selben Abend fügte es sich so günstig, daß ich mit meinem japanischen Freunde von einem wohlhabenden japanischen Kaufmann zu Tisch geladen wurde. Mein Gastgeber, seine Frau, zwei Söhne und eine Tochter, mein Freund und ich, ließen uns im Kreise auf den Boden nieder, während drei niedliche kleine Mädchen das Abendessen vor uns hinsetzten. Soviele ich mich heute noch daran erinnern kann, war unser Menü etwa folendes:

Zunächst kam eine Schale heißer Thee, der während des Mahls, so oft wir ausgetrunken hatten, immer wieder eingefüllt wurde. Der erste Gang bestand aus ziemlich dünnem sogenanntem „Fisch-chowder“ (sprich Tschauder), das heißt einem Gericht von zerkochtem Fisch. Dann kam Reis, wieder mit Fisch. Zugleich wurden Salat, Tomaten und Zwiebeln, sowie gekochte Gurken und Sellerie vorgefetzt. Jeder Gast er-



hielt noch eine kleine Schüssel geschabte rohe Möhren. Ein kleines Gericht eingemachte Früchte mit knusprigen Rüchlein aus Reismehl bildete den Nachtisch. Es wurde noch mehr Thee gereicht, und die Herren zündeten sich Zigarren an.

Da mein lebenswürdiger Wirt fürchtete, mein kaukasischer Geschmack möchte keine Befriedigung gefunden haben, fragte er mich kurz nach Beginn des Mahles, ob er nicht aus dem Gasthaus für mich ein Stück Rostbraten oder dergleichen holen lassen sollte. Aber das Mahl war so zierlich und fein, daß es mir vorkam, als würde ich es durch eine grobe Fleischspeise entweihen.

Dem Leser wird schon aufgefallen sein, daß Milch unter den gewöhnlichen Nahrungsmitteln der Japaner nicht aufgezählt worden ist. In der That wird wenig Milch genossen, und das hat eine sehr einfache Ursache. Wegen des geringen Fleischverbrauches lohnt es sich nämlich in Japan nicht, Rindvieh zu halten. Butter findet man häufig auf dem Tisch, aber sie ist gewöhnlich aus den Vereinigten Staaten oder aus Australien eingeführt.

Der Unterschied zwischen Winter- und Sommerkost ist nicht groß. Da die erstere zur Erzielung größerer Körperwärme dienen soll, so zeigt sie eine reichlichere Fischkost. Außerdem wird Reis dann häufiger in Form gebackener oder gerösteter kleiner Kuchen genossen. Obst wird für den Winterbedarf gedörrt. Ebenso kommen in der kälteren Jahreszeit hartgefottene Eier auf den Tisch. Auch fallen die Mahlzeiten dann etwas reichlicher aus. Immerhin wird der fleischessende Abendländer von vornherein jedes japanische Mahl für zu dürftig erklären. Die Japaner ihrerseits meinen wieder, daß wir zu allen

Jahreszeiten zuviel essen, daß wir den Magen überladen, ihm zuviel zu verarbeiten geben und darum nicht die größtmögliche Kraft erzielen können. Zweifellos haben sie recht, wenigstens haben sie den Wert ihrer eigenen Ernährungsweise erwiesen.

Fleisch wird zum Zweck der Erwärmung des Körpers auch an den kältesten Wintertagen nicht gegessen, ebensowenig Kartoffeln. Auch heizt der Japaner sein Haus oder seine Wohnung nicht. Friert ihn, so sucht er dem Einfluß der äußeren Temperatur durch entsprechende Kleidung entgegenzuwirken. Außerstenfalls nimmt er seine Zuflucht zu den „Sibatschi“, kleinen Holzkohlenöfen, welche die Zimmertemperatur nur wenig erhöhen und in der Hauptsache zum Anbrennen der Pfeifen oder Zigaretten dienen. Nach japanischer Ansicht ist künstliche äußere Erwärmung bei kaltem Wetter für die Gesundheit nicht förderlich.

Aus den folgenden zwei Musterspeisezetteln ist zu ersehen, was etwa das erwachsene Mitglied einer japanischen Familie, in der die Kosten für den Lebensunterhalt nicht in Betracht kommen, genießt.

Im Sommer:

Erstes Frühstück: Obst, eine Schale Reis, eine kleine Portion gekochter frischer Fisch und eine Schale Thee.

Zweites Frühstück: Sehr oft ist man nur Obst, hin und wieder noch ein bißchen Reis, oder man genießt ein wenig Gemüse mit oder ohne Reis.

Hauptmahlzeit: Reis mit frischem Fisch und zweierlei oder dreierlei Gemüse, wie Tomaten, Zwiebeln, Möhren, Rettige, Sellerie, Salat, Kürben, Kohl (roh) und Spinat, gekocht oder auch ungekocht. Thee darf natürlich nicht fehlen.

## Im Winter:

Erstes Frühstück: Reis mit frischem oder häufiger mit gedörrtem Fisch; vielleicht ein oder zwei hartgekochte Eier und braungebackene Reiskuchen nebst Thee. Gedörrte Früchte, roh oder gekocht, erscheinen oft.

Zweites Frühstück: Reiskuchen oder gekochter Reis nebst gedünstetem Obst und Thee.

Hauptmahlzeit: Gekochter Reis und Fisch, gekochtes Dörrobst, hartgekochte Eier, dazu Reisküchlein und Thee.

Der Art ist die Kost der Japaner, die Nahrung, welche den Samurai den besten Gesundheitszustand, erstaunliche Körperkräfte und Muskeln verschaffte, die ihnen eine für den Durchschnittskaukasier fabelhafte Leistungsfähigkeit verliehen. Sollte ein starker Esser im Abendland glauben, eine solche Kost müsse einen schwächenden Einfluß ausüben, so mag er sie nur ein paar Wochen lang versuchen, und er wird finden, daß seine Körperkräfte zunehmen. Verdauungsbeschwerden sind bei der geschilderten Ernährungsweise etwas Unbekanntes, und Spezialisten für Magenkrankheiten würden in Japan ohne die Kunde schaft der Ausländer verhungern.

Da alle Körperkraft in erster Linie auf einem guten Magen und guter Verdauung beruht, so verliert ein japanischer Lehrer des Dschiu=Dschitsu bald alle Geduld bei einem Schüler, der sich nicht an eine Kost halten will, welche seinem Körper die größte Kraft und Ausdauer zu geben verspricht, und das ist zweifellos bei der japanischen Kost der Fall.

---

## Drittes Kapitel.

### Übungen zur Stärkung des Herzens und der Lungen.

#### Mittel zur Stählung der Arme.

Ist man eines gesunden Magens sicher, oder doch gemäß der Lebensweise auf dem besten Wege dazu, so ist die nächste wichtige Aufgabe die tüchtigste Entwicklung von Herz und Lunge, denn wie kann man sich zu einem Musterathleten entwickeln, wenn diese beiden Organe sich nicht im leistungsfähigsten Zustande befinden?

Zur Ausbildung der Lunge hat der Schüler des Dschiu-Dschitsu vor allem sich des tiefen Atemholens zu befleißigen. Tiefes Atemholen bedeutet, daß man die Luft so kräftig einzieht, daß bei jedem Atemzug, beim Ein- wie Ausatmen, die tiefsten Bauchmuskeln in kräftige Bewegung geraten. Die alten Samurai pflegten, sobald sie sich morgens von ihrem Lager erhoben, ins Freie zu gehen. Hier verwandten sie mindestens zehn oder fünfzehn Minuten auf anhaltendes möglichst tiefes Atemholen, wobei sie die Arme in die Hüften stemmten, um das Spiel der Muskeln zu verfolgen.

Es bezeichnete eine vorgeschrittene Stufe in der Kunst des Atmens, wenn die Luft so kräftig einge- zogen wurde, daß sich die Muskeln gerade über den Hüften seitwärts wie Blasebälge ausdehnten, wäh- rend die Schultern sich keinen Zentimeter hoben.

Diese zweite Übung im Atmen ist weit förderlicher als die erste, aber man kann sie erst dann ordentlich bemeistern, wenn man zuvor das tiefe Atemholen gründlich gelernt hat. Daß die unvernünftigen Tiere tiefe Atemzüge tun, kann man aus dem Spiel der Bauchmuskeln eines vorwärtsschreitenden Kindes oder Pferdes ersehen. Bei körperlich gut entwickelten wilden Völkerschaften ist ebenfalls tiefes und gründliches Atemholen Sitte, aber dem gesitteten Menschen droht diese heilsame Kunst abhanden zu kommen.

Tiefes Atmen muß man zunächst nicht bis zur Ermüdung ausüben, aber doch so anhaltend, daß man es nach einiger Zeit unwillkürlich tut. Aber auch dann sollte man frühmorgens nach dem Aufstehen zehn Minuten lang die Lunge durch besonders kräftiges Atemholen üben und ebenso abends vorm Schlafengehen. So muß auch in den japanischen Dschiu=Dschitsu=Schulen der Bögling, auch wenn er des Tiefatmens Meister ist, im Anfang jeder Stunde wie auch am Ende ein paar Minuten dieser Übung widmen. Bei dem hier geschilderten Verfahren wird jede normale Lunge zu ihrer höchsten Leistungsfähigkeit entwickelt werden.

Raum größere Schwierigkeiten bietet die Ausbildung des Herzens. Befindet sich der Magen infolge richtiger Ernährungsweise in gutem Zustande und arbeitet die Lunge infolge tiefen Einatmens wie sie soll, so ist schon die Grundlage für eine kräftige Herztätigkeit gegeben. Bei allen Übungen muß man darauf achten, daß starkes Herzklopfen vermieden wird. Zeigt sich das Herz zu sehr erregt, so läßt der japanische Lehrer, nachdem er auf die Schläge gehorcht hat, den Bögling sich ausgestreckt auf den Rücken hinlegen, so daß die Arme mit dem Körper



einen rechten Winkel bilden und die Beine, soweit er es mit Bequemlichkeit tun kann, auseinander gespreizt werden. In dieser Lage muß der Überanstrengte leise, aber tief Atem holen, wodurch der Herzschlag bald wieder in Ordnung kommt. Aber auch dann bleibt der Schüler noch ein paar Minuten liegen. Ist er erst im Kursus etwas weiter fortgeschritten, so hat er schon gelernt, seinem Herzen nicht zuviel zuzumuten. Schließlich ist das Herz so stark geworden, daß es kaum durch irgend eine körperliche Anstrengung ungebührlich erregt wird.

Eine der ersten Übungen, die täglich vorgenommen werden sollte, solange die Unterweisung in Dschiu=Dschitsu dauert, heißt bei den Japanern der Fingerkampf. Die Gegner stehen einander gegenüber, strecken ihre Arme seitwärts aus und drücken ihre Hände mit verschränkten und übergehakten Fingern gegeneinander. Beide lassen sich nach vorn fallen, so daß sie Brust an Brust und mit den gespreizten Beinen so weit wie möglich zurückstehen. In dieser Stellung fangen die Gegner an, miteinander zu ringen, wobei jeder seine Brust so stark wie er nur kann, gegen die des andern drückt, um ihn zurückzudrängen. Sieger ist der, welcher seinen Gegner zwingt, von der Mitte des Zimmers allmählich bis zur Wand zurückzuweichen. Im Freien läßt sich dieselbe Übung ausführen, indem man von einem Strich in der Mitte ausgeht und den Gegner bis zu einem der beiden auf den Boden gezogenen Zielstriche zu bringen sucht. (Tafel 4.)

Maß und Ziel dieser anstrengenden Übung muß zum großen Teil dem Belieben und Urtheil der Streitenden selbst überlassen werden, wobei sie die oben gegebene Warnung nicht vergessen dürfen. Im

Anfang sollen die Böglinge täglich keinesfalls öfter als drei- oder viermal miteinander „ringen“, und der einzelne Gang höchstens zwei Minuten dauern. Bei gewissenhafter Befolgung der vom Dschiu-Dschitsu vorgeschriebenen Übungen kommt es dahin, daß zwei gut ausgebildete und einander ebenbürtige Gegner zwanzig Minuten hintereinander ringen, ohne daß einer dem andern einen wesentlichen Vorteil abgewinnt. Zuerst muß das Ziel weniger das „Gewinnen“, als die Ausbildung der Muskeln sein. Ist der eine von beiden dem andern an Kraft entschieden überlegen, so soll der Stärkere eben nur so viel Widerstand leisten, daß das Ringen weitergehen kann, und dem schwächeren Gegner hin und wieder den Sieg gönnen. Keine zweite Übung von allen, die Dschiu-Dschitsu vorschreibt, wird mehr als die eben beschriebene zur allmählichen Stählung aller Muskeln des menschlichen Körpers beitragen. Wird sie maßvoll betrieben, so haben Herz und Lunge den Hauptgewinn davon.

Nach dem Fingerkampf kommen Armübungen an die Reihe. Diese sind zahlreich und mannigfaltig, gehören doch eigentlich alle Übungen, bei denen die Hände zur Anwendung kommen, hierher. Die Ausbildung des Armes wird am besten stückweise vorgenommen, und sämtliche in diesem Kapitel beschriebene Übungen sollte man hintereinander in einer Unterrichtsstunde zur Anwendung bringen.

Zu allererst läßt man die Gegner einander so gegenüberstehen, daß der rechte Arm des einen dem des andern entgegengehalten wird. Nun läßt man beide einen kurzen Schritt nach links machen, so daß die geschlossenen Fäuste etwas unterhalb der Hüfte liegen. Dann läßt man die Gegner ihre rechten Handgelenke

mit den Innenseiten gegeneinander pressen, wobei die Arme unter Anspannung aller Muskeln steif zu halten sind. Nun fängt einer von den beiden langsam an, seinen Gegner herumzudrehen, wobei er im Fall des Gelingens selbst ein paar kurze Schritte machen muß. Der Verteidiger muß ebenfalls seine Füße ein wenig bewegen, soll dies aber nur in möglichst geringem Maße tun; dabei muß er gerade so viel Widerstand leisten, daß er seinem Gegner eben noch die Oberhand läßt.

Sobald derjenige, welcher die Rolle des Verteidigers übernommen hat, sich so weit hat herumschwingen lassen, als dies ohne völlige Änderung seiner Fußstellung möglich ist, verschauen beide einen Augenblick, worauf der Herumgedrehte seinerseits zum Angriff übergeht und den Gegner zum ersten Ausgangspunkt zurückbringt.

Es ist darauf zu achten, daß der Arm beständig steif gehalten wird und die Muskeln in Spannung sind. Ferner muß, wie schon bemerkt, der passive Kämpfer möglichst großen Widerstand leisten, ohne doch den Angriff ganz abzuschlagen. Nur wenn man diese Punkte nicht aus den Augen läßt, ist die beschriebene Übung von wirklichem Werte. Das Bild auf Tafel 5 zeigt die richtige Stellung bei der Handgelenksübung und veranschaulicht die Armübungen überhaupt.

Bei dieser Anstrengung der Armmuskeln läuft man Gefahr, Herz und Lunge zuviel zuzumuten, aber dies kann nicht geschehen, wenn die Kämpfer beim ersten Eintreten von Herzklopfen oder Keuchen voneinander ablassen. Diese Warnungszeichen darf man nie mißachten. Haben erst die vorbereitenden

Übungen den Körper gestählt, so werden die genannten Symptome, wenn überhaupt, nur selten vorkommen.

Netzt kommt der nächste Schritt zur rechten Ausbildung der Arme. Die Gegner nehmen die gleiche Stellung ein, wie bei der Handgelenksübung; nur kreuzen sich diesmal die Vorderarme halbwegs zwischen Handgelenk und Ellbogen, worauf ganz entsprechend der zuletzt genannten Übung verfahren wird. Ist dies zwei- oder dreimal geschehen, so kreuzen die Gegner die Innenseiten ihrer Arme an den Ellbogen. In der Regel sollen auch hierbei die Arme ganz steif gehalten werden; hin und wieder wird es aber auch ganz förderlich sein, die Ellbogen mit etwas gebeugten Armen einzuhaften. Dann versucht man die gleiche Übung bei Kreuzung der Arme halbwegs zwischen Ellbogen und Schulter. Zu allerlezt haften beide die Schultern ineinander und schwingen einander in gleicher Weise herum. Man muß sich übrigens hüten, den rechten Arm auf Kosten des linken auszubilden. Auch noch eine andere Gefahr liegt bei diesen Übungen nahe. Der Lehrling findet nämlich gewöhnlich mehr Vergnügen an den Übungen mit dem Vorderarm als an denen mit dem Oberarm und bildet sich infolgedessen prächtige Muskeln am ersteren aus, versäumt aber, den letzteren entsprechend zu entwickeln. Der japanische Zögling in der Kunst des Dschiu=Dschitsu wird streng zu den Oberarmübungen angehalten. Trotzdem sucht man nicht geflissentlich große Muskelwülste am Oberarm zu entwickeln. Am meisten geschätzt ist als Zeichen besonderer Muskelkraft, wie man aus der Photographie auf dem Titelbild ersieht, ein Muskelwulst unmittelbar über der Ellbogenbeuge.

Während die vorhergehenden Übungen notwen-

digerweise von zwei Schülern des Dschiu-Dschitsu zusammen ausgeführt werden müssen, gibt es noch eine andere Armübung, die einer allein ausführen kann. Nach wenigen tiefen Atemzügen steht der Übende aufrecht da und hält die Arme schräg nach vorn, so daß die geballten Fäuste knapp unterhalb der Hüfte liegen. Nun strengt er die Armmuskeln aufs äußerste an und ballt dabei auch die Fäuste noch mehr. Hierauf hebt er die Arme langsam empor, hält sie zugleich aber selbst so energisch zurück, daß sie nur ganz allmählich aufwärts rücken. (Tafel 6.)

Beherrscht man diese Übung, so geht man zu folgender über: Man streckt die Arme gerade nach vorn aus, ballt energisch die Fäuste und hebt sie langsam empor, bis sie in Verlängerung der Körperichtung sich gerade über dem Kopfe befinden. Hierauf holt man zwei- oder dreimal tief Atem und bringt dann die Arme in die Ausgangsstellung zurück. Bei dieser Bewegung nach unten muß man durch Gegendruck hemmend wirken, so daß die Arme sich den Rückweg sozusagen erkämpfen müssen. Nach einer kurzen zu tiefem Atmen benutzten Pause hält man die Arme darauf schräg seitwärts in derselben Lage unterhalb der Hüfte, wie bei den andern Übungen, auch die Fäuste werden ebenso geballt. Wieder hebt man nun die Arme in der gleichen Weise wie vorher über den Kopf, und nach zwei oder drei Atemzügen geht es sodann, selbstverständlich wieder unter Anwendung von Gegendruck, in die Ausgangsstellung zurück.

Werden diese Übungen mit Gegendruck nicht ganz maßlos betrieben, so können sie dem Herzen keinen Schaden tun. Lange bevor die Schwelle der Gefahr überschritten wird, gibt eintretendes starkes Herz-

Klopfen oder keuchender Atem das Warnungszeichen. Hat aber der Bögling der Dschiu=Dschitsu=Kunst erst einige Wochen gewissenhafter Übung hinter sich, so wird er finden, daß Herz und Lunge mächtig gestärkt sind, und daß seine Ausdauer bei äußerster Anspannung der Armmuskeln ganz erstaunlich gesteigert ist.

Alle diese Armbewegungen sind jedoch dann recht ersprießlich, wenn sie beim Heben wie beim Senken der Arme mit kräftigem Gegendruck ausgeführt werden. Anfänglich genügt es, wenn der Schüler am Vormittag und am Nachmittag die vorgestreckten wie die seitwärts gerichteten Arme je zweimal hebt und senkt. Der achtsame Bögling wird sich selbst sagen, in welchem Maße er im Laufe der Zeit die Anforderungen an sich selbst steigern darf. Ein Japaner, der drei Monate Unterricht in Dschiu=Dschitsu genossen hat, ist imstande, diese Armübungen fünfzehn Minuten hintereinander ohne das geringste Gefühl der Ermüdung auszuführen. Ja, schon nach einem Zeitraum von vier bis sechs Wochen wird ein eifriger Anhänger unserer Kunst die Überzeugung gewonnen haben, daß man es in der Ausbildung der Armmuskeln recht hübsch weit bringen kann, ohne zu den im alten Japan unbekanntem Schwungkeulen und Hanteln zu greifen. Man darf aber nicht vergessen, daß tiefes Athemholen ebenso wesentlich ist, wie der mehrfach erwähnte hemmende Gegendruck.

Es gibt noch eine andere Art von Armübungen, auf die der Anfänger in der Kunst des Dschiu=Dschitsu viel Zeit verwendet. Da aber diese Übungen den Arm ermüden, ehe er in den erstrebten kraftvollen Zustand versetzt ist, so muß man zuerst sehr darauf acht haben, daß jede Überanspannung der Muskeln

vermieden wird. Bei weiterem Fortschritt lernt der Zögling immer besser erkennen, wie weit seine Ausdauer reicht und — was noch wichtiger ist — in welchem Maße er diese Art von Übungen von einer Woche zur andern steigern darf.

Der junge Mann steht aufrecht da und hält seine Hände parallel nach vorn, so daß die geballten Fäuste ein wenig unter der Hüftlinie liegen. Nach Anspannung der Muskeln führt er seine Fäuste langsam nach rechts und links, während er dabei mit den Handgelenken eine drehende Bewegung macht, und zwar ist diese Bewegung so auszuführen, daß man es im ganzen Arm bis hinauf zur Schulter fühlt. Nach einer Atempause streckt man die Arme seitwärts aus in Hüfthöhe und hebt sie, bis sie sich in gleicher Höhe wie die Schultern befinden. Auch hierbei dreht man die Fäuste nach allen Richtungen, soweit man kann, so daß man es wieder in allen Muskeln bis zur Schulter spürt. Sodann reckt man die Arme parallel und in wagrechtter Ebene nach vorn und arbeitet in derselben Weise mit den Handgelenken. Hierauf führt man die gleiche Übung mit den nach oben gestreckten Armen aus und endlich in der Weise, daß die Arme möglichst gleichlaufend nach hinten bis unter die Hüfte gerichtet sind. Wer diese Übungen einige Zeit gewissenhaft durchführt, wird sich Arme verschaffen, die vom Standpunkt physischer Entwicklung nichts zu wünschen übrig lassen.

Weitere förderliche Armübungen kann sich jeder Zögling selbst ausdenken, und man regt auch in den japanischen Dschiu-Dschitsu-Schulen möglichst zu dieser Erfindertätigkeit an, um so die Übungen recht mannigfaltig und ergötzlich zu gestalten. Jede Gymnastik, welche die Muskeln des Handgelenks, des

Vorderarms, Oberarms oder der Schulter in kräftige Bewegung setzt, ist willkommen, immer unter der Voraussetzung, daß Überanstrengung vermieden wird. Die Hand übt man durch schnelles Schließen und Strecken der Finger, wobei der Daumen, wenn die Hand geschlossen wird, über den zweiten und dritten Finger, das heißt über den Mittel- und Ringfinger, zu liegen kommt. Am besten streckt man die Arme bei diesen Fingerübungen wagerecht nach vorn, doch ist es praktisch, manchmal auch die andern oben-erwähnten Armhaltungen zu wählen.

Eine andere beliebte Armübung besteht darin, daß man die Hände gerade vor dem Magen faltet und die verschränkten Finger dicht aneinander preßt. Nun soll die rechte Hand die linke möglichst weit und kräftig hinunterbiegen und umgekehrt. Diese Übung, bei der alles von der Energie abhängt, mit der man die Finger verschränkt, ist für das Handgelenk kaum weniger förderlich, als für die Hände selbst. Auch der Vorderarm wird dabei gestärkt und ebenso alle Armmuskeln, wenn auch natürlich in um so geringerem Maße, je näher sie der Schulter liegen.

Hand und Handgelenk und nebenher auch der Arm werden durch folgende Übung mit einem kurzen Bambusrohr — jeder Stock tut dieselben Dienste — gestählt. Der Verteidiger greift den Stock mit seinen beiden fünfundsiebzig Zentimeter voneinander entfernten Händen. Der Angreifer hat mit seinen Händen gleich neben denen seines Gegners, aber nach der Mitte des Stabes zu, angepackt. Nun geht das Ringen um den Stock los. Dabei wird jeder Teil des Körpers mittätig. Ist etwa einer von beiden dem andern an Körperkraft weit überlegen, so braucht



er darum nicht notwendigerweise den Stock zu entreißen; er kann sich damit begnügen, daß er die eigene Niederlage vermeidet. Haben sich beide recht-schaffen müde gerungen, so machen sie eine Pause. Hierauf tauschen sie die Rollen, indem der bisherige Verteidiger den Stock losläßt und seine Hände auf der andern Seite, der gegnerischen, das heißt mehr nach der Mitte zu, wiederansetzt.

Erst wenn er alle diese vorbereitenden Übungen gelernt und begriffen hat, darf der Japaner an die Rückenträger-Übung gehen. Dies ist die naturgemäße Ergänzung des oben beschriebenen Fingerkampfes. Die beiden Übenden stehen Rücken an Rücken und halten die Arme seitwärts ausgestreckt, so daß die Hände etwa in die Taillenhöhe fallen. Zugleich haben die Gegner ihre Hände so ineinander, daß die Finger dicht verschränkt sind und die Handrücken aneinander liegen. Jetzt beugt sich der eine vorwärts, so daß er den andern vom Boden hebt, und hält ihn so möglichst lange schwebend. Es ist fürs erste völlig genügend, wenn man den Übungsgenossen in dieser Weise zehn Sekunden auf dem Rücken trägt. Mit der Zeit lernt man es mindestens eine volle Minute aushalten, und ein Meister in der Kunst des Dschiu-Dschitsu trägt seinen Genossen in der geschilderten Lage mühelos hundert Meter weit. (Tafel 7.)

Man kann, insbesondere im Anfang, nicht alle bisher beschriebenen Übungen auf einmal hintereinander durchmachen. Vielmehr sollen die Übungen abwechselnd und in der Reihenfolge vorgenommen werden, daß man alle Teile möglichst gleichmäßig anstrengt und entwickelt. Es wird auch kein Lehrer des Dschiu-Dschitsu seinen Zögling einseitig einen Teil des Körpers auf Kosten eines andern ausbilden lassen.

Fängt ein Abendländer an, sich dem Dschiu=Dschitsu zu widmen, so tut er gut, sich zu notieren, erstens, wieviel er bei jeder einzelnen Übung zu leisten oder auszuhalten vermag, zweitens, wieviel Zeit jede Übung und auch die Atempausen in Anspruch nehmen. Auf dieser Grundlage kann er sich dann eine Tabelle entwerfen, aus der er genau ersieht, wieviel Zeit er jeden Tag auf die einzelnen Übungen verwenden soll und wieviel auf alle ein Tagewerk ausmachenden Übungen zusammen.

Stählen sich Muskeln, Lunge und Herz immer mehr, so kann der Anfänger unter steter Beachtung der mehrfach oben eingestreuten Warnungen die Dauer der täglichen Übungszeit verlängern. Der Japaner pflegt nun diesen täglichen Unterricht hintereinander durchzumachen; für den von ruheloserem Leben umtobten Kaukasier wird es oft praktischer sein, wenn er den Unterricht in Dschiu=Dschitsu zur Hälfte vormittags und zur Hälfte am späten Nachmittag oder am Abend nimmt.

---

## Viertes Kapitel.

### Übungen zur Ausbildung der Beine. Damit verbundene Kräftigung der Arme.

Während bei den japanischen Athleten auf die Entwicklung der oberen Körperhälfte — natürlich mit Einschluß gründlichster Ausbildung der Arme — der größte Wert gelegt wird, verwendet man in den Dschiu=Dschitsu-Schulen nur wenige Tage auf die ausschließliche Stählung der Beinmuskeln.

Bei den Beinübungen kommt, wie bei denen der Arme, der Grundsatz des Gegendruckes zur Anwendung; immer hat der Verteidiger allmählich dem Drucke des Angreifers nachzugeben. Wer von den beiden stärker ist, das kommt nicht in Betracht; derjenige, welcher die Rolle des Verteidigers übernimmt, muß eben unter allen Umständen zurückweichen, aber mit solchem Widerstreben, daß alle in Betracht kommenden Muskeln beider Kämpfer gründlich geübt und so kräftig angespannt werden, als ohne gegenseitige körperliche Schädigung möglich ist.

Als erste Beinübung pflegt in den Dschiu=Dschitsu-Schulen die folgende angewendet zu werden. Die Gegner setzen sich Auge in Auge auf den Boden oder auf die Erde. Die Beine werden nach vorn ausgestreckt, der Rumpf ist aufgerichtet und stützt sich auf die steifgehaltenen mit der flachen Hand gegen den Zimmerboden oder die Erde gepreßten Arme, welche wie die Hände bei der Übung stark in Mitleidenschaft gezogen werden. Nun legt einer die Sohle seines rechten Fußes

an die des linken Fußes seines Gegenübers, worauf beide Gegner ganz langsam die betreffenden Füße vom Boden möglichst hoch emporheben und zwar unter steter Anwendung größtmöglichen Druckes. (Tafel 8.)

Das Ziel, das beide erstreben, ist die Ausübung eines solchen Druckes auf den Fuß des Gegners, daß dieser sich notgedrungen auf den Rücken niederlassen muß. Es empfiehlt sich, diese Übung im Anfang rein passiv auszuführen, das heißt so, daß der Verteidiger keinesfalls aus seiner defensiven Rolle heraustritt und demnach beide Ringer abwechselnd obsiegen. Später kann dann dieser Sport — denn dazu entwickelt sich die Übung — bei ungefähr gleich starken Gegnern — einen noch größeren Reiz dadurch erhalten, daß beide mit aller Kraft den Gegner auf den Rücken niederzuzwingen trachten. Die beschriebene Übung läßt sich ganz gut in Turnschuhen ausführen, die Japaner pflegen dabei allerdings nur Strümpfe an den Füßen zu tragen.

An dieser Stelle sei noch darauf hingewiesen, daß weder die früheren Samurai noch ihre heutigen Nachkommen eine Seite des Körpers irgendwie vor der andern bevorzugten. Linker Arm und linkes Bein erhalten genau die gleiche Ausbildung wie die rechtsseitigen Glieder.

Bei dem nun folgenden „Gang“ sitzen die Gegner in der gleichen Körperhaltung wie bei der letzten Übung auf dem Boden. Diesmal werden aber die beiden Knöchel der beiden rechten oder der beiden linken Füße der Gegner mit der inneren Beinseite gegeneinander gedrückt. Wie vorher auf Arme und Hände gestützt, heben beide gleichzeitig und langsam ihren rechten oder ihren linken Fuß, bis sie den höchsten Punkt erreicht haben, wo sie sich ohne Schwie-

rigkeit aufrecht halten können, und nun sucht jeder den Gegner auf die Seite, nach der hin er selbst drückt, hinüberzuwerfen. Auch diese Übung sollte anfänglich rein passiv ausgeführt werden, so daß die Gegner abwechselnd den Sieg davontragen, wenn auch erst nach hartnäckigem Widerstand des Angegriffenen. Später kann dann auch bei dieser Übung ein wirklicher Wettkampf mit Einsetzung der gegenseitigen Körperkräfte und Widerstandsfähigkeit stattfinden.

Die beiden folgenden „Gänge“, die der Dschiu-Dschitsu-Kursus nach genügender Einübung des Knöcheldrucks bietet, sind naheliegend. Sie unterscheiden sich von dem letzteren nur dadurch, daß die Innenseiten der Unterschenkel halbwegs zwischen Knöchel und Knie und dann die Knie selbst in gegenseitige Berührung kommen, im übrigen entsprechen sie völlig der zuletzt beschriebenen Übung.

Schreitet man nun weiter zur Stählung der Oberschenkel vor, so kommt man zu einer der besten gymnastischen Übungen, wobei man sich des schon oben (Seite 29) beschriebenen Fingerkampfes bedient. Die Gegner, die ihre Hände wagerecht nach der Seite ausgestreckt halten, verschränken ihre Finger wie beim Fingerkampf. Aber hier kommen sie weder mit der Brust noch mit dem Unterleib aneinander. Handelt es sich um Stählung des rechten Beines, so stehen die rechten Körperseiten der Gegner gegeneinander und so ziemlich in einer Ebene. Dann kreuzen sie ihre rechten Oberschenkel so hoch wie möglich, und nun sucht einer den andern nach links herumzuschwingen, oder aber ihn auf den Rücken zu legen. Wenn hierbei auch Arme und Hände mittätig sind, so dürfen doch deren Muskeln nicht die Hauptarbeit tun. Das Ziel ist eben die Ausbildung der Ober-

schenkel, und werden deren sämtliche Muskeln nicht der Art angespannt, daß beide Ringer es lebhaft spüren, so hat die Übung ihren Zweck keinesfalls völlig erreicht und ist nicht ganz nach Vorschrift ausgeführt worden. Wir haben es hier mit einer Aufgabe des Dschiu=Dschitsu=Schülers zu tun, deren einwandfreie Lösung den meisten recht schwer fällt. Darum und vor allem wegen des großen Wertes dieser Übung sollte sie so lange fortgesetzt werden, bis der Übende merkt, daß die Muskeln seines Oberschenkels weit kraftvoller als vorher geworden sind.

In einem späteren Kapitel (Seite 102), wo von den Kunstgriffen des Dschiu=Dschitsu die Rede ist, wird gezeigt, wie man im Ernstfalle einen Gegner dadurch bezwingt, daß man seinen Rock vorn packt und die Ärmel bis dicht zum Ellbogen herunterzieht. Dieser Trick kommt zur Anwendung, ehe der Jünger des Dschiu=Dschitsu von der Übungs- zur Kampfstufe seiner Kunst emporgestiegen ist. Er ist der Stählung der Vorderseite des Oberschenkels ungemein dienlich, übrigens zur Stärkung der andern Körpermuskeln kaum weniger geeignet.

Hat man die Rockärmel bis zu einem Punkt dicht oberhalb der Ellbogen herabgezogen, so wirft man sich mit der linken Körperseite gegen die gleiche des Gegners und drückt mit dem linken Oberschenkel gegen den entsprechenden Körperteil des Mitkämpfers, wobei man den Berührungspunkt so hoch hinauf am Bein legt, als es nur irgend möglich ist. Jetzt sucht der Angreifer sein Gegenüber allmählich nach hinten auf den Boden zu zwingen. Bei diesem Ringen wird jede Muskelfaser im linken Bein gestählt. In derselben Weise muß dann das rechte Bein eingeübt werden.

Zunächst muß man bei dieser Übung in den hier gezogenen Grenzen bleiben, später lernt der japanische Lehrling des Dschiu=Dschitsu, seinen Mann so weit nach rückwärts zu beugen, daß dieser nahe daran ist, auf den Boden zu fallen, worauf er den Gegner mit einem schnellen Ruck nach oben wieder in aufrechte Lage bringt. Anfänglich sind dies die beiden einzigen Kunstgriffe, die auf diesem Gebiete des Dschiu=Dschitsu gelehrt werden. Sind die Jünger später auf der Kampfesstufe angelangt, so haben sie um den Preis der Geschicklichkeit zu ringen. Wem es dann gelungen ist, die Rockärmel des Gegners herunterzuziehen, der soll ihn auf den Boden bringen, sich auf ihn werfen und sein Knie gegen den Magen des Hingestreckten pressen.

Der Rudersport ist bei den Japanern verhältnismäßig jungen Datums, aber die Nachkommen der Samurais haben ihn ganz energisch aufgenommen. Man kann ihn daher als wichtige Ergänzung japanischer Methoden der Körperstählung betrachten, und sicher wird er nicht wenig zur allgemeinen Muskelstärkung beitragen. Schwimmen war von jeher bei den Japanern eine beliebte Leibesübung.

Es bleibt schließlich noch eine Beinübung zu erwähnen, der man auf dem ganzen Erdenrund Verständnis entgegenbringt — das Gehen! Die Japaner behaupten, zur Stärkung der Beine sei es unerlässlich, daß man täglich ein paar Meilen zu Fuß zurücklege, allerdings nur neben den von ihnen für ebenso unentbehrlich gehaltenen oben beschriebenen Übungen eines Dschiu=Dschitsu=Schülers. Junge Japaner pflegen häufig viele Tage dauernde Fußwanderungen nach Heiligtümern und anderen geschichtlich merkwürdigen Orten auszuführen. Die Marschleistungen

der durchweg im Dschiu=Dschitsu ausgebildeten japanischen Soldaten, worin sie sich allen andern Truppenkontingenten überlegen zeigten,\*) haben zur Genüge von der vorzüglichen Entwicklung ihrer Weimuskeln Zeugniß abgelegt.

Ist er so weit in seinen Übungen gekommen, so macht der japanische Dschiu=Dschitsu=Schüler eine längere Pause, ehe er zu einer weiteren Stufe emporgeführt wird. Die geschilderten Übungen gelten als genügend, um die ersten paar Monate der Vorbereitungszeit auszufüllen. Tritt der Jögling einmal beiseite, weil er gerade keine Übung auszuführen hat, so wird er, sobald seine Atmung wieder normal geworden ist, angehalten, die oben beschriebene Härtung der Handkante zu üben — man vergesse dabei niemals, daß der kleine Finger mitmachen muß! Bleibt der Schüler noch länger frei, so übt er die geschilderten Gegendruckbewegungen mit der Hand, dem Handgelenk und dem Arm, die er ohne Opponenten ausführen kann.

Vielleicht bemängelt es ein oder der andere Leser, daß das Dschiu=Dschitsu=System keine besonderen Übungen für die Taille und den Unterleib vorschreibt. Aber einmal tragen die richtige Kost und Lebensweise viel dazu bei, Unterleib und Hüften in den rechten Mäßen zu halten, und sodann wirken auch fast alle Übungen mehr oder minder in dieser Rich-

---

\*) Billigerweise muß hier, von allem andern abgesehen, was bei einem Vergleiche zwischen den Soldaten der verschiedenen Völker in Bezug auf ihre Marschfähigkeit zu berücksichtigen ist, darauf hingewiesen werden, daß der japanische Soldat nur sein Gewehr zu tragen hat und schon dadurch seinem kaukasischen Rivalen gegenüber bedeutend im Vorteil ist; sein Gepäck wird von Kulis getragen. A. d. U.



tung. In den wenigen Fällen, wo hier eine besondere Nachhilfe erforderlich ist, hat der Betreffende folgende Übung zu machen. Er steht aufrecht da, mit den Händen auf den Hüften, so daß die Daumen nach hinten gerichtet sind. Nun muß er sich schnell vorwärts beugen, so weit, als er dies mit steifen Knien zu tun vermag, worauf er sich ebenso schnell wieder aufrichtet. Hat er dies verschiedene Male ausgeführt, so hält er an und atmet mehrmals tief. Hierauf beugt er den Körper in gleicher Weise nach rechts, dann nach links, endlich so weit als möglich rückwärts. Jede Übung sollte zuerst nur wenige Male hintereinander ausgeführt und vor jeder Richtungsänderung eine Atempause gemacht werden.

---

## Fünftes Kapitel.

### Gleichmut ein notwendiges Erfordernis bei athletischen Übungen.

An dieser Stelle scheinen dem Verfasser ein paar Bemerkungen über einen wichtigen Punkt in der Ausbildung des Körpers gemäß den Vorschriften des Dschiu=Dschitsu am Platze: Die rechte Gemütsstimmung ist für die Gesundheit und erfolgreiche athletische Betätigung so notwendig, wie für unser Wohlbefinden in allen Lebenslagen überhaupt.

Will ein Eingeborener in eine japanische Dschiu=Dschitsu=Schule aufgenommen werden, so hat der Lehrer kaum nötig, nach der Gemütsanlage des neuen Zöglings zu fragen. Die Japaner sind als die von Natur liebenswürdigsten Menschen von der Welt bekannt. Höflichkeit und gute Laune scheinen dem Japaner angeboren zu sein, und je mehr er heranwächst, desto mehr scheint, und zwar in immer steigendem Maße, die freundliche Gemütsstimmung sich zu entwickeln. Wünscht aber ein Abendländer bei einem japanischen Lehrer gymnastischen Unterricht zu nehmen, so wird er aufgefordert, den befriedigenden Nachweis zu führen, daß er über den nötigen Gleichmut verfügt. Auch nach der Zulassung hat er, sobald er Neigung zur Hektigkeit zeigt, zu gewärtigen, daß man ihn höflich bittet, sich anderswo einen Lehrer zu suchen.

Dschiu=Dschitsu ist keine Wissenschaft, die man

reizbaren oder böswilligen Menschen anvertrauen dürfte, sie lehrt zu viele für Leib und Leben gefährliche Kunstgriffe und nicht weniger als sechs tödliche Schläge sind den japanischen Meistern der Kunst bekannt. Auch den Verfasser hat man diese Schläge gelehrt, aber aus offensichtlichen Gründen will er sie hier nicht mittheilen. Wenn der Leser weiterhin auf Beschreibungen von Armgriffen oder Fußstößen, von Würgbewegungen oder von gewissen Schlägen gegen den unteren Rücken stößt, so soll er sich bei etwaiger praktischer Anwendung stets hüten, dabei mehr Kraft zu gebrauchen, als zur Stählung der Muskeln oder Erbringung des Sieges nötig ist.

Es empfiehlt sich, vor jedem Gang im voraus mit dem Genossen zu verabreden, wer die Oberhand behalten soll. Der Verteidiger hat dann, wie schon mehrfach bei den einzelnen Übungen hervorgehoben wurde, nur eben so viel Kraft anzuwenden, daß er dem andern den Sieg nicht zu leicht macht. So werden die Übungen für beide von größtmöglichem Nutzen sein. Natürlich ist es gut, wenn die beiden Partner einander an Körpergröße und -gewicht ziemlich nahekommen, wird aber die Widerstandstheorie in dem mehrfach erwähnten Sinne gewissenhaft befolgt, so hat der Unterschied in der Größe wenig zu besagen.

Sin und wieder ergeht an den Anfänger die Weisung, er solle von bloßer Widerstandsleistung zu wirklichem Wettstreit mit dem Gegner übergehen. Dies bringt etwas Abwechslung in das Einerlei, es erlaubt den Kämpfern festzustellen, wer von beiden in der That der Stärkere ist, und, was besonderen Wert hat, es zeigt jedem seine schwachen Punkte. Kann dann auch der Lehrer zur Beseitigung dieser Schwächen viel tun, so kommt es doch vor allem auf

den Jügling selbst an. Merkt er, daß sein Arm am Handgelenk am schwächsten ist, so muß er natürlich die zur Kräftigung des Gelenkes dienenden Übungen besonders bevorzugen, und das gleiche gilt selbstverständlich für alle andern Körperteile, die bei den Übungen besondere Berücksichtigung finden. Zeigen sich irgendwie Herz- oder Atemungsbeschwerden, so muß man bei allen Übungen mehr Maß halten, bis die Symptome völlig verschwunden sind. Auch die ärgsten Herz- und Lungenbeschwerden werden entweder vergehen oder sich doch sehr mildern, wird Dschiu=Dschitsu anhaltend und unter Beschränkung auf das Maß von Anstrengung befolgt, das die eigene Einsicht des Jüglings, sein Arzt und der Leiter seiner gymnastischen Übungen feststellen.

Freundliche Gemütsstimmung ist hierbei ein bedeutsamer Faktor. Wo sie fehlt, kann der Gesundheitszustand nicht vollkommen sein, denn Ärger ist Gift für das Herz und zerrüttet die Nerven. Ein Blick in die japanische Mortalitätsstatistik lehrt, daß Herzleiden und Nervenzerrüttung als Todesursachen dort fast unbekannt sind. Maßvolle Körperübungen werden im Verein mit der vernunftgemäßen Lebensweise, wie sie das japanische System vorschreibt, auch einen Schwächling zu einem verhältnismäßig starken und widerstandsfähigen Menschen machen. Aber gute Laune und Lebensfreudigkeit ist das wertvollste Mittel, das uns Mutter Natur für unsere Gesundheit darbietet. Zwei und ein halbes Jahrtausend in der Schule des Dschiu=Dschitsu mit beständiger Anwendung seiner Hauptgrundsätze des heiteren Gleichmuts haben es bewirkt, daß die Japaner das ruhigste, glücklichste, tapferste und stärkste Volk der Welt geworden sind.

Wer die Tagalen auf den Philippinen gesehen und mit raffereinen Japanern verglichen hat, erkennt sofort, daß beide Völker Zweige eines gemeinsamen Stammes sind, und doch welcher himmelweite Unterschied zwischen beiden! Der Philippino ist nichts weniger als ein Freund von Körperübungen, er mißachtet alle Vorschriften der Gesundheitslehre, er ist nervös und reizbar. Er ist dabei in der Regel verräterisch und leicht entmutigt. Der Japaner dagegen, der doch sozusagen an derselben Mutterbrust ruhte, hat sich vermöge der Ausbildung einer freundlichen, gelassenen Gemütsstimmung, wie sie Dschiu-Dschitsu erstrebt, einen Gleichmut erworben, der nahezu wunderbar ist.

In den halbmythischen altjapanischen Erzählungen wird folgendes berichtet: Ein Daimio oder Fürst geriet im Kriege in schwere Bedrängnis. Mit etwa zweitausend Anhängern, die allein noch am Leben geblieben waren — lauter Angehörigen der treuen tapferen Samuraiaste — sah sich der Daimio schließlich an den Rand eines steilen Berges zurückgedrängt, der sich mehrere hundert Fuß hoch über einer steinbesäten Schlucht erhob. In sicherer Erwartung, der Daimio werde sich ergeben, sandte der Feind Boten zur Vereinbarung der Bedingungen. Jedoch der Daimio antwortete ruhig, von Ergebung könne keine Rede sein. Als dann der Bedränger in einer Stärke heranrückte, die jeden Widerstand vergeblich erscheinen ließ, schritt der Fürst durch die gelichteten Reihen, schaute in die Tiefe hinab und schrie: „Mir nach!“ Der Ruf widerhallte von Mund zu Mund. Einen Augenblick später sprang der Daimio hinab und fand augenblicklich seinen Tod, aber ehe noch sein Körper gegen die Felsen schlug, schwebten

schon Hunderte der Seinen in der Luft. In wenigen Sekunden hatte seine Gefolgschaft bis auf den letzten Mann den Todesweg angetreten. Nicht einer zauderte, dem Befehl zu gehorchen; es war ein Befehl des Fürsten, und da gab es kein Bedenken. Solch ein furchtloser Gehorsam wurzelte in dem Gleichmut, wie er den Samurai-Jünglingen bei Erlernung des Dschiu-Dschitsu eingeflößt worden war. Der tapfere Sinn, der bei den meisten Menschen von bewußtem Kraftgefühl unzertrennlich ist, stärkte sie noch in ihrem heldenmütigen Entschluß, der ein Heer nach der Ansicht der Samurai allein vor der Schande retten konnte. Die bleichenden Gebeine der Männer, die ihrem Fürsten in den Tod gefolgt waren, ließ man ungestört liegen, bis sie zerbröckelten und zu Erde wurden. Es war ein gräßliches, aber glänzendes Denkmal für die stille Tapferkeit einer Rasse, die den Gleichmut bewußt und mit großem Erfolg pflegte, so daß er sich durch die Jahrhunderte hindurch bis auf den heutigen Tag als fester Bestandteil des Volkscharakters erhalten hat.

Beispielsweise sei hier ein Griff mitgeteilt, bei dem die freundliche Gemütsstimmung und Gelassenheit des Japaners besonders vonnöten ist. Der Angreifer schlingt seine Arme um die Taille des Opfers und schließt die Hände so, daß die verschränkten Finger gegen das Rückgrat, da wo der Rücken am schwächsten ist, gedrückt werden. Zugleich preßt der Angreifende sein Kinn gegen die linke Brust an einem Punkte etwa fünf Zentimeter unterhalb der Schulterhöhe und ebenso weit von der Armseite. Er gräbt das Kinn kräftig in die Brust und zieht dabei die verschlungenen Hände so an sich, daß der Kopf des Angegriffenen rückwärts sich zur Erde neigt und er

das Gefühl hat, als müsse sein Rückgrat brechen. In der Tat kann dieser Griff die verhängnisvollsten Folgen haben und zu einem Bruch der Wirbelsäule führen. Jedenfalls empfiehlt es sich, daß Angreifer und Verteidiger bei jeder Wiederholung dieser Übung, die vielen Arm- und Rumpfmuskeln zur Stärkung dient, ihre Rollen tauschen.

Anfänglich sollten beide Partner höchstens je drei derartige Angriffe ausführen. Später kann der Zögling mehr Gänge wagen, wenn er nur die Warnungszeichen des Herzklopfens, Keuchens und übermäßiger Ermüdung der Muskeln in acht nimmt. Will ein japanischer Athlet sich für besiegt erklären, so schlägt er mit der Hand gegen den Ober- oder Unterschenkel; liegt er auf dem Rücken, so schlägt er auf den Boden. Auf dieses Zeichen läßt der andere augenblicklich los, ganz gleich wie und wo er zugepackt hat. Beide springen auf die Füße und ziehen die Luft in tiefen Atemzügen ein, bis sie für den nächsten Gang bereit sind.

Wenn der eben beschriebene Griff so lange geübt wird, bis ihn die Zöglinge völlig beherrschen, so möchte man glauben, er sei, hat man ihn einmal anbringen können, unwiderstehlich, und doch ist die Abwehr nicht schwer. Der Angegriffene braucht nur den Gegner an der Kehle zu greifen und seinen Kopf zurückzudrücken. Eine Art des Kehlgriiffs besteht darin, daß man die Daumen gerade über dem „Adamsapfel“ ansetzt und darauf drückt, während die Fingerspitzen auf den Ohren liegen. Von diesem Griff befreit übrigens ein schneller Ruck, den der Angreifer mit seinem Kopfe vorwärts macht. Man kann aber auch die Daumen mit Gewalt beiderseits in die Rinn-

backen graben, wobei die Finger wie oben auf den Ohren ruhen.

Stets muß man sich davor hüten, einen Knochenbruch herbeizuführen oder die Muskeln so zu lähmen, daß der Schmerz noch längere Zeit anhält, wenn man losgelassen hat. Die Japaner gehen mit größter Vorsicht an jeden neuen Kunstgriff und steigern den Druck so allmählich, daß sie vor heftigem Schmerz so gut wie sicher sind, es müßte denn tatsächlich böser Wille im Spiele sein.

Hat der Dschiu=Dschitsu-Schüler ein paar Wochen lang seine untere Handkante in der im ersten Kapitel gekennzeichneten Weise gehärtet, so ist er reif zu Versuchen auf einem Gebiet des Dschiu=Dschitsu, das ihn nach einiger Übung in den Besitz außerordentlich wertvoller Verteidigungsmittel setzen wird. Das erste ist, er sucht sich einen Punkt auf der oberen oder Daumen-seite des linken Handgelenkes aus. Dieser Punkt liegt etwa fünf Zentimeter hinter der Basis der Hand. Dann schlägt er mit dem unteren Rande der rechten Hand in einem Winkel von fünfundvierzig Grad auf den erwähnten Punkt des linken Handgelenkes. Es muß ein scharfer federnder Schlag sein, und im selben Augenblick, wo die Hand auftrifft, muß sie auch schon wieder blitzartig zurückgezogen werden. Bei minder schnellem Zurückziehen ist der Effekt bei weitem nicht so groß.

In gleicher Weise nimmt man alle anderen Punkte am Arm zum Ziel; besonders wirkungsvoll ist ein Schlag auf die innere Seite des Ellbogens. In manchen neuen Dschiu=Dschitsu-Schulen wird gelehrt, man solle den Arm im rechten Winkel treffen. Das ist in der Tat angebracht, wenn sich der Schlag gegen die soeben als besonders empfindlich gekenn-



zeichnete Stelle richtet, sonst ist aber durchweg am Arm ein halber rechter Winkel vorzuziehen.

Gegen die Seite des Körpers gerade unter die letzten Rippen gerichtet bringt der Schlag mit der äußeren Handfante geradezu eine erstaunliche Wirkung hervor, und zwar macht es hier keinen Unterschied, unter welchem Winkel der Hieb trifft. Bei wirklichem Wettstreit darf man diesen Streich nur anwenden, wenn er zur Verteidigung unentbehrlich ist. Er macht den Betroffenen atemlos und hinterläßt bei dem Ungeübten in den lebhaft schmerzenden Muskeln auf eine Reihe von Tagen ein Andenken.

Andererseits ist der beschriebene Hieb in die Seite für den Betroffenen insofern förderlich, als er die dort befindlichen Muskeln härtet. Ein japanischer Meister des Dschiu-Dschitsu wird daher, auch wenn ihn ein sehr heftiger Schlag mit der Hand oder mit dem Stock an diesem Punkte trifft, nicht einmal mit der Wimper zucken, und der japanische Bögling unserer Kunst wird ganz allmählich und schrittweise eingeführt. Sobald ihm nur erst einmal gezeigt ist, wie schmerzvoll ein Schlag auf diese Stelle wirkt, wird er kaum noch Anlaß zum Empfinden des Schmerzes haben, denn inzwischen ist der betreffende Punkt durch geeignete Übungen so gut wie unempfindlich geworden. Denselben Schlag richtet man auch gegen die Mitte der Rippen, aber auch hier ist im Anfang große Vorsicht geboten. Insbesondere muß man sich auf der linken Seite vor Schädigung des Herzens hüten. Auf der rechten Seite ist die Gefährdung nicht so groß, aber auch hier muß man sanftiglich verfahren, bis die Muskeln genügend gestählt sind.

Es ist ratsam, manchmal zwei im Wettstreit

ihre äußere Handkante in der geschilderten Weise gebrauchen zu lassen, aber vorher soll jeder die Schläge am eigenen Leibe einüben. In den japanischen Schulen verwenden die jungen Leute, wenn sie in ihrer Ausbildung so weit gekommen sind, in der Regel etwa zehn Minuten täglich auf diese Übung. Meist pflegen die Dschiu-Dschitsu-Rekruten, indem sie dem Vorbild der Fortgeschritteneren nacheifern, daheim die Übungen mit allmählich steigender Intensität vorzunehmen. Eine bestimmte Zeitgrenze ist übrigens für diese Art von Übungen nicht gesetzt. Die Arbeit wird so lange fortgesetzt, bis der Betreffende die Überzeugung hat, alle Teile seines Körpers, die Hieben mit der Handkante ausgesetzt sind, so unempfindlich gemacht zu haben, als dies eben in seiner Macht steht. Stehen sich aber zwei gegenüber, um einen Gang mit solchen Hieben zu tun, so bedürfen sie trotz aller Muskelhärtung durchaus japanischer Gütmütigkeit und japanischen Gleichmutes.

---

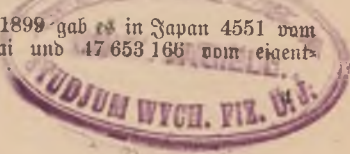
## Sechstes Kapitel.

### Wasser das beste natürliche Heilmittel.

Wenn auch die alten Samurai in gewissem Maße an die Heilkraft von „Wurzeln und Kräutern“ glaubten, so waren sie doch weit entfernt, ihr Heil in den Medicinen oder gar Geheimmitteln zu suchen, wie es so vielfach in dem „aufgeklärten“ Europa und noch mehr in dem sich für noch ungeklärter haltenden Amerika der Fall ist. Die niederen Klassen hatten freilich ihre Quacksalber, denen sie bei Seuchen so hohen Tribut zahlten, als es ihre Armut nur irgendwie gestattete, und Schinto- wie Buddhapriester nahmen den Händlern, Handwerkern und Arbeitern für ihre Wunderkuren den letzten Heller ab. Bei den Samurai dagegen hatten weder Marktschreier noch heilige Wundertäter viel Glück. Sie kannten, wie gesagt, manche heilsamen Kräuter in Wald und Flur, sie kannten aber vor allem das größte Heilmittel, das die Natur bietet, — und sie beeilten sich keineswegs, diese ihre Kenntniss den Volksgenossen mitzuteilen.

Wie die Verhältnisse lagen, kann man diese scheinbare Engherzigkeit den Samurai kaum verargen. Sie waren nicht sehr zahlreich\*) und mußten die große Masse in Botmäßigkeit gegenüber dem

\*) Nach der Zahlung von 1899 gab es in Japan 4551 vom hohen Adel, 2 105 698 Samurai und 47 653 166 vom eigentlichen Volk. A. d. U.



Willen des Herrschers erhalten. Damit erklärt sich einigermaßen, warum sie die Menge, wie von der Teilnahme an der nützlichen Kunst des Dschiu=Dschitsu, so auch von jedem Gewinn aus ihrer sehr früh gemachten Entdeckung, daß die Natur im Wasser das beste Heilmittel biete, ausschlossen. Sie selbst wandten dieses Mittel innerlich wie äußerlich an und zwar mit solchem Erfolge, daß ihre Klasse allmählich für das Volk ein Gegenstand der Bewunderung und das Neides wurde.

Schon in sehr früher Zeit erkannten die Samurais, wie heilsam der tägliche Genuß sehr beträchtlicher Mengen kühlen reinen Wassers sei. Ein Zögling des Dschiu=Dschitsu trinkt jetzt täglich gegen vier Liter. Eiswasser, das besonders in Amerika in so großen Mengen als kühlendes Sommergetränk vertilgt wird, genoß man weder im alten noch tut man es im modernen Japan. Höchstens kühlt man die Flüssigkeit so weit, daß sie für den Geschmack nicht unangenehm ist.

Vielfach haben die Schilderer japanischen Lebens den Vorwurf erhoben, das Volk von Nippon habe in Pfützen und trinke schmutziges Wasser. Diese Anklage ist nicht völlig ungerechtfertigt, aber die Verwendung solchen Wassers fällt nur den unwissendsten Klassen zur Last. Die Samurais dagegen haben von jeher nur das reinste Trinkwasser genossen. Schon aus der ältesten Geschichte Japans wird uns überliefert, daß ein Samuraiheer, das sich auf dem Marsche befand, eine kleine Abteilung mit zahlreichen Kulis zu einer Quelle aussandte, deren Wasser als heilsam bekannt war. Man pflegte von Priestern das Wasser segnen zu lassen, und es hat Jahrzehnte gedauert, bis die zumeist nicht sehr scharfsinnigen Kulis

dahinterkamen, daß das Wasser gewisser Quellen mit wie ohne Segen gleich gut war.

In Japan ist kein Mangel an Quellen reinsten Wassers, das vielfach noch besondere heilkräftige Eigenschaften besitzt. Als der Verfasser sich als Kriegskorrespondent auf den Philippinen befand, hat er selbst beobachten können, daß alle amerikanischen Offiziere und auch die meisten Soldaten, sobald sie vom Felde nach Manila zurückkehrten, bei der tropischen Hitze eifrig das aus Japan eingeführte Mineralwasser kauften. Wer aber das Wasser ein paar Tage lang in größerer Menge trank, fand, daß dies seinem Magen und Darm sehr wohl tat und etwaige Beschwerden milderte. Als zeitweiliger Vorstand einer Offiziersmesse kann der Verfasser sogar bezeugen, daß das japanische Wasser gerade wegen seiner heilsamen Wirkung jedem europäischen oder amerikanischen Mineralwasser, das in Manila zu haben war, vorgezogen wurde.

Jedoch nach der heute in Japan herrschenden Ansicht braucht heilkräftiges Trinkwasser keine ausgesprochen mineralischen Eigenschaften zu besitzen, und jedes Quellwasser, das, durch eine Sandschicht dringend, eine natürliche Filtrierung durchgemacht hat, entspricht den Anforderungen der Japaner, wenn nicht besondere äußere Umstände eine Verunreinigung herbeiführen.

Wenn man nur wenige Tage hintereinander reines Wasser trinkt, so wird man finden, daß die Tätigkeit der Nieren dadurch in sehr günstiger Weise beeinflusst wird. Ebenso förderlich ist diese innere Wasserkur für das gesamte Verdauungssystem. Der japanische Bögling des Dschiu=Dschitsu geht daher auch nicht zum Arzt, wenn er merkt, daß eine Krank-

heit im Anzuge ist. Ebenso verfuhr vor kurzem der Verfasser, der in vierundzwanzig Stunden fast vier Liter Wasser zu trinken pflegt. Bei einem Anfall von Mandelentzündung verhütete er den vollen Ausbruch der Krankheit, als der Hals schon einen leichten geschwürigen Belag zeigte, dadurch, daß er nichts aß und sein tägliches Quantum Wasser noch um beinahe ein und ein halbes Liter vermehrte.

Von weiter Verbreitung irgend welcher Erkälungs- oder rheumatischen Leiden steht in der japanischen Heeresgeschichte nichts geschrieben. Im Sommer setzten die Samurai durch Ströme und schliefen bei strömendem Regen im Freien, während sie im Winter sich auf schneebedeckten Feldern zum Schlafen niederlegten. Wenn moderne japanische Soldaten im Schnee bivakieren, so schlagen sie, wenn die Umstände es erlauben, ein schützendes Zelt auf. Die alten Samurai benutzten statt dessen Holzreiser und verfügbare Kleidungsstücke. Beide, der Samurai, wie der moderne Soldat, haben bei Herrichtung eines Schneefeldlagers das gemein, daß der Boden so weit als thunlich gesäubert und der Schnee zu einer Schutzmauer gegen eisige Winde aufgehäuft wird.

Unter den jüngeren Generationen der japanischen Bevölkerung ist Rheumatismus überhaupt wenig zu finden; nur die ältesten Leute leiden daran, und auch in diesem Lebensalter ist er so selten, daß sich die japanischen Methusalems kaum davor fürchten. Diese verhältnismäßige Immunität der genannten Krankheit gegenüber schreiben die Japaner ihrer reichlichen inneren wie äußeren Verwendung des Wassers sowie dem Umstande zu, daß sie sich in keiner Weise vor einem frischem Luftzug, vor Feuchtigkeith oder Kälte scheuen. Ferner übt wohl auch die Enthaltung

von Fleischoft eine antirheumatische Wirkung aus. Fleisch gilt den Japanern als Reizmittel, und die Enthaltbarkeit von Reizmitteln jeder Art halten sie für den besten Schutz gegen den Einfluß von Kälte, Feuchtigkeit und „Zug“.

Das Baden ist ein Gebiet der Gesundheitslehre, das die Japaner besser bestellt haben, als irgend ein anderes Volk auf der Erde. Auch der geringste japanische Tagelöhner, der die schwerste Handarbeit zu verrichten hat, pflegt seinen Körper zweimal täglich zu reinigen. Tut er es nicht und seine Arbeitsgenossen erfahren davon, so wird er von ihnen wie eine Art Paria angesehen. In der wärmeren Jahreszeit nehmen die sich ausgedehnterer Muße erfreuenden Klassen der Bevölkerung des Mikadoreiches sogar drei und noch mehr Bäder. Edwin Arnold erzählt unter Berufung auf einen französischen Reisenden, die Japaner verwendeten so viele Tagesstunden auf das Baden, daß man nicht begreife, wo sie die Zeit zum Essen und zur Arbeit hernähmen.

Häufiges Baden gehört zu den wesentlichen Vorschriften des Dschiu=Dschitsu. Werde nicht alles Unreine, das beständig durch die Hautporen ausgeschieden wird, möglichst bald gewaschen, behaupten die Japaner, so könne der Mensch nicht völlig gesund sein. Man möchte meinen, daß die im Abendland weitverbreitete Ansicht, häufiges Baden schwäche den Körper, durch die Erfahrungen der kleinen braunen Ostasiaten volle Widerlegung finde. Ohne danach zu fragen, wieviel Bäder er vorher am Tage schon genommen habe, scheut er sich nicht, wenn er danach Verlangen trägt, noch ein neues zu nehmen.

Während man im Abendland neuerdings zur

Stärkung des Körpers mehr kalte Bäder bevorzugt, wendet man in Japan für diesen Zweck in der Regel heiße Bäder an, ja das Wasser ist gewöhnlich so heiß, daß es ein Kaukasier kochend nennen würde. Im Sommer nimmt man dieses Brühbad im Hinterhof in einem Fasse. Da aber die Japaner sich durchaus nicht schämen, wenn andere ihnen beim Baden zusehen, so kann der vorübergehende Kaukasier manchmal, wenn er einen Blick in den Hof wirft, bemerken, wie eine Tochter des Hauses die Schwelle verläßt und hinüber zu dem ihrer harrenden Wasserfasse eilt. Die junge Japanerin trägt bei dieser Gelegenheit keinerlei Kleidung, aber wenn sie den Fremden bemerkt, lächelt sie, verbeugt sich und bietet ihm den wohlklingenden Gruß ‚Ohajo‘, das heißt ‚Guten Morgen‘. Dann tritt sie in ihre hölzerne Badewanne, taucht in das heiße Wasser, das ihr bis an den Hals reicht, und nimmt ihr Bad von Anfang bis Ende ganz ungeniert. Das Bad kann ziemlich lange dauern, findet es aber der Ausländer der Mühe wert, so kann er sich nach einigem Warten das Vergnügen verschaffen, dasselbe lächelnde, in seiner Unschuld fittsame Mädchen ins Haus zurücktrippeln zu sehen.

Könnte es nach dem Vorhergehenden scheinen, als wäre das heiße Bad in Japan ausschließlich beliebt, so ist dies doch keineswegs der Fall. Man schätzt dort auch das kalte Bad außerordentlich hoch. Das erstere soll die Poren öffnen und reinigen, das letztere dient ebenfalls diesem Zweck, wenn auch in minderem Maße und hat auch einen allgemein belebenden Einfluß. Im Winter springt der Japaner, wenn er sein Bad in fast kochendem Wasser genommen hat, aus dem Faß, läuft auf die Straße und rollt sich dort im Schnee herum. Dann eilt er wieder ins Haus, trock-



net sich, reibt sich kräftig ab und zieht sich wieder an. Die alten kernigen Samurai pflegten sogar, um ein kaltes Bad nehmen zu können, in das Eis auf dem Strome ein Loch zu schlagen. Ihre heutigen Nachkommen verschaffen sich in Bächen und Flüssen das gleiche Vergnügen.

Es gibt in Japan keine Stadt, kaum einen Weiler ohne ein öffentliches Bad. Manche sind den Reichen vorbehalten, aber in den meisten derartigen Anstalten geht es durchaus demokratisch zu. Männer und Frauen erquicken sich nach mehr oder minder schwerem Tagwerk im Badehause. In diesem sind jetzt — so weit hat man sich den abendländischen Ideen anbequemt — die Geschlechter voneinander getrennt. Von der Straße tritt man unmittelbar in einen langen saalartigen Raum, in dessen anderm Ende, wie der Besucher sofort bemerkt, das Baden vor sich geht. Die Scheidewand zwischen den beiden Geschlechtern ist so angebracht, daß der Eintretende beide Räume überblicken kann, wodurch sich aber die Badenden nicht im geringsten stören lassen. Sie schwazen und lachen wie die Kinder und weilen einige zwanzig Minuten, einander neckend und besprizend, im Wasser, worauf sie sich wieder ankleiden und rein und gesund zu ihren spärlichen Abendfreuden eilen.

Es lohnt sich für den Besucher eines öffentlichen japanischen Badehauses, nahe zu den Badenden heranzutreten und den Körperbau der Leute genau in Augenschein zu nehmen, wie es der Verfasser in Begleitung einer amerikanischen Ärztin mehrfach gethan hat. Auffallend war die große Gleichmäßigkeit der Körperformen. Die Frauen zeigten durchweg einen kleinen, ziemlich feinen, aber wohlgerundeten Körper. Etwas unter dem Durchschnittsmaß ihrer westlichen

Schweftern bleibend, boten sie prächtige Modelle voll Ebenmaß und Anmut, während für die Männer schwellige Muskeln, gewölbte Brust und schlanke Taille charakteristisch waren. Meine ärztliche Freundin sagte, sie habe nie so vollkommene Muster des männlichen oder weiblichen Typus gesehen.

Es gibt in Japan noch eine Art heilsamer Verwendung des Wassers, die aber nur bei heißem Wetter erfolgt. So oft sich dazu Gelegenheit bietet, ohne Quellwasser zu verunreinigen, taucht der Japaner die Spitze seines Kopfes ins Wasser, schüttelt sich, legt ein paar feuchte Blätter in seinen Hut und geht weiter. Dieser Sitte soll das seltene Vorkommen des Sonnenstichs zu verdanken sein. Natürlich trägt auch die fast allgemeine Benützung von Sonnenschirmen aus Papier dazu bei, die Wirkung der Sonnenstrahlen zu vermindern; aber steht ihm beides zur Wahl, so wird der Japaner stets feuchtes Haar dem Sonnenschirm vorziehen.

Man kann sich den Wert, den der Japaner auf das Baden legt, und die daraus resultierende Wirkung gar nicht groß genug vorstellen. Während die meisten deutschen Großstädte sich erst seit ein oder zwei Jahrzehnten der Einrichtung öffentlicher Badeanstalten rühmen können, bestanden diese in Japan schon, ehe die beglaubigte Geschichte einsetzt, und heute zählt Tokio nicht weniger als neunhundert öffentliche Volksbäder. Die Reinlichkeit gilt mit Recht als lobenswerte Eigenschaft, sie ist aber noch von ganz besonderem Werte als Haupterfordernis für die Gesundheit. Am schwülsten Sommertage mag sich der Ausländer im denkbar dichtesten Volksgewühle befinden, alles um ihn mag von Schweiß triefen, und

doch wird ihm keine Spur unangenehmer Körperausdünstung bemerkbar werden.\*)

Neben der durch die häufige äußere Anwendung des Wassers kräftig beförderten Hauttätigkeit, die so wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit beiträgt, hält der Japaner, wie schon gesagt, auch die reichliche innere Anwendung klaren und kühlen, nicht eiskalten Wassers für notwendig zu völligem körperlichem Wohlbefinden. Die klugen kleinen Ostasiaten sind der Meinung, man müsse den Verdauungskanal wie die Abflußröhren unter kräftiger Spülung halten.

---

\*) Der Verfasser sieht hier selbstverständlich von der eigentlichen, der Rasse charakteristischen Ausdünstung der Japaner ab, an die sich das Riechorgan des Abendländers erst gewöhnen muß, so gut wie der Japaner an die des Abendländers. A. d. U.

## Siebentes Kapitel.

### FrISCHE Luft als Lebenselement. Reizmittel und Narkotika.

Jedem Untertanen des Mikado würde der Gedanke, daß frische Luft, gleichviel in welcher Form, schädlich sein könne, ein Lächeln abnötigen. Den Japanern steht sogar der Genuß frischer Luft höher, als der leckerer Speisen. Schon in einem früheren Kapitel wurde darauf hingewiesen, daß die alten Samurai frühmorgens aufzustehen und ins Freie zu gehen pflegten, um ihre Lunge mit frischer Luft zu füllen, und zwar wählten sie hierzu die Zeit des Sonnenaufgangs, da die Luft um diese Zeit am reinsten ist. Über Mittag pflegte der Samurai, wenn er nicht auf dem Marsche war, der Ruhe; hierbei hielt er sich im Sommer möglichst im Schatten, während er im Winter lieber die Sonne aufsuchte.

Für den Wahn der Abendländer, Nachtlust sei schädlich, hat der Japaner kein Verständnis. Die Natur, sagt er, hat für jede Tageszeit die Luft vorgesehen, die dann am zuträglichsten ist. Die stete Zufuhr frischer Luft wird auch durch die Bauart der japanischen Häuser begünstigt. Es sind meist nur leichte Bambusbauten; papierne Schiebetüren trennen die einzelnen Räume voneinander; die Fensterscheiben sind von Ölpapier statt von Glas. Durch solche Häuser bläst der Wind ungehindert in den kältesten Winter Nächten. Schauert den Schläfer, so behilft er sich mit

wärmerer Bedeckung, aber die beständige Zufuhr frischer Luft wird niemals unterbunden.

Vor „Zug“ fürchtet sich niemand; ja, die Japaner wissen kaum, was das Wort bedeutet. An kalten Herbstabenden kann man oft genug das Haupt der Familie, den Odschisan, in der Haustür sitzen und einer heftigen Zugluft, die durchs ganze Haus weht, sich aussetzen sehen. Erkältungen kommen bei einem, den japanischen hygienischen Anschauungen entsprechenden Leben kaum vor. Der Ausländer, der einen japanischen Kaufmann in seinem Sprechzimmer aufsucht, wird — und wäre es im Januar — finden, daß die Fenster wenigstens zum Teil offen sind, und daß eine scharfe Zugluft durch das Zimmer fährt. Um sich warmzuhalten, hat sich der Kaufmann entsprechend gekleidet, und ist er mit der ihm schrullenhaft erscheinenden Empfindlichkeit des Kaufmanns gegen Zugluft vertraut, so schließt er das Fenster und öffnet es erst wieder nach der Entfernung des Besuchers.

Der betriebsame Japaner, der sich den ganzen Tag abgemüht hat, eilt freudig nach Sonnenuntergang ins Freie. Das ist die Zeit, wo sich auch die Ärmsten den Freuden der Geselligkeit hingeben. Vor den Toren der Städte, wo sich die Unbemittelten der ländlichen Umgebung freuen, kann man die Mitglieder ganzer Familien, mit wenig oder gar keiner Kleidung angetan, lustwandeln sehen. Fällt auch reichlicher Tau, so denkt doch niemand daran, sich wärmer einzuhüllen. Die nackten Füße suchen sogar das betaute Gras, und die gleiche Abhärtung, welche die Vorschriften moderner Wasserheilkünstler vorwegnimmt, wiederholt sich am frühen Morgen. Auf solchen Spaziergang folgt dann am Abend regelmäßig vor dem Schlafengehen ein Fußbad.

Ist Schlaflosigkeit auch in Japan ein seltenes Leiden, so kommen erklärlicherweise doch hin und wieder einzelne Fälle vor. Der Städter sucht dann Heilung, indem er ins Freie geht und, von der Nachtluft umweht, auf und nieder wandelt, der Landbewohner aber steigt zum nächsten Hügel hinauf und läßt sich dort von der Nachtluft umstreichen. Ist es sehr kalt, so kleidet er sich demgemäß und wandert, bis er schläfrig ist. Zeigen sich bei einem Japaner Symptome der Schlaflosigkeit, so hält man dies für ein Zeichen geistiger Depression, aber auch schwere Fälle kommen bei dem einfachen, naturgemäßen Verfahren zur Heilung.

Auch noch in einer andern bedeutungsvollen Weise wird das Lebenselement der frischen Luft nutzbar gemacht. Die japanische Nationaltracht gewährt ganz anders als die unsere der frischen Luft Zutritt, denn sie ist lose und wallend, und ungehindert kann bei jeder Witterung die Luft den Körper umspielen. Jedoch auch diejenigen Japaner, die europäische Kleidung tragen — und zwar sind dies fast ausschließlich Abkömmlinge der Samurai — suchen sich, soweit es angeht, bei Tage wie bei Nacht die Wohlthat solcher Luftbäder zu verschaffen. Bietet sich ihnen die Möglichkeit, so gehen sie, vom Druck der Kleidung möglichst befreit, im Waldesdunkel spazieren, und nachts bewegen sie sich völlig unbekleidet unter den Bäumen, die ihr Grundstück umsäumen.

In alten Zeiten pflegte das Volk in kaltem Winterwetter das Schlafzimmersfenster zu schließen. Die Samurai dagegen, die besser ausprobiert hatten, was gesundheitsgemäß war, schloßen bei teilweise offenen Fenstern. Übrigens herrscht in Japan auch bei geschlossenen Fenstern keine Sticlucht. Die Scheiben

ſind, wie ſchon bemerkt, von Olpapier und ziemlich porös; ſo dringt ſtets ſo viel Luſt ein, daß es zur Not genügt. Iſt aber das Fenſter nur ein wenig offen, ſo erfüllt die Lufterneuerung alle Ansprüche.

Bedenkt man, daß wir einige Tage ohne Waſſer, eine Woche ohne Nahrung, aber nur wenige Augenblicke ohne Luſt leben können, ſo muß man offenbar den Japanern recht geben, wenn ſie zu jeder Zeit reichliche Zufuhr friſcher Luſt haben wollen. Daß ihre Lebensweiſe in dieſer Beziehung die richtige iſt, ergibt ſich ſchon daraus, daß ihre Ärzte mit Erkältungen und Lungenſchwindſucht bei Nachkommen der Samurai nur wenig zu tun haben. Überhaupt ſitzen ihre Heilkünſtler nicht ſo dicht beieinander, wie in ähnlich bevölkerten Ländern des Weſtens.\*)

An Reizmitteln für den Gaumen hatte das alte Japan keinen Überfluß. Außer dem Sake, dem Reiswein, der noch heute das nationale Berauschungsmittel iſt, und eher weniger als mehr Alkohol enthält denn der Rheinwein, kannten die alten Japaner nur noch den Thee. Auch heute trinkt man dieſen viel weniger ſtark als bei uns. Der japaniſche Thee wird ſchwach zubereitet und hat eine zarte Farbe. Man genießt ihn ohne Milch und Zucker. Das Kaſein der Milch und die Gerbſäure des Thees bilden eine dem Japaner ganz unſympathiſche Miſchung. Zucker nahm und nimmt er nicht zum Thee, weil dadurch nach ſeiner Anſicht das feine Aroma zerſtört wird.

Ehe ſich die Häfen des Inſelreichs den Ausländern erſchloſſen, waren Bier und Brauntwein un-

\*) Die praktiſche Lebensweiſheit der Japaner hat demnach ſchon lange den Weg zur Kräftigung und Heilung des Körpers eingeschlagen, den neuerdings bei uns Kneipp und Fliſſen geſehen haben. A. d. U.

bekannt. Das erstgenannte Getränk hat einigermaßen Anklang gefunden, so daß das Reich jetzt einige eigene Brauereien besitzt. Gebrannte Wasser werden noch eingeführt. Infolgedessen ist die Nachfrage nach deutschen oder englischen Bieren gering, auch genießen die meisten Japaner bis heute dieses Getränk nicht.

Bisher hat die japanische Sprache noch keine eigenen Ausdrücke für die genannten geistigen Getränke gebildet; der Ausländer muß daher bei Bestellungen sagen, er wolle Bier=Safe, Whisky=Safe, Brandy=Safe u. s. f. Safe bedeutet für den Japaner etwas, womit sich der Trinker berauschen will, und es muß daher die besondere Art von Safe bezeichnet werden, mittels deren man diese Absicht ausführen will.

Was die narkotischen Mittel betrifft, so frönen die Japaner dem Opiumgenuß in keiner Form. Sogar die Ärzte wenden Opium wenig an. Erklärlicherweise gibt es manche Entartete, die bei den Chinesen in die Schule des Opiumrauchens gegangen sind, aber ihre Zahl ist nicht groß. Dagegen hat der Tabak in Japan große Ausnahme gefunden, seit Admiral Perry die Erschließung der japanischen Häfen für den internationalen Handel erzwang. Das Rauchen ist demgemäß in Japan ebenso verbreitet, wie beispielsweise in den Vereinigten Staaten von Amerika, und Zigaretten findet man überall im Samurailande. Aber doch besteht da ein bedeutender Unterschied: Der Durchschnittsjapaner raucht höchstens ein Drittel der Zigaretten, die ein Deutscher für unentbehrlich halten würde. Diejenigen, welche Pfeifen vorziehen, tragen sie durch den Gürtel gesteckt, von dem auch ein Tabakbeutel herabhängt. Die Köpfe dieser Pfeifen sind so klein, daß ihre Ladung nach einem Duzend leichter



Züge verpaßt iſt. Zwölf bis fünfzehn Füllungen hält man für hinreichend für den täglichen Bedarf eines Mannes, was dem narkotiſchen Gehalt nach etwa zwei mäßig ſtarke Zigarren gleichkommt. Auch Zigarren ſieht man hin und wieder rauchen, meiſt aber von Leuten, die ſich ganz nach Europäer Art geben möchten.

Nach den Erfahrungen der letzten fünfzig Jahre, während deren die Japaner mit der abendländiſchen Kultur und Miſchkultur in Berührung ſtanden, iſt es unwahrscheinlich, daß die Japaner je Alkoholiker werden. Eher beſteht noch eine, wenn auch geringe Gefahr, daß der verführeriſche Tabakgenuß eine Raſſe, die jetzt die ſtärkſte und geſündeſte auf dem Erdball iſt, in gewiſſem Grade ſchwächen wird.\*)

---

\*) Dieſe Befürchtung des amerikaniſchen Verfaſſers wird bei deutſchen Leſern wenig Glauben finden. A. d. U.

## Achtes Kapitel.

### Übermäßige Magerkeit und Dicke. Ihre Heilung.

Weder zu geringes noch zu großes Körpergewicht ist wünschenswert. Zu großer Körperumfang hindert Mann und Frau, manche Annehmlichkeiten des Lebens zu genießen; andererseits verraten zu schwächliche Formen auf den ersten Blick, daß die körperliche Entwicklung eine mangelhafte ist, denn nur der erfreut sich einer völligen Gesundheit, der ein bestimmtes Gewicht erreicht hat, das sich nach Alter und Körpergröße richtet. Da man Tabellen über die betreffenden Zahlen und Maße mühelos bei jedem Versicherungsagenten oder Lehrer der Gymnastik haben kann, so erübrigt es sich, hier genauer darauf einzugehen.

Zahlreiche Untersuchungen, die der Verfasser über den Körperbau an beiden Geschlechtern anstellte, haben ihn überzeugt, daß das japanische Volk sich von beiden Extremen, übermäßiger Magerkeit und übermäßiger Dicke, gleich fern hält. Diese Untersuchungen wurden zumeist in öffentlichen Bädern und in Dschitsu-Dschitsu-Schulen angestellt, wo naturgemäß normale Körper anzutreffen sind. Wohl mag es auch in Japan mißgestaltete Menschen geben, aber dem Verfasser ist unter den zahllosen Japanern, die er in nacktem Zustande gesehen hat, kein einziges derartiges Individuum vor Augen gekommen.

Sin und wieder fällt einem in Japan eine dicke Frauengestalt auf. Ist dies eine junge Person, so wird sie bei ihren Nachbarn trotz der großen japanischen Höflichkeit leiser, aber unzweideutigem Spott über ihre „imponierende Erscheinung“ begegnen, und nicht besser geht es ihrer Schwester, die zu wenig hat, was die andere zu viel besitzt.

Sehr bemerkenswert ist der Umstand, daß, während bei uns die Männer häufig einen etwas eckigen Körperbau, die Frauen gewöhnlich runde Formen aufweisen, bei den Japanern nur ein geringer Unterschied zwischen den beiden Geschlechtern zu bemerken ist. Der unbekleidete Körper des Japaners zeigt ähnlich anmutende Konturen am Rumpf und an den Gliedern, wie der der Japanerin. Die einzigen namhaften Unterschiede finden sich an Brust und Hüfte. Die gleiche Lebensweise und körperliche Ausbildung hat die gleichen Formen erzeugt, und die einzigen Abweichungen sind eine Folge der verschiedenen Anforderungen des Geschlechts.

Dieser geringe Unterschied in der körperlichen Erscheinung beider Geschlechter beruht eben, wie bemerkt, darauf, daß beide die gleiche physische Ausbildung erhalten. Eine Japanerin ist nach erfolgreichem Besuch eines jahrelangen Dschiu=Dschitsu-Kurses so gut wie ihr männlicher Landsmann imstande, einen Einbrecher, dem sie im dunklen Zimmer entgegentritt, schachmatt zu setzen, bis Hilfe herbeikommt. Die Frau des Verfassers, die kaum ein Drittel so stark ist, wie er, vermag ihn mittels eines Dschiu=Dschitsu-Kunstgriffs zu packen und heftig auf den Boden zu werfen — vorausgesetzt, daß er nicht geeignete Gegengriffe anwendet. Ohne seine Ausbildung in Dschiu=Dschitsu müßte daher der Verfasser

seiner in dieser Kunst geübten Frau gegenüber auf physische Überlegenheit verzichten und in dieser Beziehung statt der ersten, die zweite Stelle in seinem Haushalt einnehmen. Ohne Rücksicht auf die bloße Körperstärke versuchen sich in Japan die Geschlechter zu gegenseitigem Vorteil oft in athletischem Wettstreit.

Ist auch übermäßige Magerkeit im Reiche des Mikado keine häufige Erscheinung, so hat man doch ein besonderes Verfahren ausgebildet, um ein unzureichendes Körpergewicht zu erhöhen. Die allererste Vorschrift ist hier völlige Ruhe, die möglichst lange Zeit dauert. Während sonst die Länge der für jeden angemessenen Ruhezeit sehr von der persönlichen Anlage und Neigung abhängt, muß der, welcher sein Körpergewicht vermehren will, mindestens zehn Stunden täglich ruhen. Natürlich kann man diese Stundenzahl, wenn man sich dem gewünschten Ziel nähert, entsprechend vermindern.

Während er ruht, muß der zu leicht Befundene unbedeckt auf dem Boden oder auf seinem Lager liegen, wobei er sich durch Bettdecken gegen die Kälte schützt. Im Zimmer muß immer frische Luft sein, und die Arme und Füße soll man, soweit es die Witterung erlaubt, nicht zudecken. Kann der Betreffende nicht volle zehn Stunden lang schlafen, so soll er wenigstens liegen bleiben und sich so ruhig wie möglich verhalten. Natürlich wird die Erreichung des erstrebten Zieles auch durch möglichst phlegmatisches Verhalten im übrigen begünstigt.

Die Übungen können aber inzwischen in gleicher Weise vorgenommen werden, höchstens legt man häufigere und längere Pausen ein. Auch im Spazierengehen lassen die japanischen Unterweiser nicht

etwa aufhören, nur soll der Gang gemächlicher und weniger forsch sein. Der nach erhöhtem Körpergewicht Strebende muß eben bedenken, daß jede, auch die unentbehrlichste Anstrengung der Ruhe, d. h. bekömmlichem Müßiggehen, möglichst nahekommen muß.

Tiefes gymnastisches Atemholen und Baden tut dem Fleischansatz keinen Abbruch und ebensowenig der innerliche Gebrauch von Wasser. Mit dem alten Aberglauben freilich, reichlicher Genuß von Wasser erhöhe das Gewicht des aufgeschwemmten Körpers, haben die Japaner gründlich aufgeräumt. Bier, Ale und Porter erhöhen die Körperfülle, aber mit unerfreulichen Begleiterscheinungen.

Rüsse und Öl werden von den heutigen Samurai in großer Menge verzehrt, wenn sie ein paar Pfund zunehmen wollen. Rüsse sind reich an Öl, und jedes Öl ohne abführende Wirkung trägt zum Fettansatz bei.

Rüsse verzehrt der Betreffende, soviel er nur mag. Wendet man Öl allein an, so nimmt man drei- bis viermal täglich etwa je eine Unze (einunddreißig Gramm) Baumwollsamööl und zwar zwei Dosen bei den beiden vorgeschriebenen Mahlzeiten. Inujesän, früherer Lehrer des Dschiu=Dschitsu an der Polizeischule in Nagasaki, ließ Rüsse und Öl nehmen, aber so, daß das letztere überwog. Man kann echtes Olivenöl nehmen, aber das Baumwollsamööl ist in diätetischer Hinsicht ebenso wertvoll.

Ferner empfiehlt derselbe Lehrer, während der milderer Monate im Freien zu schlafen. Der Schläfer darf dann keine Kleider anhaben und muß sich auch möglichst leicht zudecken. Natürlich kann der Land=

bewohner diese Vorschrift leichter ausführen als der Städter.

Sodann ist der Genuß von Eiern in Japan ein beliebtes Mittel zur Vermehrung des Körpergewichts, Fleisch hält man dagegen in keiner Form hierzu für geeignet. Milch wiederum verwenden die Untertanen des Mikados, soweit sie sich diese in Japan seltene Flüssigkeit verschaffen können, vielfach zu dem gedachten Zwecke. Ein Samuraisproß versicherte dem Verfasser, er habe eine Zunahme von sechs Pfund in drei und einer halben Woche einer ausschließlichen Milchdiät zu verdanken. Auch Butter und alles Fette oder Ölige soll dem gleichen Zwecke dienen.

Was die in den seltenen Fällen übermäßigen Körperumfangs angewandten Mittel betrifft, so ist der innerliche und äußere Gebrauch von Wasser genau der gleiche, wie bei denen mit unternormalem Gewicht. Ebenso wenig tritt in dem Genuß frischer Luft oder in der Wahl der Kleidung eine Änderung ein. Die Gewichtsverminderung wird durch schmale Kost und gesteigerte Anstrengung erstrebt. Fettige oder ölige Speisen werden ganz gemieden, oder doch sehr spärlich genossen. Dazu kommt also eine größere Portion athletischer Übungen als bei normalem Gewicht vorgeschrieben ist.

In andern Ländern hat man zu dem beregten Zweck öfters Fasten verordnet und das anscheinend mit gutem Erfolg. Die Japaner jedoch zeigen sich auch hier wieder als die Maßvollen und schreiben nur vor, daß die Menge der täglichen Nahrungsmittel ganz allmählich verringert werde. Gänzliche Enthaltbarkeit von Nahrung halten sie nicht für wünschenswert, sondern wie sie bei Überanstrengung

irgend eines Körperteils diesen dadurch wieder herzustellen suchen, daß sie die anstrengende Übung allmählich weniger vornehmen lassen, so glauben sie entsprechend auch beim Magen verfahren zu müssen.

Nur bei schweren Magenstörungen greift man zu ganzlichem Fasten als Heilmittel. Wer findet, daß ihm jede Speise widersteht, gibt vernünftigerweise jeden Versuch, etwas zu genießen, für den Augenblick auf; wen nach ein wenig Nahrung verlangt, der genießt auch ein wenig und zwar das, worauf sein Appetit gerade gerichtet ist. Selten braucht ein Japaner länger als vierundzwanzig oder sechsunddreißig Stunden zu fasten. In dieser Zeit ist der Magen in der Regel wieder aufnahme- und arbeitsfähig geworden. Längeres Fasten würde in den Augen des Japaners ein bloßes diätetisches Kunststück, nicht aber ein ernstliches Mittel zur Förderung der Gesundheit sein.

Selbstverständlich spielt die Leibesübung in jeder Form, wie sie im Dschiu=Dschitsu gelehrt wird, eine bedeutende Rolle in den Maßnahmen zur Reduzierung eines übermäßigen Körperumfangs. Als ausschließliches Mittel angewendet, bringt sie freilich das ersehnte Ergebnis nicht, die Wirkung wird aber beträchtlich verstärkt, wenn man unmittelbar nach der Leibesübung ein Bad nimmt und zwar je kälter desto besser. Diese Erfahrung haben auch die Samurai gemacht; sie sagen, die von den Übungen begünstigten Hautausscheidungen müßten sofort nachher mittels des Bades abgespült werden, wenn die in Rede stehende Kur durch die Übungen unterstützt werden sollte.

Daß man hierbei gerade ein kaltes Bad vorziehen soll, hat seinen guten Grund. Dem Körper

wird dadurch Wärme entzogen, und die Haut erfährt eine kräftige Anregung und das um so mehr, je kälter das Wasser ist. Zwar neigen die Japaner, wie gesagt, zu heißen Bädern, aber sie lassen ihnen, wenn möglich, eine kalte Einwirkung folgen. Das heiße Bad öffnet die Poren energischer als das kalte, doch es verweichlicht leicht, wenn man nicht die kalte Reaktion darauffetzt. Diese ist nach der Meinung der Samurai das beste Mittel zur Förderung des Blutumlaufs.

Im Winter soll der Betreffende recht oft ein schnelles kaltes Bad in eiskaltem Wasser nehmen. Diese Vorschriften scheinen zwar rigoros zu sein, dennoch kommen bei den Samurai Lungenleiden nur selten vor. Die nahen Verwandten der Japaner dagegen, die Tagalen, welche die Leibesübungen wenig pflegen und eiskalte Bäder gar nicht ertragen könnten, werden von allen möglichen Lungenkrankheiten häufig betroffen.

Wenn also ein Samurai findet, er sei zu wohlbeleibt, so genießt er gedörrten Fisch, Obst und Gemüse in solchen Quantitäten, daß der Appetit eben befriedigt wird. Reis, Bohnen, auch Eier, und alle Nahrungsmittel, die viel Stärkemehl enthalten, werden ausgeschaltet. Fleisch kommt natürlich gar nicht in Frage, und alkoholische Getränke sind strengstens verpönt.

Es ist selbstverständlich, daß lange Nachtruhe nicht eben die Schlankheit befördert. Die Chinesen, die länger zu schlafen pflegen als die Japaner, zeigen viel häufiger unförmliche Körperformen. Während die Mikadoleute durchschnittlich 7 oder 8 Stunden täglich der Ruhe pflegen, kann man bei den Bewohnern des Reiches der Mitte etwa neun Stunden



auf den Schlaf rechnen; die chinesischen Kulis, die zu viel arbeiten müssen, als daß sie neun Stunden im Bett zubringen könnten, zeigen auch meist die schlankeren Formen der Japaner.

Wer in Japan eine Entfettungskur durchzumachen hat, wird zunächst angewiesen, nicht länger als fünf oder sechs Stunden zu schlafen, sagt man doch in Japan durchweg, Wohlbeleibtheit sei ein Zeichen, daß die betreffende Person zu lange schlafe. Gehört auch nicht minder Willenskraft zur Beschneidung der Ruhezeit als zur Verminderung der täglichen Nahrungsaufnahme, so wird sich doch schwerlich ein Samurai finden, dem diese Opfer im Hinblick auf das erstrebte Ziel zu groß wären.

---

## Neuntes Kapitel.

### Die ersten Kunstgriffe im Angriff und in der Verteidigung.

Der eilige Leser wird vielleicht einen schnellen Blick in die vorhergehenden Kapitel werfen und sich schleunigst diesem und den folgenden Abschnitten zuwenden, um sich sofort die Grundzüge des Systems der Selbstverteidigung anzueignen. Das wäre aber ein Fehler.

Die Hauptmauern des Dschiu-Dschitsu, die jetzt errichtet werden sollen, müssen auf dem Fundament gründlicher körperlicher Ausbildung ruhen. Erst muß der Zögling die in den vorhergehenden Kapiteln beschriebenen Übungen und die Vorschriften in Bezug auf Kost, Baden, frische Luft u. s. w. getreu ausgeführt haben, ehe er sich mit Aussicht auf Erfolg an die folgenden Kunstgriffe machen kann. Körperkraft und das Bewußtsein dieser Kraft im Verein mit Gewandtheit sind erforderlich, um den richtigen Gewinn aus den Kunstgriffen zu ziehen. Ein Schwächling kann sie wohl ausführen — aber ohne großen Erfolg. Doch wenden die Japaner im Kampfe nicht ihre volle Kraft an; sie benutzen so viel wie möglich die Kraft des Gegners, um ihm eine Niederlage zu bereiten.

Diesen Hauptgrundsatz des Dschiu-Dschitsu muß man sich recht klar machen. Wenn der Japaner den

Feind packt, so bedient er sich nicht aller Kraft, über die er verfügt, er faßt ihn nur an seinem schwächsten Punkte. Dann läßt er nicht locker, bis der Gegner sich gerade dadurch, daß er seine Kräfte aufs äußerste anspannt, selbst Schmerz bereitet oder gänzlich erschöpft. Wenn einer z. B. in der Verteidigung den (S. 4) schon beschriebenen Armkniff anwenden kann, so braucht er nichts weiter zu tun, als festzuhalten, bis der Angreifer seine Kraft so sehr erschöpft hat, daß er momentan kampfunfähig ist.

Sämtliche der Verteidigung dienende Kunstgriffe müssen im Zweikampf geübt werden. Vielleicht wird keiner der beiden Kämpfer je im Ernst der Verteidigung bedürfen, doch sind Übungszweikämpfe notwendig; jeder so geübte Kunstgriff wird für die Kämpfenden die Körperkräfte, den Mut und, was vorkommendenfalls das allerwichtigste ist, die Geistesgegenwart und Gewandtheit befördern.

Zweifellos sind die japanischen Kunstgriffe in Hinsicht auf die Verteidigung denen englischer und amerikanischer Boger überlegen. Wie schon früher ausgeführt wurde, vermag der Japaner auf der Arena den Boger mit dessen Waffen nicht zu besiegen, wohl aber regelmäßig, wenn jeder von beiden bei dem gedachten Zweikampf die Regeln seiner Kunst zur Anwendung zu bringen hat. Es ist hierbei zu bemerken, daß der Mongole jeden Hieb für erlaubt hält, der ihm den Sieg verspricht.

Beim Übungszweikampf kann man den Sieger von vornherein bestimmen, ja in der Regel ist dies Verfahren vorzuziehen. Bei wirklicher Kraft- und Gewandtheitsprobe sollten aber stets beide Streiter ernstlich um den Sieg ringen. Hat sich einer die auf den folgenden Seiten geschilderten Kunstgriffe zu eigen

gemacht, so sollte ihm auch die ganze dem Dschiu-Dschitsu zu Grunde liegende Idee klar sein. Er muß Muskeln und Nerven greifen und stark drücken lernen. Einige von diesen Muskeln und Nerven werden hier aufgezählt werden; die übrigen kann man leicht selbst finden, jeder Zögling wird sie nach Ausführung einiger elementarer Kunstgriffe mühelos entdecken und dann auch unschwer die zur Verteidigung angewandten Tricks selbst erfinden.

Zu allererst wird der Handgriff gelehrt, der dazu dient, den Gegner zu werfen. Man packt die Hand so, daß die Finger über der inneren Handfläche des Gegners liegen, dabei faßt man seinen Daumen mit und preßt ihn möglichst dem kleinen Finger des Gegners zu. Zugleich drückt derjenige, der den andern werfen will, seinen eigenen Daumen kräftig gegen einen Muskel, der genau unterhalb der Basis des dritten gegnerischen Fingers\*) liegt. Nach einigen Probeversuchen findet man die Lage des Muskels leicht. (Tafel 9.)

Sobald er die Hand so gepackt hat, dreht der Angreifer das Handgelenk des Gegners mit heftigem Ruck nach außen und hinüber und sucht ihn so zu werfen. Zweifelt der Angreifer am Erfolg, so setzt er seinen rechten Fuß hinter den linken des andern. Ein rascher Stoß mit der äußern Kante der freien Hand unter das Kinn verstärkt die Aussicht, den Gegner auf den Boden zu bringen, nicht unbeträchtlich. Gewöhnlich packt bei diesem Griff der Angreifer mit seiner Rechten die linke Hand des Gegners, er kann aber auch mit seiner Linken die Rechte des

\*) Der dritte Finger ist der Ringfinger. Der Daumen zählt nicht mit, der Zeigefinger ist demnach der erste Finger u. s. w.  
U. d. U.

Gegners greifen. Wendet man bei diesem Kunstgriff zuviel Kraft an, so ist zu befürchten, daß ein Bruch des Handgelenks die Folge sei. Jedoch die Japaner üben ihn beständig, ohne daß diese bedauerliche Folge einträte. Zum Variieren eines Hiebes taugt dieser Trick übrigens nicht, dagegen ist er sehr schätzbar, wenn es gilt, einen Gegner zu fällen, ehe dieser die Faust geballt und zum Schlage ausgeholt hat.

Hat man diesen Kunstgriff heraus, so lernt man einen Hieb, der am wirksamsten in solchen Fällen ist, wo der Gegner offenbar ausholen will, aber noch nicht seine Hände zum Angriff erhoben hat. Man kann den Gegner am rechten oder linken Handgelenk greifen, aber dies ist nicht immer notwendig. Die Hauptsache ist, daß man mit der äußern Kante des Handgelenks einen scharfen, energischen Hieb auf den Kehlkopf führt, wodurch man jeden, der auf den Angriff nicht gefaßt ist, fällen kann. (Tafel 10.)

Liegt der Gegner einmal unten, so hat man nichts weiter zu tun als auf ihn zu fallen, das Knie in den Magen zu graben und den unten beschriebenen Kehlgrieff anzuwenden. Gerade diesen Trick sollte man sich in allen seinen Phasen genau zu eigen machen, denn er ist eines der wirksamsten Mittel, einem drohenden Angriff zu begegnen. Dabei bietet er den Vorzug, daß der Gegner keinen Schaden erleidet, er müßte denn unglücklicherweise sehr stark auf den Hinterkopf stürzen. Wird bei Übungskämpfen eine Matratze verwendet, so ist man auch vor einem Schädelbruch sicher. Die Wirkung des Hiebes unterstützt man, wie oben erwähnt, noch dadurch, daß man das Bein, das dem des Gegners am nächsten ist, diesem hinterstellt. Zugleich mit dem Schlag hebt man

dann das Bein, und der Erfolg kann nicht zweifelhaft sein. Auf Asphaltboden ist der geschilderte Kunstgriff nicht ungefährlich, auf Matten oder einer Heuunterlage kann er normalen Menschen nichts schaden.

Ein anderer außerordentlich einfacher japanischer Trick, der heutzutage hauptsächlich von der Polizei angewendet wird, ist unter dem Namen „Komm mit“ bekannt. Hierbei greift man am besten den Gegner auf der linken Seite an. Es sei darum hier, obgleich auch der Angriff auf der rechten Seite zum Ziele führen kann, der auf der linken beschrieben. Der Angreifer wirft seinen rechten Arm über den linken seines Gegners, wobei die beiden Schultern in engste Berührung kommen müssen. In derselben Sekunde fährt er unter dem Vorderarm des andern mit der Rechten nach seinem eigenen Handgelenk und packt es kräftig, während seine linke schon vorher das linke Handgelenk des Gegners ergriffen hat. Nun beugt sich der Angreifer nach vorn, soweit es nötig ist, beim Übungszweikampf natürlich nur wenig. Aus der Photographie ist zu ersehen, daß der Angreifer seinen Fuß vor dem des Gegners hat. Dieser Umstand soll dem ersteren ermöglichen, sich genügend und schnell genug nach vorn zu beugen und so den letzteren über das vorgestellte Bein zu werfen. (Tafel 11.)

Bei Ausübung dieses Kunstgriffs muß man darauf Bedacht nehmen, daß es nicht zu einem Bruch des Ober- oder des Unterarms komme. Ein solcher Bruch tritt sogar ziemlich sicher ein, wenn der Verteidiger kräftig genug Widerstand leistet und der Angreifer mit aller Kraft sein Ziel verfolgt. Bei bloßen Übungen und friedlichem Wettstreit wird man natürlich beiderseits die Anwendung überflüssiger Kraft vermeiden.

Für den Meister des Dschiu=Dschitsu gibt es eine sehr einfache Parade des „Komm mit“. Der Angreiffene, der sein Bein hinter dem des Angreiffers hat, braucht nichts weiter zu tun, als mit seiner freien Hand das Kinn des Gegners von unten zu packen. Kann er dies zur rechten Zeit tun, so vermag er den Gegner rücklings zu Boden zu werfen und unschädlich zu machen.

Der nächste Kunstgriff ist so einfach, daß man ihn in wenigen Minuten lernen kann. Der Angreifer wirft seinen linken Arm ganz plötzlich um die Taille des Gegners und gräbt seine Finger so energisch wie möglich in den untersten Teil des Rückgrats. (Tafel 12.) Zugleich drückt er die rechte Hand so kräftig aufwärts gegen das Kinn, daß er den Kopf des Feindes nach hinten zwingt. Bei roher Ausführung hat der Griff leicht einen Bruch der Halswirbel zur Folge. Zur Verstärkung des Angriffs kann man noch das rechte Knie aufwärts gegen den Unterleib des Gegners stoßen. Es ist das aber ein so gefährliches Vorgehen, daß es kein Japaner anwendet, es sei denn, daß es sich um Tod und Leben handelt. Gegen den zuletzt erwähnten Kniestoß gibt es kein Gegenmittel. Den Kehlgrieff allein kann man durch den auf Tafel 15 bildlich dargestellten Gegengriff abwehren.

Der eben beschriebene Kunstgriff wird in den Dschiu=Dschitsu=Schulen ausdauernd geübt, da er die größte Gelenkigkeit erfordert, auch stellt er eine Art des Angriffs dar, die, wenn schnell genug ausgeführt, nicht pariert werden kann. Handelt es sich aber um einen ernstgemeinten Angriff, so muß das Knie im Moment des Zupackens gegen den Unterleib gehoben werden. Ein Versuch wird den Dschiu=

Dschitsu-Bögling überzeugen, daß sein linker Arm zwischen dem rechten Arm und dem Körper des Gegners liegen muß. Schlingt sich sein Arm außen um den rechten Arm des Partners, so hat der Angegriffene etwas mehr Aussicht, den Ansturm auszuhalten.

---



## Behntes Kapitel.

### Athletische Kunstgriffe für Fortgeschrittene.

Einer der besten Kunstgriffe zur Entwicklung aller Muskeln wie gegebenenfalls zur Verteidigung läßt sich nicht gut auf hartem Erdboden üben und wurde in Japan, seinem Heimatlande, ursprünglich stets auf Rasen ausgeführt. Man nennt ihn den „Kopfwurf“. (Tafel 13.)

Man packt den Gegner oben am Kopf, setzt zugleich den rechten Fuß gegen dessen innern Oberschenkel und zwar so hoch wie möglich und hüpfst dabei möglichst nah zum Gegner hin. Hierauf wirft man sich energisch rückwärts dem Boden zu und kann sicher sein, daß einem der Gegner über den Kopf fliegt. Beim Zurückwerfen muß man das gegen den Oberschenkel gestoßene Bein schnell steif machen, dann wird es wie ein Hebel wirken und Widerstand gegen den Wurf unmöglich sein. Städter müssen diesen „Gang“ auf Matrasen üben, Landbewohner werden eine Heunterlage in der Scheune vorziehen.

Dieser, wie gesagt, im Ernstfalle wie auf dem Ringplatze gleich wertvolle Kunstgriff paßt als Übung nicht für Leute, die nicht ein durchaus gesundes Herz haben, was ja in Japan verhältnismäßig selten vorkommt. Wer herzleidend ist, sollte die Übung nur in größeren Zwischenräumen versuchen; es muß dann jedesmal sorgsam darauf geachtet werden, ob das

Herz irgendwie ungünstig reagiert. In diesem Falle ist es unbedingt geboten, die Übung aufzugeben.

Jedoch darf man nicht glauben, daß die Übung an sich Beschwerden hervorbringt, wo diese nicht schon vorher bestehen. Der Griff ist bei den Lehrern des Dschiu=Dschitsu so beliebt und gilt für so wertvoll, daß man ihn gewöhnlich schon in der sechsten oder siebenten Stunde lehrt. Schon nach kurzer Zeit wird jeder merken, wie förderlich gerade diese Übung für die Stählung der Muskeln ist; natürlich muß man stets die zur Anwendung kommenden Muskeln kräftig spannen. Dem Verteidiger bleibt zur Gegenwehr nichts übrig als der aus der Abbildung ersichtliche Armkniff. Wendet er diesen energisch an, so wird er zwar trotzdem den Flug über den Kopf des Gegners nicht vermeiden können, aber doch viel besser abschneiden als ohne den Griff. Beim Ringen auf dem Boden muß dann jeder die Griffe und Stöße anwenden, die von den beschriebenen oder von ihm gefundenen unter den jeweiligen Umständen am wirkungsvollsten sind.

Hat der Zögling diese Stufe erreicht, so wird ihm der Kehlgrieff beigebracht. Der Angreifer fährt mit beiden Händen seinem Gegner zwischen Kragen und Hals, wobei das zweite Glied jedes Zeigefingers so heftig gegen den Kehlkopf gedrückt wird, daß der Angegriffene keine Luft bekommt. Dieser verteidigt sich, wie auf Tafel 14 ersichtlich, mittels des Vorderarmkniffs. Auch dieser Kehlgrieff muß der Übung halber häufig ausgeführt werden, da er ein sehr wertvolles Mittel bietet, den Gegner zu besiegen. Man muß aber dabei die größte Vorsicht walten lassen, da der Druck, setzt man ihn zu lange fort, tödlich wirken kann. Dem Verfasser ist ein Fall bekannt,

wo ein Mann, der den in Rede stehenden Kunstgriff erst vor kurzem gelernt hatte, durch übertriebene Kraftanwendung seinen Gegner, den ein Schlaganfall traf, beinahe getötet hätte. Bei der Übung genügt ein drei oder vier Sekunden langer Druck. Wird er zwanzig Sekunden fortgesetzt, so bedeutet dies schon eine Gefahr, wenigstens für den Anfänger. Bei einem Japaner freilich, der seine Kehle kunstmäßig „gestählt“ hat, ist es etwas anderes. Der liegt auf dem Boden mit einem schweren Bambuspfehl auf der Kehle, und auf jeder Seite drücken drei, so stark sie können, den Pfehl gegen den Kehlkopf des Daliegenden.

Natürlich wäre es für den Anfänger in der Dschiu=Dschitsu-Kunst nicht geraten, eine solche Probe zu machen, besitzt er aber genügende Ausdauer und übt bei weiterem Fortschreiten in der Kunst den Kehlgrieff immer mehr, so wird er schließlich finden, daß seine Kehle am Ende jedem gewöhnlichen Angriff, dem sie etwa ausgesetzt wird, Widerstand leistet, so daß er eine natürliche Schutzwaffe gegen alle Angriffe der Art besitzt.

Gegen den Kehlgrieff gibt es eine einfache und so leicht ausführbare Parade, daß er einem Kundigen gegenüber nicht zum Ziele führt. (Tafel 15.) Der von dem Grieff Betroffene faltet eng seine Hände vor dem Körper und schleudert dann die Arme von links energisch gegen und über die Arme des Angreifers, so daß dieser loslassen muß. Dieses Verteidigungsmittel versagt nie und kann zugleich mit einem Angriff verbunden werden, wenn man mit den gefalteten Händen nach Entfernung der gegnerischen Arme einen energischen Stoß unter das Kinn des andern führt.

Überhaupt lehrt man in den japanischen Dschiu=Dschitsu-Schulen die gefalteten Hände in mannig-

facher Weise gebrauchen. Läßt es sich irgend machen, so wendet man sie regelmäßig an, um sich vom Zugriff des Gegners freizumachen. So führt man zu diesem Zwecke mit Erfolg einen kräftigen Schlag gegen die Magengegend. Unter Umständen kann sich ein solcher Schlag auch gegen das Herz richten, darf aber dieses Ziel höchstens dann wählen, wenn es die Selbstverteidigung dringend verlangt. Schließlich kommt noch ein Schlag mit gefalteten Händen in der Weise zur Anwendung, daß man das Handgelenk der nächstliegenden Hand in scharfem, elastischem Hiebe gegen die Taille des Gegners führt.

Sehr allmählich lernt man in den Dschiu-Dschitsu-Anstalten Unterleib und Magen als Angriffspunkte wählen. Gegen den ersteren wendet man mehr den Druck als den Schlag an, ebenso zunächst auch gegen den Magen, doch kann jener Teil des Körpers einen schärferen Schlag aushalten als der Magen. Nach und nach wird aber auch dieser einen sehr schweren Schlag vertragen. Die Magenmuskeln eines japanischen Meisters des Dschiu-Dschitsu sind fast so hart wie Eisen und spotten tatsächlich jeden Insults. Er fürchtet weder Angriffe gegen den Unterleib noch gegen den Magen, was er der beständigen Übung der oben geschilderten Schläge mit gefalteten Händen zu verdanken hat.

Gegen die Seiten werden die gleichen Schläge zuerst mit großer Zurückhaltung und Vorsicht ausgeführt. Aber auch hier findet der Jünger, wie sich die dort befindlichen Muskeln allmählich so härten, daß er ohne Beschwerde immer wichtigeren Schläge hinnehmen kann. Da gibt es einen bösen Streich, der auch wieder nur in der größten Not zur Anwendung kommen darf. Gelingt es einem nämlich unter den

ausgestreckten linken Arm des Gegners zu kommen, so kann man mit der Kante des nächstliegenden Handgelenks einen Schlag gegen die Rückgratwurzel tun, der leicht einen Bruch dieses Knochens zur Folge hat. Übrigens ist ein entsprechender Schlag mit der gehärteten Handkante nicht minder verhängnisvoll.

Ein ergötzlicher Trick besteht darin, daß man den Gegner über die Schulter befördert und zwar wenn möglich über die rechte. Die Abbildung auf Tafel 16 zeigt, welche Stellung man zu diesem Zwecke am besten einnimmt; natürlich hängt aber viel davon ab, wie man an den Gegner herankommen kann. Steht man auf der linken Seite des Gegners, so greift man, wie aus dem Bilde zu ersehen, dessen linken Arm mit beiden Händen an Handgelenk und Vorderarm mit möglichst kräftigem Druck, macht dann eine rasche Drehung nach rechts, so daß der Gegner auf der linken Rumpfsseite des Angreifers ruht. Der Rumpf dient als Hebel, und der Gegner wird durch eine schnelle Wendung nach vorn und gleichzeitige kraftvolle Beugung des gegnerischen Armes über die Schulter geworfen. Der Angegriffene kommt schließlich mit dem Rücken auf den Boden zu liegen. Hierauf wirft sich der Angreifer auf den Daliegenden, setzt ihm ein Knie, am besten das linke, auf den Magen und zwingt ihn unter Anwendung des schon beschriebenen Hehlgriffs zur Ergebung.

Die Tafel 17 bringt einen Kunstgriff zur Anschauung, der viel und mit Nutzen geübt wird. Der links stehende Angreifer packt das linke Handgelenk des Partners und schleudert dessen linken Arm über seinen (des Angreifers) Nacken, zugleich stößt er mit der Fläche seiner Rechten den Kopf des andern zurück. Allerdings behält hierbei der Angegriffene

seinen rechten Arm frei, mit dem er einen schweren Schlag anbringen könnte. Aber wie man sieht, hat der Angreifer sein rechtes Bein vor dem linken des Angegriffenen und kann den letzteren bei ihrer gegenseitigen Stellung leicht werfen, ehe dieser den Schlag ausführt.

Wer sich den nächsten Kunstgriff hinreichend eingeübt hat, kann zuversichtlich die Entwaffnung eines Gegners unternehmen, der von einer Waffe Gebrauch machen will. Das Bild auf Tafel 18 zeigt einen Mann, der seinen Revolver gezogen hat. Der Dritte, der einen Mord verhüten will, springt von der Seite oder von hinten heran, packt mit der Rechten die den Revolver haltende Hand unter Anwendung des wirksamsten Handgelenkkniffs, der ihm zu Gebote steht, und faßt zu gleicher Zeit so energisch wie möglich den rechten Oberarm des Waffenträgers etwa in der Mitte. Mit beträchtlichem Kraftaufwand muß man den ergriffenen Arm nach oben und dann nach hinten auf den Rücken des Revolverhelden bringen, worauf man ihm unschwer die Waffe abnehmen kann. Die Prozedur verlangt gründliche Einübung, natürlich immer mit ungeladener Pistole. Erst nach einigen Versuchen faßt man das Wesentliche dieses Kunstgriffs, aber jede Wiederholung erleichtert einem merklich die Ausführung des Entwaffnungsversuchs. Als der Verfasser einmal in einem Hotellesezimmer in die Zeitungslektüre vertieft saß, war er in der Lage, aufzuspringen und in der geschilderten Weise einem Mann die Pistole zu entwenden, die dieser, bei einem politischen Gespräch von Leidenschaft fortgerissen, losdrücken wollte. Zum erstenmal hatte der Verfasser hierbei Gelegenheit, das Kunststück im Ernstfalle zur Anwendung zu bringen, es ist aber auch zu Übungs-

zwecken vorzüglich geeignet, da es zur Muskelstärkung wie zur Förderung der Gelenkigkeit und Geschicklichkeit in gleicher Weise beiträgt.

Unmöglich kann die beschriebenen Kunstgriffe erfolgreich und nutzbar anwenden, wer sich nur die Bilder angesehen und den Text gelesen hat. Fast jeder einzelne Trick bedarf geduldiger Ausdauer oder Übung. Ein einmaliger Versuch genügt in keinem Falle, aber eine ganze Anzahl Tricks wird man nur einige Male einzuüben brauchen. Hat der Schüler einen Kunstgriff sich gründlich zu eigen gemacht, so soll er an einen schwierigeren gehen und dem die meiste Zeit widmen, aber auch immer wieder die früheren Griffe, die er zu beherrschen glaubt, vornehmen. „Übung macht den Meister“ gilt auch für Dschiu=Dschitsu.

Auf Tafel 19 ist der Rockärmel-Trick abgebildet, der einer genaueren Beschreibung bedarf. Wer ihn ausüben will, faßt seinen Gegner oben am Rockragen und zieht den Rock nach unten (natürlich unter der Voraussetzung, daß der Rock nicht zugeknöpft ist). Hierbei muß besonders darauf geachtet werden, daß man beide Hände auf der Innenseite der Arme des Gegners hält; die Sache liegt viel weniger günstig, wenn auch nur eine Hand außerhalb liegt, da der Angegriffene dann durch einen kräftigen Ruck nach außen viel mehr Aussicht hat, sich der Einzwängung zu entziehen. Hat man den Rock oben fest und richtig gepackt, so zieht man das Kleidungsstück augenblicklich nach unten, so daß die Ärmel die Arme des Angegriffenen dicht an den Körper pressen, bis unmittelbar über den Ellbogen. Dann heißt es festhalten. Handelt es sich um Abwehr eines wirklichen Angriffs, so kann der, welcher den Rockgriff anwendet, falls ihm das im vierten Kapitel

beschriebene Beinstellen nach den Umständen nicht liegt, dem Gegner noch durch einen heftigen Stoß des Knies gegen den Unterleib schwer zusetzen. In Japan wird dieser letztere Stoß selten angewendet, denn er ist gefährlich und läßt sich nur durch das dringende Gebot der Verteidigung rechtfertigen.

---



## Elftes Kapitel.

**Was der Schüler des Dschiu-Dschitsu selbst lernen kann. Mittel zur Erwerbung der nötigen Gelenkigkeit.**

Die vorhergehenden Kapitel enthalten alles Wesentliche, dessen der Jünger der Dschiu-Dschitsu-Kunst auf den untersten Stufen bedarf. Wer die beschriebenen Übungen und Kunstgriffe völlig bemeistert hat und in ihrer Ausführung nicht nachläßt, wird finden, daß sein Gesundheitszustand weit besser ist, und daß er jedem Angriff auf seine Person weit erfolgreicher Widerstand leisten kann als vorher.

In Japan muß man eine Reihe von Monaten auf diese grundlegende Arbeit verwenden. In den ersten Monaten hat der Schüler zumeist die Übungen auszuführen, welche die Entwicklung der Muskeln zu größerer aktiver und passiver Leistungsfähigkeit bezwecken, und der Zweikampf ist nur hin und wieder eine willkommene Abwechslung.

Dann wird der Bögling zu ausgedehnterer eigener Tätigkeit angeleitet. Es wurde schon oben darauf hingewiesen, daß er sehr bald in der Lage ist, die besonders empfindlichen Muskeln und Nerven des Körpers ausfindig zu machen, die dann Gelegenheit zu wirksamen Griffen geben. Solche Stellen finden sich an Armen und Beinen, und noch zahlreicher am Halse. Auf einige ist schon in diesem Buche hingedeutet worden, und die andern kann man leicht durch Ausprobieren am eigenen Leibe feststellen und dann

mit Hilfe eines Freundes — wenigstens am Halse und an einigen andern Körperstellen geht es nicht ohne Mitwirkung eines andern — auch leicht die Griffe finden, mittels deren man von den schwachen Punkten Vorteil zieht.

Wenn man zum Beispiel die Hände faltet, so findet man leicht, daß ein rascher scharfer Ruck einer Hand nach oben oder nach der Seite Schmerz und Schwäche für die Muskeln und Knochen der anderen Hand verursacht. Dagegen veranlaßt ein scharfer Ruck nach unten nur wenig Beschwerden. Machen zwei miteinander diese Übung, so sehen sie sofort, daß der Angreifer mit dem Ruck nach unten dem Gegner im wahrsten Sinne des Wortes in die Hand arbeitet, während er bei einem Ruck nach oben oder nach der Seite im Vorteil ist.

Damit sind wir auf eine wertvolle Spur gewiesen, die sowohl zum Zwecke der Muskelstählung wie auch des Angriffs oder der Verteidigung nutzbar gemacht werden kann. Nicht immer läßt sich der eben besprochene Handgriff rasch genug anwenden; wo dies aber der Fall ist, erweist er sich als höchst wirkungsvoll. Man sollte sich keine Mühe zur Einübung desselben verbrießen lassen, da er, insbesondere beim Ringen mit einem andern, der diese Art des Angriffs nicht kennt, ganz überraschend wirkt.

Bei der Anwendung des Ruckes nach oben zwingt der Angreifer die Finger seiner rechten Hand zwischen die der gegnerischen Rechten und packt sie so energisch wie nur möglich, während er mit der Linken den Gegner in der Mitte des Oberarms angreift. Der Verteidiger muß sehen, wie sein rechter Arm über seinen Kopf geht, während die entsprechende Hand

rückwärts gegen das Handgelenk gedrängt wird und dabei unerträglichem Schmerz bereitet.

Allerdings hat der Angegriffene seinen linken Arm frei und kann damit einen schlimmen Streich versehen. Jedoch der Japaner entgeht dieser Gefahr entweder, indem er sich möglichst weit rechts hält, ohne den schmerzhaften Angriff zu unterbrechen, oder dadurch, daß er die Vorderseite seines eigenen Oberschenkels als Hebel für die des gegnerischen benutzt. Wenn es die gegenseitige Stellung der Kämpfenden zuläßt, bedient man sich in Dschiu=Dschitsu=Schulen dieser letztgenannten Form.

Bermittels des Handgriffs kann man in mannigfaltiger Weise einen Angriff ausführen. Wenn zwei übende gemeinsam vorgehen, so können sie all die verschiedenen Formen ausprobieren. Eine Verteidigung gibt es gar nicht, wenn der Angreifer den erwähnten Griff richtig angebracht hat und den obigen Vorschlägen gemäß sich vor dem linken Arm des Angegriffenen wehrt. Natürlich kann man auch von links angreifen und die linke Hand fassen, aber man wird bald finden, daß man auf der rechten Seite besser wehrt. In seltenen Fällen wird es der Angreifer vielleicht für vorteilhaft halten, beide Hände zu fassen, sie mit schnellem Ruck nach oben zu reißen und dabei die Hände gegen die Handgelenke herumzudrücken, aber man wird bei dieser Art des Angriffs leicht enttäuscht sein; auch muß man dabei den Kniestöß anwenden, und es ist überhaupt ein großes Verfahren. Bei Anwendung des doppelten Handgriffs ist es besser, die Hände des Gegners aufwärts und seitwärts herüber zu drehen. Natürlich hängt der Erfolg dieses Kunstgriffs von der Raschheit und Kraft ab, mit der man den doppelten Ruck ausführt.

Angriffe gegen den Hals wird man bei fleißigem Suchen in großer Zahl und Mannigfaltigkeit finden. So kann der Bögling zum Beispiel seinen eigenen Hals greifen, indem er die Daumen kräftig gegen den Kehlkopf drückt, während sich die Finger in die gerade an der Schädelbasis liegende Einsenkung einbohren. Dieser Griff empfiehlt sich sehr, wenn man einen flüchtigen Dieb sistieren oder einen unbequemen Gast an die Luft befördern will. Man muß den Griff häufig üben — natürlich mit leichtem Druck — gegenüber einem gleichstrebenden Partner, um die größte Geschicklichkeit in der Ausführung zu erlangen.

In senkrechter Linie verlaufen abwärts von den Ohrkläppchen zwei Muskelbündel am Hals hinunter. In diese gräbt der Angreifer einen Daumen und die Fingerspitzen in die entsprechenden Muskeln der andern Seite, so mit einer Hand den Hals halb umfassend. Diesem schmerzhaften Angriff wird der Gegner kaum widerstehen, er müßte denn die im Dschiu=Dschitsu gelehrt Parade, das heißt die Seite 81 beschriebene Abwehr, anwenden.

Alle an Hals und Kehle möglichen Griffe müssen recht sorgsam geübt werden. Je mehr zwei Kameraden dies tun, desto stärker und unempfindlicher gegen jeden Angriff wird ihr Hals werden. Ein japanischer Meister des Dschiu=Dschitsu wird mit Hohnlachen jeden Angriff gegen seinen Hals und seine Kehle aushalten, einfach deshalb, weil er durch beständige Übung diese Teile so stark und hart gemacht hat, daß ein gewöhnlicher Athlet ihm hier einen Schmerz kaum mehr zufügen könnte.

Außer diesen Griffen dienen noch drei besondere Übungen zur Stählung der Halsmuskeln. Zuerst läßt man den Bögling aufrecht dastehen und seinen Kopf

so herumwenden, daß sein Kinn möglichst weit über der rechten Schulter steht. Sodann dreht man den Kopf in gleicher Weise nach links. Diese Bewegung darf man nicht zu hastig machen, aber so, daß jeder Muskel und jedes Band am Hals möglichst gespannt wird. Hierauf wird der Kopf nach rechts und links gebeugt und endlich vorwärts und rückwärts.

Der Schüler des Dschiu=Dschitsu wird angespornt, wenn er die bisher vorgetragenen Tricks kennen lernt, sie sich in jeder Beziehung völlig zu eigen zu machen und Variationen zu ersinnen. Erfindet er eine Abart, die der bisherigen überlegen ist, oder entdeckt er eine Parade für einen bisher als unwiderstehlich geltenden Griff, so verschafft ihm das nicht wenig Ansehen bei seinen Kameraden.

Es sei hier beispielsweise auf eine einfache Modifikation eines schon gegebenen Kunstgriffs hingewiesen. Nehmen wir den Trick, wo der Angreifer seinen linken Arm um die Taille seines Gegners legt und seine rechte Handkante unter dessen Kinn stößt. Statt dessen kann der Angreifer an die linke Seite des Gegners springen, seinen linken Arm um dessen rechte Taille werfen, zugleich die rechte Hand gegen die linke Halsseite des Gegners pressen und diesen so im plötzlichen Angriff zu Falle bringen.

Eine andere Abart ist, will man einen Angriff von hinten machen, die folgende: Man springt an den Mann heran, umschlingt mit dem linken Arm seinen Unterleib, mit dem rechten Vorderarm seinen Hals und bohrt ein Knie kräftig in seinen Rücken. Hierauf zieht man sich, ohne doch den Griff zu lösen, so rasch zurück, daß der Angegriffene auf den Rücken fallen muß. Liegt der Gegner einmal am Boden,

so hat man bei genügender Raschheit im Handeln gewonnenes Spiel.

Ein anderer einfacher, aber schmerzvoller Griff läuft unter dem Namen „Haarzieher“. Hierbei gebraucht man zum Angriff die offene linke Hand, mit der man die Kehle des andern so umspannt, daß der Daumen möglichst kräftig gegen die schon erwähnten Halsmuskeln unterhalb des linken Ohrfläppchens gepreßt wird, während die vier Finger den gleichen Druck gegen die entsprechenden Muskeln unter dem rechten Ohr ausüben. Mit der Rechten packt man zugleich energisch die vorderen Kopfhaare des Gegners. Führt man nun mit der rechten Hand in scharfem Bück nach hinten und hilft mit der linken durch Druck gegen die Kehle nach, so hat man allen Grund, den Sieg zu erwarten. Wo nötig, kann man auch noch den mehrfach erwähnten Trick, wobei der Oberschenkel als Hebel gegenüber dem Oberschenkel des Feindes gebraucht wird, zur Anwendung bringen. Hiergegen gibt es nur einen Gegengriff, der aber auch nicht leicht zu handhaben ist, nämlich den scharfen Kniff des mittleren Oberarms.

Sicher kann der Angegriffene den Kniestoß gegen den Unterleib des Gegners versuchen, aber dem kann der Angreifer dadurch vorbeugen, daß er seinen rechten Fuß etwa zur Höhe des linken Knies, und den Fuß dabei etwas vor das linke Bein hält. In dieser Stellung hat der Angreifer im voraus eine Parade bereit, welche die Kraft des Kniestoßes bricht und seine erfolgreiche Durchführung vereitelt. Inzwischen wird die Widerstandskraft des Verteidigers durch den Schmerz, den ihm der Haargriff verursacht, schnell gebrochen und er dadurch veranlaßt, bald von jeder Parade abzustehen.

Hat sich der Schüler einmal mit diesem Trick bekannt gemacht, so regt man ihn an, noch andere Anwendungsweisen des Haargriffs, sei es daß dieser auf einer Seite des Kopfes oder am Hinterkopf ausgeführt wird, ausfindig zu machen und zugleich damit einen Angriff des freien Armes gegen irgend einen empfindlichen Körperteil des Gegners zu verbinden. Hierbei darf natürlich nie außer acht gelassen werden, daß der Angegriffene zwei Hände und vielleicht auch ein Knie zur Abwehr in Bewegung setzen kann. Es wird für den Schüler eine reizvolle Aufgabe sein, alle denkbaren Formen des in Rede stehenden Tricks auszuprobieren und auch gleich Paraden dagegen auszusinnen. Beim Übungsringen wird man zunächst nur alle denkbaren Griffe versuchen. Dabei braucht man ja das Haar gar nicht so zu raufen, daß heftiger Schmerz ausgelöst wird; auch wird man nach einer Weile die Wahrnehmung machen, daß die Kopfhaut immer unempfindlicher wird gegen den zunächst bei kräftigem Zupfen so lebhaften Schmerz, bis schließlich die geschilderte Angriffsform bei einem Dschiu-Dschitsu-Kenner völlig ihren Zweck verfehlen muß.

Eine weitere auch im Ernstfall verwertbare und zur Selbstausbildung Gelegenheit bietende Übung besteht darin, daß man sich an einen Gegner, dessen Arme an den Seiten herunterhängen, von hinten heranmacht. Mit schnellem Griff packt man beide Handgelenke, wobei man auch womöglich den Handgelenkskniff anwendet. Der Erfolg beruht in der Hauptsache auf der Schnelligkeit, mit welcher der erste Griff so oder so genommen und weitergeführt wird. Man bringt die Arme des Gegners gewandt nach hinten, so daß seine Hände etwa in gleicher Höhe mit der Rückgratbasis sind, und zieht sie so weit rück-



wärts, als eben möglich ist. Im selben Augenblick dreht man die Handgelenke möglichst weit aufwärts und auswärts, läßt sie dabei aber immer, soweit irgend tunlich, in der gleichen Höhe mit der Rückgratwurzel. Gleichzeitig nutzt der Angreifer seine günstige Position noch in der Weise aus, daß er den Angegriffenen vorwärts stößt, wodurch dieser zu augenblicklichem Sturz nach vorn gezwungen werden kann. Als einziges Gegenmittel bietet sich dem Verteidiger ein Beinstoß nach hinten gegen ein Schienbein des Angreifers, aber gerade dadurch wird auch der Widerstand des Angegriffenen gegen das Hinstürzen noch mehr geschwächt. Gelingt es dem Angreifer, den andern zu fällen, so muß er sich auf ihn werfen und den Sieg vollständig machen, indem er seine Finger gegen den Kehlkopf des Feindes preßt und seine Daumen in den Nacken gräbt.

Diese Übung wird einem nach dem ersten schweren Versuch zwar sehr schmerzhaft vorkommen, sie braucht dies aber außer im Ernstfalle nicht zu sein. Man kann sie mit einem Genossen zu gegenseitigem Vorteil ausführen und wird finden, daß sehr viele Muskeln davon Nutzen ziehen. Wie bei andern Kunstgriffen kann und muß man auch hier die Kräfte nicht weiter anwenden, als eben zu ersprießlicher Ausführung des Tricks unerläßlich ist; dann wird auch keine physische Unbill dabei zugefügt werden. Japanische Studenten der Dschiu-Dschitsu-Kunst lernen bei jedem neuen Versuch ein wenig nachdrücklicher ans Werk gehen, und so dauert es nicht lange, bis die Muskeln so abgehärtet sind, daß sich der Überwundene lächelnd vom Boden erhebt, nicht im geringsten verletzt und nur — überwunden. Hat man aber den Trick erst einmal richtig verstanden, so wird dem Schüler



schnelle und immer schnellere Ausführung vorge-  
schrieben.

Gerade bei diesem Kunstgriff lernt der Japaner die anatomische bezw. muskulöse Beschaffenheit seines Körpers besser kennen, insbesondere in bezug darauf, welches seine schwachen Punkte und welches die leistungsfähigeren sind. Er sucht zunächst festzustellen, welche Muskeln bei der Übung nichts zu wünschen übrig lassen; diese kann man so weit außer Betracht lassen. Jedoch andere Muskeln erlahmen, wie der Praktikant findet, bei diesem Zweikampf auffallend leicht. Vielleicht empfindet er in den Handgelenken den heftigsten Schmerz. In diesem Falle übt er, wenn er es mit seiner Arbeit gewissenhaft nimmt, allein und in Gemeinschaft mit einem Kameraden die erwähnten, diesem Körperteil durch den ihm dabei zufallenden Widerstand förderlichsten Bewegungen und Griffe, bis er findet, daß seine Handgelenke den wünschenswerten Grad von Stärke und Widerstandskraft erreicht haben.

Ist der Oberarm zu schwach, so wird der Schüler angewiesen, recht viel Zeit auf die Armübungen zu verwenden. Zeigt sich der Rücken nicht leistungsfähig genug, so läßt man den Betreffenden in den Hüften und mit steifen Beinen Beugeübungen nach vorn und hinten machen. Auch die Tricks, bei denen man den Gegner über den Kopf oder die Schulter wirft, werden dann häufiger vorgenommen und ebenso der andere, wobei man einen Arm um die Taille des Opfers schlingt und die gehärtete Handkante des andern Arms scharf nach oben unter's Kinn führt. Diese Übungen werden bei fleißiger Wiederholung und bei besonnener, nicht übertriebener Ausführung den schwächsten Rücken kräftigen. Die Schwelle der Ge-

fahr, die bei Anwendung übermäßiger Gewalt und übermäßigen Eifers überschritten wird, kündigt sich für jeden Achtamen durch Atemlosigkeit und heftigen Rückenschmerz an. Das Heilmittel liegt nahe: maßvollere Kraftanwendung, bis der Rücken größerer Anstrengung gewachsen ist.

Stellt sich der Hals, den der Angreifer nach dem Niederwerfen bearbeitet, als schwächster Punkt heraus, so sucht man dem Übelstande durch fleißiges Betreiben der in diesem Kapitel beschriebenen Kehlund Halsübungen abzuhelpen. Von „Stiernacken“ hört man in Deutschland oft reden, „Eisennacken“ oder noch besser „Eisenhals“ wäre bei den Japanern häufig eine zutreffendere Bezeichnung. Ein Versuch, den Hals eines japanischen Meisters des Dschiu-Dschitfu durch Angriffe mit der Hand oder mit dem Stock zu verletzen, würde für jeden Uneingeweihten ein überraschendes Resultat geben.

Ein Kunstgriff, der manchmal, wenn auch nicht oft, im Kampf zur Anwendung kommen kann, ist zugleich ein vorzügliches Mittel zu allgemeiner Körperstählung: Es liegt ein Schüler flach ausgestreckt mit dem Rücken auf dem Boden. Sein Gegner beugt sich über ihn und packt ihn an beiden Knöcheln mit dem sogenannten Knöchelkniff, das heißt, man ergreift die Knöchel mit den Händen so, daß der Daumen kräftig gegen den Knochen auf der Innenseite des Fußes drückt, während die Finger einen gleich starken Druck gegen den Knochen auf der Außenseite des Fußes ausüben. Nach kurzer Übung wird der Lernende heraushaben, wie er so drücken kann, daß er heftigen Schmerz auslöst.

Hat man diesen Kniff weg — was nicht im Sandumdrehen getan ist — so kommt das nächste

Stadium. Man hebt die Füße des Opfers ein wenig vom Boden unter beständigem Kneifen, ohne doch zuviel Schmerz zu bereiten, und dreht die Knöchel schnell herum, so daß die Zehen nach außen weisen. Auch hier dauert es, wie an andern Körperteilen, bei den Japanern nicht lange, bis sie an den angegriffenen Stellen mehr oder minder unempfindlich geworden sind.

Nachdem dieser Teil des Tricks zur Genüge eingeübt ist, schreite man zur nächsten Stufe. Jetzt wendet man dieselbe Drehung an, worauf die Zehen des Gegners aufwärts gerichtet sind. Der Angreifer hebt die Beine seines Kameraden empor, bis dieser auf der Schulter ruht. Endlich senkt man die Beine wieder langsam, bis die Füße auf dem Boden liegen.

Wie bereits bemerkt, ist dieser Kunstgriff wertvoller als Übung denn als Mittel im Zweikampf. Eine Reihe wichtiger Muskeln wird durch ihn aktiv und passiv bedeutend gestärkt. Im Ernstfalle könnte er natürlich nur dann zur Anwendung kommen, wenn man den Feind überraschen könnte, während er sorglos auf dem Rücken liegt. Dann kann man ihn rasch auf seine Schulter bringen und so lange in dieser Lage belassen, bis er sich ergibt. Handelt es sich um Leben und Tod, so kann man unschwer das Opfer sich überschlagen lassen, wobei ein Genickbruch nicht ausgeschlossen ist.

Lehrreich ist auch ein kleiner Trick, dessen sich ein japanischer Meister des Dschiu-Dschitsu wahrscheinlich bedienen würde, befände er sich in Europa oder Amerika in dichtem Menschengewühl und würde von hinten zu stark gedrängt. In Japan freilich fällt es niemand ein, und wären die Leute auch noch so eng zusammengekeilt, absichtlich zu drängen. Im

Abendland aber würde sich der geplagte Japaner schnell umdrehen, um sich über die Person des Unverschämten zu vergewissern, und dann dem Grobian mit der Spitze des Ellbogens einen scharfen Stoß in die Magenegend versetzen. Der Grobian würde ein ächzendes Au hören lassen und der Dschiu-Dschitsu-Künstler sich umwenden und mit lächelnder, nie versiegender japanischer Höflichkeit sagen:

„Entschuldigen Sie, aber ich hatte keine Ahnung, daß Ihnen mein plötzliches Umwenden solche Unannehmlichkeit bereiten würde.“

In Japan gebraucht man den kleinen Kunstgriff zur Verhütung eines von hinten drohenden Angriffs. Der Stoß wird mit der rechten oder linken Ellbogenspitze bei wagerechter Haltung des Vorderarms ausgeführt, während der Kumpf eine rasche schwingende Bewegung macht. Er läßt sich nach einiger Übung so schnell und unauffällig anbringen, daß der Getroffene kaum behaupten und noch weniger beweisen kann, daß er angegriffen worden sei. Bald wird der Schüler so weit sein, daß sich sein spitzer Knochen unfehlbar in den Magen bohrt. Ist der Gegner viel größer, so wird der Unterleib getroffen, aber auch dann wird der Angriff recht wirksam sein.

Über die Gelenkigkeit, die zur erfolgreichen Ausföhrung der japanischen Tricks in Angriff und Verteidigung so notwendig ist, hat man schon viel geschrieben. Ein Abendländer, der zum ersten Male eine Dschiu-Dschitsu-Schule besuchte, würde sich wahrscheinlich sehr über manche zur Erreichung dieser Gelenkigkeit dienende Übung wundern, und doch tragen diese scheinbar lächerlichen Übungen nicht wenig zur Erlangung des gewünschten Zieles bei.

Zunächst müssen die jungen Leute auf einem

Fuße hüpfen und den andern möglichst weit rückwärts und möglichst hoch ausstoßen, etwa wie ein Maulesel mit seinem Hinterbein ausschlägt. Zu diesem Ausstoßen nach hinten gebraucht man bald dieses, bald jenes Bein, und lernt dies allmählich auch mit der denkbar größten Schnelligkeit tun. Hierauf wird der Schüler angewiesen, in ähnlicher Weise nach vorn zu stoßen. Dann kommt das Hüpfen daran. Der Zögling hüpfet auf einem Fuße so lange herum, als er es aushalten kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, und streckt dabei das andere Bein so weit als möglich nach hinten. Eine weitere Variation ist die, daß man beim Hüpfen das eine Bein zunächst seitlich so hoch wie nur möglich hält und sodann nach vorn. Immer aber muß das Hüpfen so lange fortgesetzt werden, bis der Schüler fühlt, daß er das Gleichgewicht verliert. Alle diese Übungen verfolgen das eine Ziel, daß der Dschiu=Dschitsu=Schüler sich auf einem Bein ohne jede Mühe aufrechterhalten kann, während er das andere nach dieser oder jener Richtung anwenden will.

Um den Schülern schnelle Sprünge, wie man sie beim Angriff braucht, beizubringen, gibt es eine ganze Gruppe von Übungen mit dem Bambusstab; selbstverständlich kann man ebensogut auch jeden andern elastischen Stock dazu nehmen. Ein Zögling steht da und hält einen Stab in beiden Händen gerade über seinem Kopfe. Vier oder fünf Fuß davon steht ein Kamerad — gespannt, lauernd, zum Sprunge bereit. Auf einmal führt der Stabträger seinen Stock schnell nach unten, so daß er mit ihm seine Beine berührt. Sein Gegner aber muß, sobald er den Stab sich senken sieht, vorwärts springen und ihn fassen, ehe das Holz die Beine des Partners berührt hat.

Im Anfang ist das nicht oder doch schwerlich möglich, jedoch nach einigen Wochen der Übung stehen die Ausichten auf Gewinn für beide gleich.

Der Abwechslung halber wird dann der Stab nicht gesenkt, sondern emporgehoben, aber nach gleichem Grundsatz um den Besitz desselben gerungen. Hierauf wird der Stab in derselben Weise auf der rechten oder der linken Seite nach oben oder unten bewegt. Sodann hebt der Stockhalter die Waffe mit einer Hand über seinen Kopf und führt sie herunter, so daß sie mit dem anderen Ende den Boden berührt. Währenddessen steht der andere neben seinem Kameraden und paßt auf wie ein Jagdhund, um den Stab zu greifen, bevor er den Boden erreicht hat.

Nun folgen Übungen, bei denen die jungen Leute beide in gleicher Weise entweder mit einer Hand oder mit beiden Händen den Stab ergreifen und um ihn ringen. Wer unterliegt, erkennt die Niederlage durch eine freundliche Verbeugung vor seinem Kameraden an.

Die Übungen, die hierauf an die Reihe kommen, scheinen beim ersten Anblick gefährlich zu sein, sind es aber in der That weniger als Polo oder Fußball, wenigstens wie letzterer in Amerika betrieben wird, und sind doch weit geeigneter als diese Spiele, die Gelentigkeit zu entwickeln. Einer der Übenden hebt den Stab über seinen Kopf und senkt ihn auf einmal auf den seines Gegenübers. Dieser steht ruhig da und muß die Hände an der Seite oder vorm Magen halten, bis er den Stab herunterkommen sieht. Dann springt er auf, packt ihn und sucht ihn dem andern zu entreißen. Im Anfang läßt man den Stock nur langsam auf den Kopf des Gegners zukommen, aber allmählich wird immer

schneller zugeschlagen, bis beide Schüler so geübt sind, daß sie den Schlag in jedem Augenblick abfangen können, worauf beide um den Besitz des Stodes ringen. Wer den Stab loslassen muß, kann seinem Gegner mit irgend einem Griff, wie er ihn nur anbringen kann, zusetzen, und der Kampf wird fortgesetzt, bis sich einer von beiden für überwunden erklärt. Auf das gewöhnliche Zeichen, mit dem man sich für besiegt zu erklären pflegt, endet das Ringen augenblicklich, und die Gegner atmen einen Moment auf, bevor der nächste Gang beginnt. In mannigfaltiger Weise kommen die Schläge mit dem Stoc zur Anwendung, und je mehr Arten des Angriffs und der Parade der Bögling kennen lernt oder vielleicht auch selbst erfindet, desto besser gewappnet wird er für den Ernstfall sein.

Außerdem lernt der Bögling auch richtig zu Boden fallen. Mit wagerecht ausgestreckten Händen läßt er sich flach nach vorn fallen, was ohne Verletzung abläuft, da der Boden in den Dschiu=Dschitsu-Schulen eine dicke weiche Decke trägt. Bei dieser Übung muß der Bögling ohne große Mithilfe des Lehrers hauptsächlich aus der eigenen Erfahrung Nutzen ziehen. Er muß durch eigene Wahrnehmung lernen, welche Muskeln beim Fall am meisten leiden, und selbst ausprobieren, auf welche Weise er diese Schädigung am ehesten vermeidet. Fleißiges Üben wird jeden Schüler des Dschiu=Dschitsu dahin bringen, daß er die Kunst versteht zu fallen, ohne dadurch Schaden oder Schwächung zu erleiden. Sieht er, daß er dem Angriff des Gegners nicht standhalten kann, so fällt er, wenn es sich irgendwie machen läßt, auf die rechte oder linke Seite, da er es so dem andern unmöglich oder doch schwerer macht, den

Kehlgriff oder einen doppelten Armkniff anzuwenden. Kann er es vermeiden, so fliegt der Überwundene niemals gerade auf den Rücken.

Naturgemäß lernt man hierauf die Kunst, sich schnell und geschickt aufzurichten. Wenn einer, von einem geschickten und schnellen Gegner überrascht, geworfen wird, so ist er damit noch nicht notwendigerweise besiegt. Oft wendet der Geworfene die scheinbare Niederlage in Sieg, wenn er sich geschickt der feindslichen Umarmung entwindet und hurtig auf die Füße springt, sofort zu neuem Wettstreit bereit.

Man fängt damit an, daß man den allein übenden Zögling mit gespreizten Armen und Füßen flach auf dem Rücken liegen läßt. Es wird ihm nun die Aufgabe gestellt, sich sozusagen „selbst aufzulesen“ und auf die Füße zu bringen, und zwar muß er dies so schnell und geschickt wie möglich tun. Zuerst geht die Sache nicht so leicht, aber bald macht auch hier Übung den Meister. Nach Verlauf weniger Wochen, während deren er täglich einige Zeit hierauf verwendete, wird der Schüler finden, daß er erstaunliche Fortschritte gemacht hat.

Weiterhin und sobald er die vorige Übung beherrscht, lernt der junge Japaner auf seine linke Seite fallen und augenblicks sich erheben mit aller Schnelligkeit und Geschicklichkeit, über die er verfügt, — und diese Fähigkeit zeigt sich bei jedem neuen Versuch höher entwickelt. Ausgeführt wird diese Übung in der Weise, daß man sich nach links hinüberwirft, dabei aber mit beiden Knien, die dann als Hebel wirken, auf den Boden kommt, während auch die vorwärts gestreckten Arme schon bereit sind, beim Aufspringen mitzuhelfen. Beim Aufrichten schwingt



man auch den Körper so herum, daß man dem Gegner ins Auge schaut. Der Fall nach der rechten Seite mit unmittelbarer Wiedererhebung wird ganz entsprechend ausgeführt und eingeübt.

Hierbei darf man niemals außer acht lassen, daß man beim Aufstehen dies in einer Weise tun muß, die einen möglichst wenig einem drohenden Angriff aussetzt. Oft kann man schon einen sonst vielleicht erfolgreichen neuen Angriff dadurch vereiteln, daß man sich auf die rechte oder die linke Seite manöbriert, das heißt natürlich auf die, welcher der neue Angriff nicht gilt. Selbstverständlich kann der Daliegende nicht annehmen, sein Gegner werde mit dem Angriff warten, bis der andere wieder fest auf den Beinen stehe. Die Japaner huldigen der Anschauung, daß es beim Kampfe nichts Unerlaubtes gebe. Jeder Griff oder Hieb gilt als gestattet, mag das Opfer am Boden liegen oder sich eben erheben. Das einzige Ziel ist der Sieg, und diesen muß man erreichen, gleichviel in welcher Weise.

Ferner übt sich der Bögling darin, auf dem Boden zu sitzen mit den etwas gespreizten Beinen vor sich und auf den Händen seitlich, aber ein wenig mehr nach hinten zu, auf den Boden gestützt. Aus dieser Stellung springt er dann auf die Füße, ohne sich beim Aufrichten nach rechts oder links zu wenden. So schwierig dies ist, lernt man es doch mit der Zeit ausführen, oder der junge Mann hat die ihm gegebene Anweisung nicht in allen ihren Theilen mit der nötigen Sorgfalt befolgt. Die nächste Aufgabe ist die, aus der gleichen Stellung, aber ohne die Handstütze — die Hände hält man nach vorn — aufzuspringen. Das ist eine noch schwierigere Übung, aber auch sie lernt man allmählich mit Leichtigkeit

ausführen, und die darauf verwandte Anstrengung ist der Mühe wert, denn sie trägt viel zur Entwicklung einer blizähnlichen Gewandtheit bei.

Jetzt heißt man den Bögling sich hinkauern und zwar mit dem Kumpf so nahe am Boden, als möglich ist, ohne daß er wirklich sitzt; die Arme hält er nach vorn oder seitwärts ausgestreckt. Auch aus dieser Stellung muß der Schüler sich mit größter Schnelligkeit erheben lernen. Vermag er dies mit wünschenswerter Gewandtheit, so läßt man ihn in gleicher Stellung einem Gegner gegenüber sitzen. Die beiden verschränken ihre Hände, und auf ein gegebenes Zeichen zieht einer den andern auf seine Füße. Stehen sie aufrecht, so lassen sie die Hände los und fallen einander mit irgend einem ihnen passenden Kunstgriff an.

Eine vorzügliche Übung ist die folgende. Beide Böglinge liegen auf dem Bauche da, so daß ihre Köpfe einander gegenüber und die Hände verschränkt sind. Jeder sucht die Hände des andern zu sich herüberzuziehen, dadurch so viel Halt zu gewinnen, daß er vom Boden aufspringen und dabei, dem sich erhebenden Gegner überlegen, diesen rückwärts hinüberwerfen und sich auf ihn stürzen kann. Ist der Sieger dann imstande, seine Hände freizumachen, so mag er vom Armkniß, Kehlgriff oder sonst einem zur Besiegung des Unterliegenden geeigneten Trick Gebrauch machen. Jedenfalls gräbt der Angreifer sein Knie in den Magen des andern.

Eine andere prächtige Übung zur Ausbildung der Gelenkigkeit besteht darin, daß sich der Bögling vorwärts auf die Knie wirft, ohne mit den Händen den Boden zu berühren. Sobald er gefallen ist, erhebt er sich augenblicklich wieder und steht da, die Hände

vorwärts streckend, als erwarte er den Angriff eines Gegners.

Zur Förderung der Gelenkigkeit dient es auch, wenn man sich nach vorn niederwirft, so daß man auf den Händen und Beinen ruht, ohne mit dem Rumpf und den Beinen den Boden zu berühren. In dieser Lage soll man schnell über die linke Schulter und dann über die rechte — immer in rascher Abwechslung — seine Blicke werfen. Dadurch lernt der Zögling erkennen, auf welcher Seite er den Versuch machen sollte, sich zu erheben, wenn ein Gegner über ihm oder seiner gewärtig ist. Nach Ausführung dieser abwechselnd erfolgten Wendungen gilt es nun, sich vorzustellen, der Gegner plane einen Angriff von einer Seite — angenommen von rechts — und sich dann mit kraftvoller Drehung nach links aufzurichten, dabei in jedem Augenblick zu Abwehr und neuem Angriff bereit.

Mit tigerartigen Sätzen vorwärts zu springen ist ebenfalls eine Übungsaufgabe. Hierbei hält man die Hände ausgestreckt, als müßte man sofort mit einem wirklichen Gegner handgemein werden. Bald steht der Zögling nach dem Satz aufrecht da, bald nimmt er eine hockende Stellung ein. Dann lehrt man ihn, seitwärts zu springen, als wollte er seinen angenommenen Gegner mit einem Seitengriff packen. Diese Springübungen kann man gar nicht hoch genug einschätzen. Sie tragen außerordentlich viel dazu bei, daß man lernt, einen überraschenden und erfolgreichen Angriff auf einen über Armeslänge entfernten Gegner zu unternehmen.

Auch in bezug auf Scheinmanöver wird der Zögling bei der Ausführung solcher Sätze sich durch eigenes Studium fördern können. Ganz ähnlich wie

eß die Boger tun, lernt der Dschiu=Dschitsu=Schüler den Anschein erwecken, als wolle er den Gegner an einer bestimmten Körperstelle angreifen und dann eine andere zum Ziel nehmen. Richten sich die Augen auf diesen Körperteil und in Wahrheit wird jener gepackt, so wird der Erfolg der gleiche sein, wie beim Bogeu. Eine häufige Finte ist die, daß der Gegner in aufrechter Haltung anspringt, sich plötzlich unter die ausgestreckten Arme seines Gegners duckt, mit einer Hand das nächste Knie des Gegners packt und mit der andern möglichst hoch am Körper einen Stoß versetzt. Im selben Augenblick, wo der Stoß sitzt, wird das Knie des Feindes nach außen gezogen, und dem Gegner, welcher den Angriff weiter oben an seinem Körper erwartet hat, bleibt nichts übrig als rückwärts oder seitwärts hinzufallen. Hierauf macht man den Sieg vollständig, indem man sich auf den andern wirft und sich irgend eines Griffes oder Kniffes bedient, der nach den Umständen am meisten Erfolg verspricht.

Hat der Bögling die dazu nötige Gelenkigkeit erworben, so kann er einen anderen wertvollen Angriffstrick zur Anwendung bringen. Er duckt sich, als beabsichtige er einen Angriff an den Knien, und wenn sich dann sein Gegner bückt, um dem zu begegnen, so erhebt er sich plötzlich und richtet seinen Angriff auf den Oberkörper des sich niederbeugenden Feindes. Man kann geradezu sagen, daß die höchste Kunststufe des Dschiu=Dschitsu gerade auf der beständigen Anwendung der feinsten, auch den wachsamsten Gegner täuschenden Finten beruht.

Zur Übung der Gelenkigkeit dient es auch, daß man sich vorwärts auf den Boden fallen läßt und sich dann blitzschnell auf den Rücken dreht. Arme, Hände

und Beine werden dabei so schnell und so behutsam bewegt, als gälte es einen wirklichen Kampf. Eine willkommene Abwechslung bietet auch die Übung, der gemäß man mit größter Beschleunigung auf einen schwingenden von der Decke herabhängenden Gegenstand zueilt. Ohne seine Schnelligkeit im geringsten zu mäßigen, greift man nach dem Gegenstand und hält nur an, wenn man ihn fest in den Fingern hat. Zuerst scheint einem das fast unmöglich, aber nach und nach wird man es immer leichter finden. Das ist ein lustiges Spiel, das sich ohne weiteres in jedem Turnsaal einrichten läßt, dessen räumliche Verhältnisse die Ausführung dieses kleinen, aber ergötzlichen Sports gestatten. Diese Übung entwickelt vorzüglich die Gelenkigkeit und zugleich das damit so eng verknüpfte sichere Augenmaß.

Das Springen über ein brusthohes Hindernis bildet in einigen Dschiu=Dschitsu=Schulen ebenfalls ein Mittel zur Förderung der Gelenkigkeit. Das Hindernis kann in einem wagrechten Balken oder sonst einem zweckdienlichen Gegenstande bestehen. Sobald der Zögling nach dem Sprunge den Boden berührt, findet er sich unmittelbar einem seiner harrenden Gegner gegenüber, und der Kampf beginnt sofort. Nach Erringung des Sieges sucht der andere den gleichen Sprung auszuführen. Übrigens können diese Übung nur diejenigen Zöglinge erfolgreich ausführen, die schon die leichteren Gelenkigkeitsübungen hinter sich haben.

Hat der Zögling alle oben geschilderten Übungen so gründlich und andauernd durchgemacht, daß er wirklich gelenkig ist, so läßt man ihn sich mit einem andern um die Wette im Fintenmachen versuchen. Ein Meister des Dschiu=Dschitsu ist so glatt und

elastisch wie der sprichwörtliche Aal. Ein ungeübter Gegner wird bald finden, daß er nicht imstande ist, sein Gegenüber zu packen. Denkt er, jetzt habe er ihn gefaßt, so merkt er sofort, daß dies doch nicht der Fall ist, und daß ihn vielmehr der andere ganz überraschend, sicher aber ausgesucht schmerzhaft und unwiderstehlich gepackt hat.

Der schließliche Erfolg in allen Dschiu=Dschitsu=Tricks — sei es beim Angriff, sei es bei der Verteidigung — beruht auf der Grundlage der Gelenkigkeit, und diese kann jeder erlangen, der sich die Mühe dazu gibt.

---

## Zwölftes Kapitel.

### Abschließendender Rückblick auf den bisher zurückgelegten Vorbereitungskursus.

Es ist zu fürchten, daß viele, die zu diesem Buche greifen und die Kunst des Dschiu=Dschitsu zu erwerben wünschen, die Grundlagen außer acht lassen und sich sofort den Kampftricks zuwenden. Das wäre von vornherein ein schwerer Fehler, der später mit Mühe wieder gut gemacht werden müßte.

Gesundheit ist kein Gut, das man durch Ringen allein gewinnen könnte. Körperstählung besteht nicht ausschließlich in der Erzeugung strotzender Muskeln, und ebensowenig macht der Besitz einiger leichtlernter Kunstgriffe den Athleten aus.

Wer nach physischer Vervollkommnung strebt, muß sorgfältig alle Bedingungen erfüllen, die zur Erreichung dieses Zweckes unerläßlich sind. Richtige Ernährung, die Gewöhnung an stetes tiefes Einatmen frischer Luft, das Tragen geeigneter Kleidung, welche die Luft den Körper frei umfließen läßt, häufige Bäder, reichliche Anwendung des Wassers, regelmäßige Ruhe- und Erholungszeit und genügende Muskelübungen, dies alles ist wesentlich, will man sich der Vorteile einer systematischen Körperstählung teilhaftig machen, die im Laufe von fünfundsanzig Jahrhunderten aus den Japanern das stärkste, ausdauerndste und glücklichste Volk von der Welt gemacht hat.

Jeder Abendländer, den die glänzenden Erfolge der Dschiu=Dschitsu=Zöglinge zur Nachahmung anzureizen sollte, nachdem er die ersten Erfordernisse körperlicher Gesundheit erfüllt hat, lange und emsig durch die Widerstands- wie durch die andern Übungen Muskeln und Knochen stärken. Es kann hierauf gar nicht genug Zeit verwendet werden. Macht sich einer sofort an die Kunstgriffe, ohne vorher durch mühsame Übungen seine Muskeln gestählt und seine Knochen gestärkt zu haben, so wird er einerseits im Zweikampf doch keine Vorbeeren erringen und andererseits sogar ernstlich Gefahr laufen, seine Gesundheit zu schädigen. Während der vorbereitenden Übungen kann man immer diesen oder jenen leichteren Kampftrick versuchen — vorausgesetzt, daß Überanstrengung vermieden wird. Allmählich wird der Zögling finden, daß er schwerere Übungen und diese anhaltender mit immer geringerer Beschwerde unternehmen kann — und dann wird er das beglückende Bewußtsein haben, daß er sich langsam, aber sicher dem Zustand vollkommener physischer Gesundheit und großer Ausdauer nähert.

Daß jede unnütze Gefährdung des Leibes und der Glieder durch die Wahl geeigneter Unterlagen (Matraken oder Heu) und durch Maßhalten in der Kraftanwendung beim Übungszweikampf vermieden werden muß, ist bereits wiederholt eingedrungen worden.

Sehr wichtig ist auch die Art der Kleidung, die den Körper möglichst frei lassen soll. In den japanischen Dschiu=Dschitsu=Schulen tragen die Zöglinge nur ein Lendentuch. Diese Tracht gestattet der Luft den freiesten Umlauf um einen Körper, der bei der Schnelligkeit und Kraft der Bewegungen reichlich Schweiß absondern muß. Bei Übungen von Stockgriffen



wird das Kostüm durch ein wattiertes Jackett aus haltbarem Stoff vervollständigt.

Abendländer, denen es nicht paßt, in bloßem Lendentuch aufzutreten, können anliegende Unterhosen und Socken tragen und die Hosen mittels des Lendentuches festhalten. Schuhe sollte man niemals tragen. Für die Rockgriffübungen tut es jedes alte abgelegte Jackett.

Für Frauen, die sich unserer Kunst widmen wollen, empfiehlt sich am besten eine Art Badeanzug. Statt dessen können sie auch ein Kostüm wählen, das aus Bluse, weitem Beinkleid bis zum Knie und Strümpfen besteht, Schuhe sollten stets verpönt sein.

In Japan bildet sich auch das schwache Geschlecht in Dschiu-Dschitsu aus, und man kann Frauen häufig im Wettstreit mit Männern sehen. Auch in den Kulturländern des Westens sollte dies geschehen — immer unter der Voraussetzung, daß Mann und Frau etwa gleich sind an Größe, Gewicht und Muskelstärke. Natürlich würde man bei solchen „gemischten“ Zweikämpfen die Kleidung den Anschauungen über Schicklichkeit anzupassen haben. Derartige Zweikämpfe sind schon deshalb am Platze, weil sie viel zur Entwicklung der Höflichkeit beitragen würden, welche die Japaner bei ihren Übungszweikämpfen stets zur Schau tragen.

Das bisher Dargelegte faßt der Verfasser in folgende Regeln und Vorschriften zusammen:

Beachte alle zur Gesundheit wesentlichen Erfordernisse!

Bersäume keinen Tag die vorgeschriebenen Übungen!

Schreite niemals zu einer weiteren Aufgabe vor, ehe du die vorhergehende genügend beherrschest!

Überstürze die physische Entwicklung nicht! Die japanische Vorschrift lautet: Maßhalten. Wer die Sache mit Überlegung betreibt, wird selbst am besten wissen, ob er sich mehr und schwierigere Übungen zutrauen darf. Sei nicht übereifrig!

Auch beim empfindlichsten Trick, den man dir antut, sei höflich und freundlich. Ein gutes Temperament trägt viel zur Erhaltung der Gesundheit bei.

Bei Blutstodungen und dadurch verursachter Schläffheit wird sich Dschiu-Dschitsu als das beste belebende Mittel erweisen. Ist kein Partner zur Hand, so nimm die Übungen vor, die man allein machen kann. Nach wenigen Minuten wird sich dann die belebende Kraft zeigen, jedoch soll man in solchen Fällen keinesfalls zu viel tun; fünf bis zehn Minuten Arbeit sind genug, und man spürt die gute Wirkung an der Erwärmung des Körpers und dem Prickeln der Haut. Dann muß man aufhören und erst später, wenn man sich wieder wohler fühlt, die Übungen von neuem aufnehmen.

Bei großer Nervosität und Schlaflosigkeit wird mäßige Leibesübung womöglich im Freien mit darauf folgendem Bad und Bettruhe bald Abhilfe schaffen. Selbst anhaltende Schlaflosigkeit wird bei fortgesetzter Anwendung dieser einfachen Kur sich häufig bessern.

Die Abendländer, vornehmlich die Amerikaner, sind ein nervöses, überreiztes Geschlecht; die Japaner dagegen sind ruhig und heiter. Getreue Nachahmung und Befolgung aller ihrer Vorschriften für Lebens- und Leibesübung könnte eine bedeutende Wendung zum Bessern im physischen und im Nervenleben des Abendländers herbeiführen.

---

## Zweiter Teil.

# Athletische Kunstgriffe.\*)

---

### Erstes Kapitel.

Ein gewöhnlicher Kehlgriff und seine Abwehr. Ein kunstgerechter Dschiu-Dschitsu-Kehlgriff und andere Arten von Griffen.

Auf allen Stufen der Barbarei wie der Gesittung ist es ein ebenso naheliegender wie beliebtes Kampfmittel beim Angriff und bei der Verteidigung gewesen, den Gegner an der Kehle zu fassen. Denn auch dem Einfältigsten ist einleuchtend, daß er den Feind durch Abschneiden der Luftzufuhr kampfunfähig macht.

So überwältigend ist ein energischer Kehlgriff, daß der Angegriffene, vorausgesetzt, er ist kein geschulter Athlet, selten so viel Geistesgegenwart besitzt, sich durch einen Gegenangriff auf irgend einen Körperteil seines Gegenübers freizumachen. Statt dessen klammert sich der Ergriffene an die würgenden

---

\*) Bei der folgenden systematischen Zusammenstellung der Dschiu-Dschitsu-Tricks läßt sich hin und wieder eine Wiederholung des bereits im ersten Teil bei der Anweisung zu methodischer Vorbereitung und Ausbildung Gesagten nicht ganz vermeiden.

Hände und sucht sie wegzuziehen. Es ist aber bei richtigem Griff nahezu unmöglich, diese noch zu rechter Zeit wegzubringen, und so bleibt nichts übrig als Ergebung auf Gnade und Ungnade.

Offenbar war das Würgen des Gegners im alten Japan so beliebt wie in andern Theilen der Erde, denn die altüberlieferten Dschiu-Dschitsu-Anweisungen zeigen uns, wieviel Mühe man darauf verwendet hat, den wirksamsten Kehlgrieff und den wirksamsten Gegengrieff auszuklügeln. Zahlreich sind die erdachten Tricks dieser Art, von denen die wichtigsten weiter unten zur Darstellung kommen.

Im Abendlande pflegt man den Kehlgrieff nicht einzüben. Wer sich im Ernstfalle seiner bedient, greift wohl immer mit beiden Händen einfach vorwärts nach der Kehle des Feindes und drückt so lange zu, bis dessen Widerstand erlahmt. Solch einen Kehlgrieff zeigt uns die Abbildung auf Tafel 20. Man beachte genau die Gegenbewegung des Angegriffenen und mache sie sich durch fleißige Einübung zu eigen. Er bringt seine Hände mit den Handflächen aneinander und unter die Arme des Angreifers und stößt sie mit kräftigem Ruck aufwärts gegen diese Arme, welche von den nun voneinander zu trennenden Händen und Vorderarmen seitlich nach rechts und links geschleudert werden. Diese Bewegung ist meist unwiderstehlich und wird stets zum Ziele führen, wenn die zu überwindende Muskelkraft nicht ungewöhnlich groß ist.

In letzterem Falle jedoch, das heißt, wenn der Widerstand, den es zu brechen gilt, noch größer ist, muß man sich der bereits Seite 81 geschilderten und auch schon auf Tafel 15 bildlich dargestellten Abwehr bedienen. Diese letztere Parade wirkt zwar nicht so

schnell, läßt aber eine größere Kraftanwendung zur Befreiung vom Kehlgriff zu. Man faltet hierbei seine Hände vor dem Unterleib und schwingt beide Arme energisch links empor und dann nach rechts gegen den rechten Ellbogen des Gegners, wobei dessen Arme durch die bloße Wucht unfehlbar beiseite geschleudert werden.

Rehren wir zur ersten — raschesten und einfachsten — Parade zurück, wo der Angegriffene seine beiden Hände zwischen die Arme des Angreifers schnellst, so sieht man leicht, daß sich an diese Gegenwehr ein Trick anschließen läßt, der den Verteidiger sofort zum Angreifer macht. (Tafel 21.) Der zuerst Angegriffene, der doch seine Hände zwischen den Armen des Gegners hält, schlingt sie unverzüglich um den Kopf des andern und faltet sie gerade über der Schädelbasis, worauf er den so umfaßten Kopf nach vorn niederbeugt, was sich ohne große Anstrengung tun läßt. Zugleich springt man zwei oder drei Schritt zurück, zieht dabei den niedergebuckten Gegner mit und reißt ihn mit schnellem Ruck zu Boden, so daß er mit dem Gesicht nach vorn lang hinstürzt.

Ist aber derjenige, dessen Kopf sich in der unbehaglichen Umarmung befindet, in Dschiu-Dschitsu geübt, und ist er schnell und gewandt genug, so kann er dem Hinstürzen entgehen und sofort wieder zu neuem Angriff bereit sein. Lehrer der Gymnastik haben mir gegenüber im Gespräch mehrmals die Überzeugung geäußert, eine Gegenwehr sei bei dem geschilderten Kopfgriff so gut wie unmöglich. Es hat mir besonderes Vergnügen bereitet, die Herren eines andern zu belehren.

Angenommen, man läßt sich von dem Genossen, mit dem man übt, den Kopf in der geschilderten Weise

umschlingen und dem Boden zu beugen. Nun macht man einen (scheinbaren) Anfaß, als wolle man den Kopf nach links hin der Umarmung entwinden. Fast unwillkürlich bewegt dann der Gegner seine gefalteten Hände nach derselben Seite, um den Fluchtversuch zu vereiteln. In diesem Moment macht man mit dem Kopf einen ganz raschen entschiedenen Ruck nach rechts und — man ist frei und kann sich aufrichten. Nur muß man die Finte nach links nicht zu weit treiben und ihr augenblicklich eine kräftigere Wendung nach rechts folgen lassen. Selbstverständlich kann man je nach Neigung und Gelegenheit ebensogut die Scheinbewegung nach rechts und die ernstlich gemeinte nach links machen.

Wir kommen nun zu einem kunstgerechten Dschiu-Dschitsu-Kehlgriff, der sich nicht so leicht brechen läßt. Man muß ihn zunächst ganz langsam ausführen, um erst das Prinzip zu fassen. Die Hände werden mit den Flächen nach oben ausgestreckt. Hierauf schiebt man sie auf beiden Seiten des Halses gewaltsam unter den Nacktragen des Gegners und packt den Kragen kräftig. Nun dreht man die Hände nach innen, so daß die Handrücken nach oben gerichtet sind und die Daumenspitzen gegen die Kehle. Beiderseits preßt man die Daumen unterhalb des Kehlkopfs und etwa zweieinhalb Zentimeter weiter nach hinten energisch ein. Diese Stelle muß man durch Probieren an der eigenen Kehle als den Punkt ausfindig machen, wo der Druck die empfindlichste Atemnot bewirkt.

Man darf sich die Mühe nicht verdrießen lassen, diesen Kragengriff so lange zu üben, bis man imstande ist, augenblicklich und an der rechten Stelle die Daumenspitzen wirken zu lassen. Bei richtiger Aus-

führung des Griffes kann man ihn kaum brechen, denn es liegt auf der Hand, daß die Loslösung der den Rock- oder Hemdkragen haltenden Finger keine leichte und einfache Sache ist.

Einen weiteren kunstgerechten Kehlgriff bringt Tafel 22 zur Anschauung. Hier kreuzt der Angreifer seine Arme; mit der linken Hand greift er den linken Kragen des Gegners ziemlich weit vorn und mit der Rechten den rechten Kragen, aber hier weiter hinten. Durch diesen beiderseitigen kräftigen Griff werden die Fäuste nach der Kehle des Angegriffenen zuge- drängt in der Weise, daß der rechte Vorderarm des Angreifers einen schweren Druck gegen die rechte Kehlseite gerade hinter dem Kehlkopf ausübt. Nach einiger Übung wird man mit diesem Trick über einen außerordentlich wirksamen Kehlgriff verfügen, dem man mit keiner von den beschriebenen Paraden zu begegnen vermag.

Zugleich kann der Angreifer dem Gegner durch einen Stoß mit dem Knie in den Unterleib noch wirksamer zusetzen, während der andere natürlich, wenn er gleich behend ist, durch Heben des Knies seinerseits den Stoß parieren kann.

Gegen die beiden zuletzt beschriebenen Kehlgriffe gibt es nur eine praktische Abwehr. Sie erfordert Geistesgegenwart und unverzügliches Vorgehen, und darum muß sie sehr gründlich geübt und schließlich blitzschnell ausgeführt werden, bis man sie sozusagen automatisch ausübt. Es handelt sich um einen Stoß gegen den Magen oder auch gegen den Unterleib. Bringt man diesen Stoß richtig und kräftig genug an, so kann man sicher sein, der Gegner löst den Kehlgriff.

Zum Stoß gegen den Magen benutzt man die Spitzen des Zeige- und des Mittelfingers, indem der Zeigefinger oben liegt. Im Augenblick, wo der Stoß sitzt, dreht man die Hand schnell nach außen, so daß die Wirkung des Stoßes noch durch ein quälendes Bohren erhöht wird. Stößt man jedoch die beiden Finger gegen den Bauch, so kann man sich das Bohren sparen, da es wenig oder gar nichts zur Verstärkung der Wirkung beiträgt.

Naturgemäß erhebt sich die Frage: Warum soll man den Stoß nicht ebensogut mit der Faust wie mit den beiden Fingerspitzen ausführen?

Ein wenig Nachdenken wird die richtige Antwort auf diese Frage finden lassen. Ein Schlag mit der Faust verteilt die Wirkung über eine zu große Fläche, weshalb der Effekt für den einzelnen Punkt viel geringer ist, als wenn nur eine weit weniger umfangreiche Stelle von den beiden Fingerspitzen getroffen wird. Aus demselben Grunde läßt auch der Japaner nicht seine geballte Faust auf den Knochen des Gegners wirken, sondern versetzt seine scharfen Schläge nur mit der äußeren Handkante.

Mit großer Geduld muß man an die Einübung der wenigen oben beschriebenen Schutz- und Trutzgriffe gehen, und dies gilt auch für alle folgenden Tricks. Zuerst macht man sich den leitenden Gedanken klar, und dann setzt man die Theorie langsam und analytisch in die Praxis um. Beherrscht man die Übung theoretisch, so macht man sie immer rascher, bis man sie endlich mit äußerster Geschwindigkeit und Korrektheit ausführen lernt. Von diesem allmählichen, schrittweisen Vorgehen hängt der Erfolg zum großen Teile ab.



Haft und Oberflächlichkeit lassen niemals die Meisterschaft in Dschiu=Dschitsu erlangen, und wer es obenhin betreibt, wird finden, daß seine Leistungsfähigkeit im Zweikampf wenig oder gar nicht gewachsen ist.

Sei gründlich — geduldig — unverdrossen!

---

## Zweites Kapitel.

### Angriffe gegen den Hals und ihre Paraden. Ein Kehlariff von hinten; seine Abwehr. Verschiedene Stöße zur Parade.

Außer den beschriebenen Paraden gegen Kehlangriffe gibt es noch eine, die jeder Meister des Dschu-Dschitsu beherrschen muß. Man kann sie die „Korkzieherparade“ nennen, oder wie sie sonst ein phantasievoller Bögling der japanischen Athletenkunst taufen will.

Wir nehmen an, der Angreifer hat mit seiner rechten Hand den Gegner an der Kehle oder unterm Kinn gepackt und den linken Arm um den unteren Teil seines Rückens geschlungen, wie es die Abbildung auf Tafel 12 zeigt. In diesem Falle läßt sich die Korkzieherparade mit gutem Erfolg anwenden.

Dies geschieht dadurch, daß der Angegriffene seinen linken Arm an der innern Seite des rechten gegnerischen Armes emporschleudert, so daß er hier den Vorderarm des Angreifers kreuzt. Er schlägt ihn weiter über die Außenseite des gegnerischen Armes hinüber, daß sich die Arme der Kämpfer etwa am Ellbogen kreuzen. Hierauf schlingt er ihn von außen unter den Oberarm des Gegners herum, so daß seine (des Angegriffenen) Fingerrücken stark gegen die oberen Rippen des andern gedrückt werden.

Sobald die geschilderte Armstellung vorchriftsmäßig eingenommen ist, spannt der Verteidiger seinen

umschlingenden Arm so an, daß er den des Gegners quetscht und schwächt, während er zugleich die Rücken seiner linken Finger möglichst energisch gegen die Rippen des andern preßt. Zur selben Zeit bringt der Angegriffene seine rechte Hand unter das Kinn des Partners, so daß er die Kehle zwischen Daumen und Finger nimmt, und stößt den Kopf des ursprünglichen Angreifers möglichst weit hintenüber oder nach der Seite zu. Auf diese Weise wird der Angriff völlig zurückgewiesen.

Der beschriebene Trick ist bei der nötigen Ausdauer nicht schwer zu erlernen und sehr wirkungsvoll. Sollte der Angreifer seine beiden Hände zum Kehlgrieff verwenden, so muß der Angegriffene ebenfalls mit beiden Händen die Korkzieherparade machen, und hierbei wird sich die Wirksamkeit dieses Gegentricks am glänzendsten bewähren.

Die Abbildung auf Tafel 23 führt uns einen Angriff und eine Abwehr vor, die einander so sehr Schlag auf Schlag folgen, daß man den Eindruck erhält, es sei ein gleichzeitiger Angriff. Der Angreifer hat sein Gegenüber mit der rechten Hand an der Kehle gepackt, während seine eigene Linke vom andern mittels des sogenannten Handkniffs lahmgelegt ist. Bei diesem Kniff wird der Daumen mit Gewalt in den Handrücken zwischen die Handwurzelknochen des kleinen Fingers und des Ringsingers hineingedrückt und über den Muskeln und Nerven hin und her geschraubt. Wie man sieht, hat der Angegriffene dank seiner Schnelligkeit das bessere Teil erwählt, denn während beide Hände des Gegners festgelegt sind, steht ihm selbst die linke Hand zu irgend einem Angriff, der ihm paßt, zu Gebote; vermutlich wird dies ein Stoß in den Magen sein. Unter diesen Umständen kann der

Angreifer nichts Besseres tun, als seine gefesselte Hand womöglich mit einem schnellen Ruck freizumachen, und nachdem so der erste Angriff fehlgeschlagen ist, einen andern mehr Erfolg versprechenden Kunstgriff anzuwenden.

Die Abbildung auf Tafel 24 stellt einen Knieangriff von hinten dar. Zu gleicher Zeit hebt der Angreifer ein Knie zu einem kräftigen Stoß gegen das Hinterteil oder die Rückgratwurzel. Ubrigens kann sich der Kniestoß auch gegen eine Niere richten, dann muß er in den Weichteilen unter der letzten Rippe sitzen. Ein drittes Angriffsmoment zielt darauf ab, den Gegner hintenüber zu reißen und auf den Rücken zu fallen. Alle drei Angriffsbewegungen muß man, soweit irgend möglich, im selben Augenblick ausführen.

Es bedarf keiner weitern Ausführung, daß eine Abwehr gegen diesen dreifachen Angriff schwierig und überhaupt nur bei größter Beschleunigung ausführbar ist. Die einfachste Art des Schutzes ist die, daß der Angegriffene sich mit rascher Drehung nach rechts wendet und so Gelegenheit gewinnt, seinen linken Ellbogen mit aller Kraft dem Gegner in den Magen oder Bauch zu bohren und ihn durch den plötzlichen Schmerz zum Loslassen zu bewegen. Für den Anfänger im Dschiu=Dschitsu mag diese Parade hingehen, aber auf einer höheren Stufe muß er sich fleißig auf die beiden Schutzmaßregeln einüben, die nachstehend beschrieben werden sollen.

Im Moment des Angriffs packt der Angegriffene das Handgelenk seines Gegners mit der linken Hand. Auf der innern Seite des Arms, etwa zweieinhalb Zentimeter oberhalb des Ellbogengelenks und in einer Linie mit dem Knochenvorsprung am Gelenk verläuft ein Nerv, der, vom Daumenende stark gedrückt,

heftigen Schmerz verursacht. An dieser Stelle schlingt der Verteidiger von außen seine rechte Hand um den Arm des andern und preßt den Daumen mit aller Gewalt gegen den Nerven. Die Lage dieses Nerven muß der Dschiu=Dschitsu=Rekrut genau bestimmen lernen und sich die beste Art, ihn zu drücken, einüben.

Indem der Angegriffene so mit seiner linken Hand das rechte Handgelenk des Gegners umspannt und mit seiner Rechten den Nerven oberhalb des rechten gegnerischen Handgelenks bearbeitet, bricht er den Griff des Gegners, er drängt dessen rechten Arm über seinen (des Verteidigers) Kopf und wieder herunter, so daß er sich jetzt auf der rechten Seite dieses Armes befindet. Beim nächsten Atemzug wirft der Angegriffene seinen rechten Oberschenkel hinter den des Gegners und seinen linken Arm um den Rücken des andern, während er die Rechte vor dem Körper des andern vorüber, abwärts und hinter dessen linkes Knie schleudert, wo sie sich festklammert. Mittels eines schnellen Ruckes an diesem Knie nach vorn und oben vermag nun der ursprünglich Angegriffene seinen Gegner zu werfen.

Die andere Art der Gegenwehr besteht darin, daß man den rechten Arm des Gegners nach vorn über die rechte Schulter bringt, wie dies aus der Abbildung auf Tafel 43 ersichtlich ist. Dies geschieht in dem Augenblick, wo die Hände des Gegners in der eben beschriebenen Weise auseinander gebracht sind. Die Handfläche des festgehaltenen Armes steht nach oben, während der Angegriffene heftig am Handgelenke zerrt und dadurch dem Gegner unerträglichen Schmerz bereitet, so daß er sich ergeben muß. Übermäßiger Druck führt bei diesem Griff leicht zu einem Armknochenbruch.

Bei Einübung dieses Tricks muß man, wie gesagt, den Schüler anhalten, die Lage des erwähnten Nerven, soweit dies nicht schon bei der Vorbereitung zu den Übungen geschehen ist, sich so einzuprägen, daß er ihn beim Angriff, ohne sich einen Augenblick zu besinnen oder fehlzugreifen, findet. Auch darf man nicht außer acht lassen, daß die Handfläche unbedingt nach oben stehen muß; sonst gibt der festgehaltene Arm sofort dem Druck nach, und die Absicht des Verteidigers wird nicht erreicht. Nebenbei bemerkt, ist es besser, obwohl bei der Schilderung oben der Arm über die rechte Schulter gezogen wurde, ihn über die linke zu bringen, wie sich später (Seite 134) noch zeigen wird. Dem Angegriffenen bleibt jedoch so wenig Zeit zur Überlegung, und der Erfolg seiner Abwehr hängt so sehr von der Schnelligkeit der Bewegung ab, daß die Wahl der Schulter sich einzig nach den Umständen richten muß.

Auf Seite 46 ff. ist ausführlich von der Härtung der äußeren Handkante und deren Benutzung zum Schlagen die Rede gewesen. Hier sei zur Ergänzung nur noch folgendes bemerkt. Beim Schlagen hält man die Handfläche manchmal etwas schräg nach oben, manchmal nach unten, je nachdem man so oder so größere Wirkung zu erzielen denkt. Hin und wieder, wenn man zum Beispiel aufwärts unter das Kinn fährt, benutzt man die Daumenkante der Hand, wobei der Daumen einwärts an die Handfläche gedrückt wird.

Wichtigere Schläge, die man mit der harten Kante der Hand aussteilen kann, sind u. a. folgende:  
 Unterschenkel. Man schlägt möglichst von vorn auf das Schienbein, am besten etwa gegen die Mitte.  
 Oberschenkel. Der Schlag soll halbwegs zwi-

sehen Knie und Rumpf treffen, entweder gerade vorn oder an der Außenseite, aber etwas mehr nach vorn.

Seitenhieb. Gerade gegen den unteren Rumpf in die Weichteile unter der letzten Rippe.

Niere. Hieb gegen dieses Organ, da wo der Rücken sich verjüngt, in die Weichteile gerade unter der letzten Rippe.

Handgelenk. Auf beiden Seiten gerade auf die Außenseite des Gelenkes.

Vorderarm. Beiderseits, halbwegs zwischen Handgelenk und Ellbogen.

Oberarm. Hieb quer über den Biceps\*) oder auf die äußere Seite des Arms und besser nach vorn; in beiden Fällen halbwegs zwischen Ellbogen und Schulter.

Schlüsselbein. Sind die Gegner dicht aneinander, so daß nur eine Seite zugänglich ist, so schlägt man mit der Kleinfingerkante bei fast senkrechter Haltung der Handfläche und mit nach oben weisenden Fingern gegen die Mitte des Schlüsselbeins. (Ein zu scharfer Hieb führt den Bruch des Knochens herbei.)

Schulter. Ein scharfer Hieb auf die Schulter mitten zwischen Hals und Schulterspitze wird heftige Schmerzen und länger dauernde Empfindlichkeit zur Folge haben.

Halsseite. Halbwegs zwischen Kiefer und Schlüsselbein.

Nacken. Zu gefährlich und darum nur in Lebensgefahr anzuwenden. Statt dessen soll man, wenn man von hinten schlägt, dies mit dem Handballen, die Finger nach oben gerichtet, tun. Man

---

\*) Der bekannte zweiköpfige Armmuskel, mit dem der Athlet Ketten sprengt. A. d. H.

trifft, indem man die Hand nach vorn und oben bewegt, gerade an die Schädelbasis. Aber auch dieser Hieb ist kaum weniger gefährlich. Beide Schläge haben hier eigentlich nur zu dem Zwecke Erwähnung gefunden, daß man sie bei den Übungen meide.

Hieb gegen die Rückgratwurzel. Zu gefährlich. Statt seiner wird besser der Nierenhieb angewendet.

Alle diese Hiebe mit der äußern Handkante müssen behend, aber kraftvoll verabreicht werden. Bei Schlägen gegen Kehle und Hals haut man der größeren Kraftentsaltung wegen gegen die rechte, nicht die linke Seite des Gegners.

Mit der Handkante soll man nicht quer über den Kehlkopf schlagen, sondern hierzu, wenn nötig, den mit dem Rockärmel bekleideten Vorderarm benutzen.

---



## Drittes Kapitel.

### Beintricks verschiedener Art und Paraden dagegen.

Das Beinstellen und das Stoßen mit dem Fuß sind so allgemein beliebte Tricks beim Ringen, daß eine ausführliche Besprechung überflüssig erscheint. Dennoch findet man bei uns noch Leute genug, die nicht wissen, wie sie sich dabei, um die rechte Wirkung zu erzielen, zu verhalten haben, weshalb einige Hinweise nichts schaden können. Im Dschiu-Dschitsu spielen die Beintricks eine wichtige Rolle.

Befindet sich der Angreifer in aufrechter Stellung, so bedient er sich stets seines rechten Beines gegen das linke des Gegners und umgekehrt. Wenn aber der Angreifer kniet und in dieser Lage einen Beintrieb ausüben will, so benutzt er sein rechtes Bein gegen das gleichseitige des andern und ebenso sein linkes gegen dessen linkes.

Am beliebtesten ist in Japan beim Beintrieb der Kragen=Ellbogen=Griff. Jedoch kann man auch nur mit einer Hand den Rock oder das Hemd am Oberarm fassen. Gesetzt, man will einen Gegner auf der linken Seite werfen, so schwingt man ihn mit den Armen nach dieser Richtung herum, so daß er wenigstens den dritten Teil eines Kreisbogens beschreiben muß. Wird dies schnell und genau ausgeführt, so ruht der Gegner einen Moment auf dem rechten Fuße, während sein linker in der Luft schwebt. In

diesem Augenblick stößt man mit dem linken Fuße seinen rechten, das heißt seine einzige Stütze, beiseite und bringt ihn so zu Boden.

Was übrigens das beste Verfahren beim Wegstoßen eines stützenden Fußes betrifft, so richtet sich der Stoß stets gegen die äußere Seite des Fußes. Der Fuß des Angreifers bewegt sich schnell über den Boden und hebt sich erst dicht vor dem feindlichen Fuße. Am wirkungsvollsten ist der Stoß gerade gegen die Knöchel; dann gesellt sich noch der Schmerz zur Wucht des Stoßes, und der Getroffene kommt um so leichter zu Fall. Denn es ist einfach menschlich, daß man den schmerzenden Fuß vom Boden hebt oder doch unwillkürlich dazu ansetzt. Das ist die Nuganwendung einer allbekannten Tatsache, die uns bei den ver-  
schlagenen Orientalen nicht wundernehmen kann.

Man beachte, daß das Wegstoßen des Beines dann unter den günstigsten Umständen erfolgt, wenn nur der anzugreifende Fuß auf dem Boden ruht, der andere aber in der Luft schwebt und der Leib des Angegriffenen beträchtlich nach der Seite gebeugt ist, nach der er fallen soll.

Schützen kann man sich gegen diesen Trick nur dadurch, daß man den zweiten Fuß zu rechter Zeit wieder auf den Boden bringt und eine möglichst aufrechte Haltung einnimmt. Aber selbst wenn der Angegriffene auf beiden Füßen steht, kann man ihn oft auf die geschilderte Weise fällen, wenn man seinen Körper in dem Moment, wo der Fuß weggestoßen wird, mit aller Kraft nach der Seite zieht, wohin man ihn werfen will.

In diesem Fall gibt es eine einfache Parade. Gerade wenn sich der Angreifer anschickt, den Stoß auszuführen, zieht der andere den bedrohten Fuß zu-

rück und sucht seinerseits den zum Stoß bereiten Fuß an der Außenseite zu treffen, mit andern Worten, er dreht den Spieß um und handelt nach dem bewährten Grundsatz: Der Hieb ist die beste Parade.

Hat man es mit einem geschulten und behutsamen Gegner zu tun, so muß man ihn oft zwei- oder dreimal herumschwingen, ehe der Fußstoß in wirksamer Weise beigebracht werden kann, und zwar sollte dieses Schwingen mehrmals hintereinander in derselben Richtung erfolgen, bis man seinen Vorteil darin ersieht, plötzlich mit der Richtung zu wechseln, damit den Gegner zu überraschen und so einen leichten Sieg davonzutragen.

Die Abbildungen auf Tafel 25 und 26 zeigen die falsche und die richtige Methode des Fußstoßes. Im ersteren Falle handelt es sich bei beiden Gegnern um den rechten Fuß, im letzteren stößt der Angreifer mit dem rechten Fuße gegen den linken des Gegners.

Manchmal gelingt es dem Angreifer, während er aufrecht steht, so wenig, beim Gegner den Fußstoß anzubringen, daß er es aus der Knielage versucht. In diesem Falle packt er den Gegner an beiden Armen, läßt sich auf ein Knie nieder und setzt das andere Bein vor sich auf den Boden. Über die untere Hälfte dieses ausgestreckten Beines schwingt er dann seinen Partner und bringt ihn so zu Falle. Dieser Trick erfordert nur geringe Übung. Dabei bietet er noch den entschiedenen Vorzug, daß der Angreifer im Augenblick des Falles seinem Gegner näher und so besser in der Lage ist, jedes sonst zu Gebote stehende Mittel anzuwenden, um die Niederlage vollständig zu machen. Welche Mittel dies sind, davon wird im folgenden Kapitel die Rede sein. (Tafel 27.)

Ein sehr einfacher und wirksamer Kunstgriff, den man bei allen möglichen Gelegenheiten im Zweikampf verwenden und, wenn man will, mit einem Beintrieb verbinden kann, ist der folgende. Während man links vom Gegner steht, faßt man mit der Rechten dessen linkes Handgelenk. Hierbei hat man darauf zu achten, daß man den Rücken des Handgelenks nach außen hält und die äußere Kante der Hand nach unten gerichtet ist. Gegen diese äußere Kante preßt man den Daumen und umklammert mit den Fingern die innere Kante. Zugleich packt man mit der linken Hand die offenen Finger der festgehaltenen Hand und beugt diese nach hinten, als wollte man sie mit der Außenseite des zugehörigen Vorderarmes in Berührung bringen. Natürlich geht das nicht ohne Schmerzen ab, und dadurch erreicht der Angreifer, daß er den Gegner nach Belieben immer weiter nach links herum-schwingen kann.

Empfehlenswert ist es aber, wenn man den Gegner fest im Griff und angefangen hat, die Finger nach hinten zu biegen, daß man seine beiden Arme nach vorn stößt und steif macht. So hält man den Gegner von sich fern, ohne daß die Schmerzen, die man ihm bereitet, nachlassen, und zwingt ihn, vorwärtschreitend, in gewisser Entfernung voranzugehen. Auf diese Weise hindert man ihn, mit seiner freien Hand irgendwelche Abwehr zu versuchen.

Diesen Trick muß man sich in jeder einzelnen Bewegung durch unablässiges Üben völlig zu eigen machen. Mit der Zeit wird dann der Angreifer im Verlauf eines flüchtigen Augenblicks Handgelenk und Finger fassen und mit dem Druck beginnen können, und auf der Schnelligkeit der Ausführung beruht hier aller Erfolg.

Um den Gegner zu werfen, kann man auch folgendermaßen vorgehen. Wie oben, ergreift man sein linkes Handgelenk und seine Finger und drückt diese nach hinten. Zugleich beugt man sich etwas und macht eine halbe Wendung nach links, so daß man vor dem Gegner steht mit dem Gefäß nach dessen rechter Seite zu, mit der linken Hälfte des Gefäßes aber noch gegen seine Mitte. Nun dreht man den gefaßten Arm ordentlich nach links herum, wobei man auch den eigenen Körper etwas nach links schwingt, und wirft den Gegner, der dem Zuge des Armes folgen muß, über die rechte Gefäßhälfte.

Der Gegner fällt nach seiner rechten Seite hin, und man tritt hierauf gerade auf seinen rechten Vorderarm, so daß dieser fest an den Boden gepreßt wird. Zugleich fährt man mit dem schmerzhaften Beugen der Finger fort, bis sich der Gegner völlig ergibt.

Jetzt kommt ein besonderer Trick, der aber mit dem eben beschriebenen im Zusammenhang steht. Man packt das linke Handgelenk des Gegenüberstehenden mit der Rechten und reißt seinen Arm in die Höhe. Im selben Moment ergreift man ihn mit der Linken an der innern Beuge des linken Ellbogens, ein Griff, der ebenfalls dazu dient, den erfaßten Arm in die Höhe zu bringen, und zwar wird dieser Arm seitwärts ein wenig über die Horizontale gehoben.

Nach diesem Griff schwingt man sich unter dem festgehaltenen Arm hinweg, dabei seinen Rücken der linken Seite des Gegners zuwendend, hinter dessen Rücken. Nun drängt man die erfaßte Hand am Rücken des Gegners so weit hinauf, als man vermag, und hält sie dort mit der Rechten fest. Den festgehaltenen Ellbogen schiebt man quer über den gegnerischen

Rücken, soweit man dies mit der linken Hand tun kann, die inzwischen den Ellbogen gehalten hat. Durch das Aufwärtsdrängen der Hand verursacht man dem Gegner große Schmerzen und vermag, sich dicht an ihn haltend, den Arm beliebig lange festzunageln.

Nun kann bei Anwendung des vorletzten Tricks der Angegriffene, wenn er zu den Kundigen gehört, das Rückwärtsbeugen der Finger dadurch vermeiden, daß er eine Faust macht, sobald das Handgelenk gepackt wird. Jedoch kann der Angreifer in diesem Falle, wenn er sich des Handgelenkes schon bemächtigt hat, mit der Linken den Ellbogen des Gegners greifen, sich unter dem Arm herumschwingen und diesen in der eben geschilderten Weise festlegen.

Auch hier kann der Angegriffene wirksame Gegenwehr leisten, indem er seinen Fuß gerade in dem Moment, wo der andere unter seinen Arm tritt, seitwärts nach links setzt, so daß der Gegner darüber zu Boden fällt. Dagegen soll wieder der Gegner, in Voraussicht dieses Tricks, sobald er den Fuß ausgestreckt sieht, Halt machen. Dann bleibt ihm noch eine andere Angriffsmöglichkeit; er kann nämlich mit seinem Ellbogen, der sich dazu gerade in der richtigen Lage befindet, dem Gegner einen nachdrücklichen Stoß in die falschen Rippen geben, der den andern kampfunfähig macht.

---

## Viertes Kapitel.

**Rehlgriff und Wurf über Hüfte und Schulter.  
Der Wurf über die Schulter aus der knien-  
den Lage. Mittel, den geworfenen Gegner  
kampfunfähig zu machen.**

Ein in Japan vielgeübter Rehlgriff mit anschließendem Wurf über die Hüfte wird uns durch Tafel 28 zur Anschauung gebracht. Der Angriff ist hier gegen die linke Körperseite gerichtet; der Angreifer hat seinen linken Arm unter den des Gegners und weiter quer über dessen Kehle geschleudert und sich mit der Hand am gegnerischen Gewande gerade hinter der rechten Schulter festgeklammert. Zugleich hat er sich so gestellt, daß sein Gesäß gegen das des andern stößt. Wenn er sich nun nach vorn beugt, braucht er nur noch mit schnellem Ruck den Gegner über die Hüfte zu schleudern.

Nur ein Umstand ist im Wege, daß nicht schon dieser Griff an sich den Gegner außer Gefecht setzt; das ist die freie Verfügung des Rivalen über seine rechte Hand, die einen Strich durch die Rechnung machen könnte. So sieht sich der Angreifer auch aus diesem Grunde veranlaßt, den bei der gegenseitigen Lage aufs beste vorbereiteten Wurf über die Hüfte vollends auszuführen und den Gegner dadurch zu fällen. Dies ist für einen Menschen mit normalen Muskeln keine schwere Aufgabe, ebensowenig hält es

schwer, den vorbereitenden Griff in der geschilderten Weise schnell auszuführen. Dagegen bedarf es ziemlicher Übung, bis man Griff und Wurf so schnell miteinander kombinieren lernt, daß der Angegriffene eine Sekunde nach dem Beginn des Angriffs gehörig auf dem Boden liegt. Im Anfang wird man gut tun, Griff und Wurf jedes für sich zu üben, bis in bezug auf Schnelligkeit der Ausführung nichts mehr zu wünschen übrig bleibt. Man versucht den Griff so und so oft, bis er schnell genug vonstatten geht, dann pausiert man eine Weile, ehe man sich an den Wurf macht. Hierauf kommen Versuche, bei denen man den Griff mit Gemächlichkeit ausführt und im unmittelbaren Anschluß den Wurf so schnell wie möglich folgen läßt. So wird der Dschiu=Dschitsu=Schüler schrittweise bald den ganzen Trick nach Vorschrift meistern.

Ein Kunstgriff, der erhebliche Ansprüche an die Muskelkraft und Gelenkigkeit des Ausführenden stellt, ist der folgende:

Man greift das Handgelenk des Gegners und zieht den Arm von hinten über die eigene Schulter. Im selben Augenblick läßt man sich auf das dieser Schulter entsprechende Knie nieder, hält dabei das gepackte Handgelenk mit beiden Händen fest und drückt die Hand nach unten, bis sie ganz oder fast den Boden berührt.

Sobald man den Trick so weit vollendet hat, steht man schnell auf und beugt dabei seinen Körper nach hinten und zwar so, daß der Gegner, während man sich erhebt, über die Schulter fällt. Er fliegt auf den Boden, und man ist ihm gegenüber außerdem noch dadurch im Vorteil, daß man immer noch sein Handgelenk hält und seinen Arm in der Gewalt



hat. Oft kann man auch noch auf den andern Arm treten und ihn so hilflos an den Boden nageln. Keinerlei Gegenwehr ist dann für den Gegner möglich, da die Füße des Angreifers sich zu nahe am Kopfe des Hingestreckten befinden, als daß dieser sich durch einen kräftigen Beinstoß freimachen könnte.

Übrigens muß derjenige, der den Arm des Gegners über seine Schulter reißen will, unbedingt darauf achten, daß er das rechte Handgelenk des Gegners über seine linke Schulter, und das linke über seine rechte bringt. Denn führt man etwa die rechte Hand über die rechte Schulter, so befindet sich der Gegner gerade hinter dem Angreifer, kann daher seinen linken Arm um den Hals des andern werfen. Zieht man aber den rechten Arm über die linke Schulter, so befindet sich der linke Arm des Gegners außerhalb des Kampfbereichs und kann nicht schnell genug eingreifen, um das drohende Geschick abzuwehren.

Bei der Einübung kann man sich zunächst damit begnügen, den schwierigen Trick langsam zu machen; bei ausdauernden Versuchen wird es allmählich schon immer schneller gehen. Auch die Muskeln werden sich, sollten sie zunächst nicht die nötige Kraft entfalten können, bei schrittweisem Vorgehen schließlich der Aufgabe gewachsen zeigen.

Wie man am besten verfährt, um den am Boden liegenden Gegner an augenblicklicher Fortsetzung des Zweikampfes zu hindern, ist eine wichtige Frage. Es ist schon oben darauf hingewiesen worden, daß man in manchen Fällen die Hand des geworfenen Gegners in der eigenen Hand behält und auf dessen andern am Boden liegenden Arm treten kann. Fällt der Geworfene so, daß er auf seinem Arm liegt,

so bleibt für den Angreifer die Möglichkeit gegeben, seinem gefallenem Gegner auf die Seite zu treten.

Auf Tafel 29 sehen wir eine ganz vorzügliche Methode dargestellt, wie man den andern zu schleuniger, völliger Ergebung bringen kann. Hier hat sich der Angreifer so auf den Gegner fallen lassen, daß er diesem sein Knie kräftig in die Weichteile unter den Rippen bohrt. Zugleich hat er das linke Handgelenk des Daliegenden in der Hand behalten und zieht nun diesen Arm über sein Knie. Die innere Seite des Handgelenks wird dabei nach oben gehalten, und der abwärts gerichtete Druck verursacht in dem Arm den heftigsten Schmerz, da es sich, wie man sieht, um Beugen in einer der naturgemäßen entgegengesetzten Richtung handelt, ja bei Anwendung zu großer Kraft kann leicht ein Armbruch eintreten. Selbstverständlich begnügt man sich aber mit einem Druck, der den andern zur Ergebung zwingt. Mit dem Aufhören des Drucks verschwindet übrigens auch sofort der Schmerz wieder.

Man beachte auch, daß der festgehaltene Arm an einer Stelle des Oberarms auf dem Knie des Angreifers ruht. Würde der Kniestöß so angebracht werden, daß die Außenseite des Vorderarms aufliegt, so würde der äußere Hebelarm zu kurz sein, als daß der Druck darauf dem Geworfenen erheblichen Schmerz bereiten könnte.

Auch die rechte Hand des Angreifers hilft, wie man auf der Abbildung sieht, nach Kräften mit. Ihre Finger haben das Hemd des Gegners von innen gepackt, während der Daumen von außen zugreift. Ob es sich um einen Rocktragen oder um ein Hemd handelt, ist hier ziemlich gleich. Jedenfalls werden die Knöchel dieser Hand hierbei mit sägender Kraft

an einer Stelle unweit der Schulter gegen die oberen Rippen gepreßt, und daß hierdurch ein empfindlicher Schmerz erzeugt wird, davon kann man sich leicht durch Versuche am eigenen Leibe überzeugen. So wird der Gegner, von doppeltem Schmerz gequält und zu jeder Abwehr unfähig, schnell zur Ergebung gezwungen werden.

Dieses Prinzip der „verkehrten Armbeuge“ läßt sich in mannigfacher Weise verwerten. Hier mag der folgende Hinweis genügen.

Mit der rechten Hand packt man das linke Handgelenk des Gegners und hebt dessen Arm seitwärts. Zugleich schiebt man den Ballen der linken Hand unter seinen Oberarm, so daß die Finger sich aufwärts an die Außenseite klammern. Nun zieht man die Rechte an sich und stößt die Linke so kraftvoll wie möglich von sich weg. Die Folge ist, daß der Gegner, von heftigem Schmerz ergriffen, mehr oder minder in der Gewalt des Angreifers ist und sich so schnell herumdrehen muß, als dieser um ihn herumgehen kann.

Oder man kommt von hinten an den Gegner, ergreift seinen Oberarm an der äußern Seite mit einer Hand und stößt diese vorwärts gegen seinen (des Gegners) horizontal gehaltenen Arm, während man die andere Hand, die das Handgelenk des andern gefaßt hat, zurückzieht.

Ist der Gegner nach vorn, mit dem Gesicht nach unten gefallen, so wirft man sich so auf ihn, daß man ihm ein Knie auf den Rücken drückt. Das andere Knie preßt man auf seinen Arm etwa in der Mitte zwischen Schulter und Ellbogen und zieht dabei das Handgelenk nach oben. Schon der Druck des Knies gegen die Außenseite des Arms — dieser Druck wird

noch durch das Körpergewicht des Angreifers vermehrt — veranlaßt recht empfindliche Schmerzen; kommt aber zu diesem Druck nach unten noch das Emporziehen des Arms am Handgelenk, so wird der Schmerz völlig unerträglich.

---

## Fünftes Kapitel.

**Völliges Versagen der Boxertricks gegenüber einem Schüler des Dschiu-Dschitsu. Warum die gehärtete Handkante eine gefährlichere Waffe ist als die geballte Faust. Das Schlagen mit dem Handballen.**

Dem geschulten Boxer wird es schwer eingehen, daß seine mühsam erworbene Kunst dem Dschiu-Dschitsu gegenüber nichts vermögen soll. Aber je eher er diese Tatsache anerkennt, um so seltener werden wir Gelegenheit haben, in den Zeitungen von Niederlagen zu lesen, die ein englischer oder amerikanischer Boxer einem kleinen Japaner gegenüber erlitten hat.

Noch im letzten Herbst konnte man auf der Arena der ersten amerikanischen (der Harvard-) Universität das Schauspiel genießen, den stärksten Studenten dieser Hochschule mit einem zwerghaften Japaner sich im Kampfe messen zu sehen. Tjng brachte seinen besten Fußballstoß an und warf den Gegner, vermochte ihn dann aber in keiner Weise zu fassen, und nachdem sie ihre Kunst im Entwinden und Ausweichen eine Weile gezeigt hatten, packte der Japaner auf einmal den Amerikaner mit blitzschnellem Griff und streckte ihn kunstgerecht zu Boden.

Nicht selten berichten auch amerikanische Blätter von Fällen, wo ein Polizist von einem Japaner, den er verhaften wollte, überwältigt wurde und der Fremde erst, nachdem dem Mann der Gerechtigkeit

verschiedene Kollegen zu Hilfe gekommen waren, dingfest gemacht werden konnte.

Andererseits verlautete öfters aus japanischen Häfen, daß dort ein einzelner eingeborener Hüter des Gesetzes nicht weniger als drei oder vier unruhige Matrosen nach vergeblicher Gegenwehr festgenommen habe. Schon die ersten amerikanischen Matrosen, die nach Abschluß des japanisch-amerikanischen Vertrages (durch Admiral Perry) wieder heimkehrten, erzählten die wunderbarsten Geschichten. Sie hatten, wie das ja bei Matrosen nichts Ungewöhnliches ist, am Lande Händel bekommen und sich mit den Eingeborenen gebort. Zu Hause berichteten sie dann, daß Land da drüben sei von Teufeln bevölkert, denen die besten Hiebe nichts anhaben könnten; und diese japanischen Teufelskerle waren nicht nur hiebfest, sondern nahmen einfach einen Amerikaner nach dem andern beim Kragen und warfen ihn ins Meer.

Neuerdings haben sich wiederholt Kenner des Dschiu=Dschitsu in Amerika mit dortigen Boxern gemessen, und auf Grund der Resultate dieser Kämpfe hat man die Überlegenheit der japanischen Athleten allgemein anerkannt.

Selten gebraucht der Japaner die geballte Faust; das gilt nicht als kunstgerecht. Schon seit Jahrhunderten haben die Samurai erkannt, daß man mit der Kante der Hand nicht nur besser einen Schlag abzuwehren vermag, sondern daß auch ein Hieb mit ihr die Muskeln und Knochen des Gegners in einen schmerzhaften Zustand versetzt.

Die Abbildung auf Tafel 30 zeigt uns, wie ein Schüler des Dschiu=Dschitsu einen Schlag mit der Linken abwehrt. Hier hat der Verteidiger nicht mit der eigentlichen Handkante, sondern mit der Kante

des Vorderarms und zwar unmittelbar hinter dem Handgelenk getroffen. Das ist mehr Zufall, denn in der Hitze des Gefechts und bei der Notwendigkeit blitzschneller Parade kann man nicht immer so genau die einzelne Bewegung bemessen. Auch ist ein Schlag mit der Kante des Vorderarms kaum weniger zu fürchten als der mit der Handkante. Wie man sieht, sitzt hier der Hieb beim Angreifer in der Mitte seines Vorderarmes.

Diese Art der Parade entspricht allen Erfordernissen. Erstens bewirkt sie eine nachdrückliche Abwehr, und zweitens bringt der Gegenschlag den Arm des angreifenden Bogers in einen schmerzhaften und im ferneren Kampfe viel weniger leistungsfähigen Zustand. Dabei hat der Kenner des Dschiu=Dschitsu die äußere Kante seiner Hand und seines Vorderarms durch beständiges Üben so hart gemacht, daß er selbst beim Auftreffen keinen Schmerz empfindet. Man beachte auch, wie der Verteidiger auf unserm Bilde bereit ist, mit seiner Linken einen etwaigen Angriff der rechten Faust des Bogers hintanzuhalten.

Sehr oft läßt der Boger seine rechte Hand der linken so schnell folgen, daß die beiden Fäuste scheinbar zu gleicher Zeit in Aktion treten. Aber auch für diesen Fall ist der japanische Kampfkünstler gewappnet. Seine beiden Arme fliegen, wie wir auf dem Bilde Tafel 31 sehen, den Armen des Bogers entgegen, und dieser letztere ist, von den schnellen Gegenschlägen verwirrt, seinerseits in Verlegenheit, wie er den Kampf erfolgreich fortsetzen soll, denn er sieht schon, daß er einem so gewandten Gegner in der gewöhnlichen Weise gar nicht beikommen kann.

Und diese Methode der Verteidigung lernt der Schüler des Dschiu=Dschitsu ohne große Mühe. Nach

wenigen Übungen fühlt er sich fähig, bei nur mäßiger Gelenkigkeit jeden Boxerschlag viel besser zu parieren, als wenn er seine ganze Zeit der Ausbildung im Boxen gewidmet hätte. Natürlich hängt hier viel von der Härte der Handkante ab (vergl. Seite 7 und 46), die man in der Tat nicht in so kurzer Zeit erreichen kann, wie man das Parieren damit erlernt.

Die Abbildung Tafel 32 lehrt uns eine Art der Parade, bei der man die Schläge erst dicht am Körper abwehrt. In diesem Falle kann der Angreifer seinen Fäusten eine ziemliche Wucht verleihen, dennoch gibt die Hand des Verteidigers nur wenig nach, und der Schlag wird gehemmt.

Unter allen Umständen, mag es sich um eine Übung oder ernstliches Ringen handeln, wird ein Schüler des Dschiu-Dschitsu, wenn er mit einer Hand pariert, in jedem Augenblick bereit und imstande sein, die andere Handkante zum Angriff oder zur Verteidigung zu verwenden. Es ist dies, wie jeder Kundige weiß, beim Boxen und Ringen genau ebenso, und es gehört auch zum Dschiu-Dschitsu an sich keine größere körperliche Veranlagung wie zu jenen Leibeskünsten.

Will man einen Boxerschlag dadurch parieren, daß man gegen die äußere Ellbogenbeuge des Gegners haut, so bedient man sich hierzu mit gutem Erfolge des Handballens, und zwar indem man den Schlag nach vorn und zugleich nach oben führt. Dies ist für den Geübten eine außerordentlich wirkungsvolle Parade. Außerdem wird der Handballen mindestens bei einer Form des Angriffs zum Schlagen verwendet. Sobald sich nur irgendwie eine Gelegenheit bietet, fährt der Dschiu-Dschitsu-Künstler schnell und kraftvoll mit der Hand nach oben, so daß er den



Gegner mit dem Ballen unter die Spitze des Kinns trifft. Es hält nicht schwer, diesen Griff völlig zu meistern, und man kann mittels desselben in einer Sekunde den Kampf zur Entscheidung bringen.

Sind die Gegner nah aneinander und haben sich auf einer Seite gepackt, doch so, daß der eine Kämpfer seine Hand auf der andern Seite frei hat, so führt der letztere mit der äußern Kante dieser freien Hand einen Schlag gegen die Mitte des Schlüsselbeins seines Gegners. Selbst bei geringer Kraftanwendung erzeugt dieser Schlag heftigen Schmerz; wird er aber mit voller Kraft geführt, so resultiert daraus ein Bruch des getroffenen Knochens. Bei methodischen Versuchen wird man leicht ermessen lernen, wie stark der Schlag geführt werden darf, wenn man den Bruch des Schlüsselbeins vermeiden will; andererseits stärkt man bei diesen Übungen den in Rede stehenden Knochen so, daß er wesentlich widerstandsfähiger wird als vorher.

Die Fingerspitzen darf man zum Schlagen oder vielmehr zum Stoßen einzig gegen den Bauch und den Magen verwenden. Gegen die Rippen geführt wird ein solcher Stoß zwar beim Gegner nichts weniger als angenehme Gefühle wecken, aber er wird auch die Hand des Angreifers übel zurichten.

Schlägt man den Arm des Gegners mittels der Handkante nach oben, so soll man den Arm möglichst hoch hinaufzwingen, um einen zweiten Hieb mit der Kante der freien Hand auf der Unterseite des gegnerischen Armes anzubringen.

Die allerbeste Parade ist natürlich ein Gegenhieb, der sofort dem weiteren Kampfe ein Ziel setzt. Von einem solchen, der im Ernstfalle ausgeteilt wurde, war der Verfasser einmal Zeuge. Der Angreifer tat

zuerst einen Schlag mit der linken Faust; mit Blitzesschnelle wich der Angegriffene durch einen Schritt nach links aus, im selben Augenblick ließ er aber seine rechte Hand aufwärts fliegen und traf mit der Handkante gerade auf die rechte Kehlsseite an einem Punkte zwischen Kiefer und Schlüsselbein.

Ein eigentümlich gurgelnder Ton kam aus dem Munde des Getroffenen, seine Knie wankten, und er fing an nach vorn zu stürzen. Er ermannte sich aber so weit, daß er sich nach hinten auf seine linke Hand fallen lassen konnte. Als er Miene machte, sich wieder auf seine Füße zu erheben, rief ihm des Gegners Stimme scharf und warnend zu:

„Stehen Sie nicht auf, bis ich es Ihnen erlaube; sonst passiert Ihnen etwas!“

Der andere gehorchte der Weisung und ließ sich wieder zurücksinken, worauf sein Besieger gleichmütig bemerkte:

„Ein andermal wird es für Sie besser sein, wenn Sie nicht wieder Händel suchen gehen, ehe Sie kämpfen gelernt haben. Sonst geht es Ihnen einmal ernstlich an den Kragen. So, wenn Sie glauben, daß Sie jetzt wieder aufstehen können, so versuchen Sie es und machen, daß Sie fortkommen.“

Der Mann ließ sich das nicht zweimal sagen. So schnell und treffend hatte der Gegenschlag ge-  
fessen, daß er vielleicht selbst gar nicht wußte, wie eigentlich das Unheil über ihn gekommen war. Und das Beste an der ganzen Sache war, daß der Mann, der mit einem andern grundlos Streit angefangen hatte, glänzend abgeführt wurde, ohne irgendwie ernstlich Schaden genommen zu haben.

---

## Sechstes Kapitel.

### Paraden gegen Boxerschläge. Schläge gegen die Nieren, die Seiten, den Unterleib und die Rückgratwurzel.

Zwei Worte enthalten eine Regel, ohne deren Beobachtung kein Mensch Meister im Dschiu-Dschitsu werden kann; sie heißen: Stete Übung!

Wer da glaubt, nachdem er die Beschreibung der Kunstgriffe gelesen und sie notdürftig begriffen hat, er könne sie einem Gegner gegenüber mit Erfolg anwenden, wird bald finden, wie sehr er auf dem Holzwege ist. Ohne Übung kann man keinen Trick gehörig ausführen, und die im letzten Kapitel beschriebenen Kunstgriffe, die vielleicht manchem sehr einfach vorkommen, beanspruchen für sich allein wochenlanges fleißiges Üben.

Jeden freien Augenblick soll man hierzu benutzen. Hat man nur zwei oder drei Minuten zur Verfügung, so kann man sich doch in einem oder dem andern Griff ein wenig vervollkommen und so dem ersehnten Ziele um ein Kleines näherkommen. Niemals darf man aus der Übung kommen. Dschiu-Dschitsu ist keine Kunst, bei der man sich auf den Lorbeeren ausruhen dürfte. Ein japanischer Lehrer, der gerade keinen Schüler zu unterrichten hat, übt sich mit irgend einem Bekannten, der sich im Turnsaal einstellt, und ist er ganz allein, so betreibt er Übungen, bei denen es keines Partners bedarf.

Vor einigen Jahren war der Verfasser einmal mit einem japanischen Lehrer des Dschiu=Dschitsu in einer Unterhaltung begriffen. Auf einmal stürzte der kleine Mann mit steifem Körper nach vorn hin, und zwar fiel er geradeaus aufs Gesicht, ohne eine Hand zum Schutze vorzuhalten. Im Moment war er wieder auf den Füßen.

„Es ist gut, wenn man das kann,“ sagte er zur Erklärung. Da ich heute morgen allein war, habe ich mir's eingeübt. Und hier ist noch etwas, das zu erlernen sich ebenfalls lohnt.“

Dabei fiel er mit der gleichen Plöcklichkeit hintenüber, wobei er seinen Körper wieder so steif und starr hielt, als wäre er ein Pfahl. Es schien aber, als hätte er kaum den Boden berührt, so stand er schon wieder aufrecht da.

Vielleicht denkt auch mancher, die Schläge mit der gehärteten Hand seien leicht auszuführen und bedürften keiner Übung. Das wäre aber ein grober Irrtum. Man darf nicht vergessen, daß ein Boxer schnelle Streiche führen lernt, beim Dschiu=Dschitsu muß man aber lernen, mit der Kante der Hand noch schnellere Schläge auszuteilen.

Der Boxer muß regelmäßig seinen Arm beugen und dann strecken, um einen kräftigen Schlag anzubringen. Der Schüler des Dschiu=Dschitsu dagegen wird finden, daß er manchmal den großen Vorzug besitzt, mit der Handkante schlagen zu können, ohne daß er den Arm überhaupt beugt. Hängt die Hand zum Beispiel vor dem Körper herunter, so kann man sie mit einer einzigen Bewegung emporschleudern und den Gegner mit einem gewaltigen Schläge am Halse treffen. Bei entsprechenden Versuchen wird man leicht eine ganze Anzahl von Stellungen ausfindig machen,

bei denen man mit einer einzigen Armbewegung — sei es nach oben oder unten oder seitwärts — den Kantenschlag anbringen kann. Niemals darf man den Arm erst beugen, wenn man ohne Beugung, das heißt mit Zeiterparnis, zuschlagen kann.

Der sogenannte „Armhaken“ ist den Boxern nicht unbekannt, er ist aber bei ihnen für gewöhnlich nicht gestattet. Die Abbildung Tafel 33 zeigt uns, wie man von diesem Trick im Dschiu-Dschitsu Gebrauch macht. Hier hat der Angegriffene seinen rechten Arm über den linken des Boxers geworfen, so daß am Ellbogen ein „Haken“ entsteht. Zugleich hat der Verteidiger seinen Körper herumgeschwungen, um dem Haken mehr Nachdruck zu verleihen. Dabei führt er mit der linken Handkante einen Hieb gegen das rechte Handgelenk des Gegners.

Aber noch mehr: der Angegriffene hat sich in eine ganz vorzügliche Lage gebracht, die ihm erlaubt, die Offensive zu ergreifen und dem Kampf ein für ihn günstiges Ende zu bereiten. Mit einer einzigen Armbewegung vermag er seine linke Hand von dem rechten Handgelenk des Boxers aufwärts zu bewegen und mit den Fingerspitzen einen Stoß in den Magen oder in den Bauch zu versetzen. Im Anschluß an diesen Trick wird der Dschiu-Dschitsu-Schüler gut tun, nach möglichst vielen andern Stellungen Ausschau zu halten, bei denen man in ähnlich bequemer Weise von der Verteidigung zum Angriff übergehen kann.

Die Abbildung Taf. 34 führt uns eine andere Art der Verteidigung gegen einen Boxer vor Augen. Hier hat der Jünger unserer Kunst mit der Kante seiner linken Hand die Linke des Boxers hinaufgeschlagen, im nächsten Moment ist er, sich unter den Arm des

Gegners duckend, auf diesen eingedrungen und hat ihm mit der Kante der rechten Hand einen kräftigen Hieb über die linke Niere versetzt. Sitz dieser Schlag gut, so wird er dem Boxer jede Lust zur Fortsetzung der Feindseligkeiten nehmen.

In diesem Falle muß übrigens der erwähnte Hieb mit großer Schnelligkeit und genügender Kraft ausgeführt werden. Sonst vermag der Boxer seinerseits dem Gegner durch einen Hieb auf dessen linke Niere Gleiches mit Gleichem zu vergelten. Man sieht ohne weiteres, wie leicht der Boxer — vorausgesetzt, er ist schnell genug und hat es mit einem langsamen Gegner zu tun — sich herumschwingen und den erwähnten Schlag tun kann.

Statt des Schlages gegen die Niere könnte man unschwer einen solchen gegen die Rückgratwurzel ausführen, aber es ist schon früher erwähnt worden, daß dieser Hieb lebensgefährlich ist; zum mindesten könnte er für den Betroffenen lebenslängliches Siechtum zur Folge haben.

Bei eifrigem Forschen wird man finden, daß man eine ganze Anzahl verschiedener Schläge gegen den Unterleib, die Seiten und über die Nierengegend einüben kann. Hier wird der allgemeine Hinweis genügen. Jede Stellung, bei welcher man seine Hand oder seinen Ellbogen zwischen dem Körper des Gegners und dessen Arm hat, bietet eine wertvolle Gelegenheit. Zu einem raschen Stoß gegen die Weichteile kann man die Finger, die gehärtete Handkante oder die Ellbogen Spitze gebrauchen. Mit dem Ellbogen kann man auch, wenn er gerade günstig dazu liegt, einen wirksamen Stoß gegen die falschen Rippen führen.

Ebenso wenig darf man im Nahkampfe vergessen,

sich des Knies zu bedienen. Hat man keine Hand mehr frei, so kann man die Spitze des Knies gegen den Unterleib oder die Seiten des Gegners und, befindet man sich hinter ihm, gegen die Nieren wirken lassen. Der letztgenannte Stoß würde vermutlich für den Ausgang des Kampfes entscheidend sein.

Variieren wird ein gewandter Gegner den Angriff, der von einem sich hebenden Knie droht, durch einen scharfen Schlag der Hand gerade über das Knie, der den Gegner zwingt, sein Bein sofort wieder zu strecken.

Hat einer die geschilderten Übungen und Griffe so weit gewissenhaft ausgeführt, so ist es nun an der Zeit, daß er sich selbst Probleme stelle. Für jede denkbare Stellung seiner selbst und des Gegners muß er ausprobieren, welche Griffe und Schläge von den bisher gebotenen sich mit Erfolg anwenden lassen, und ihren verhältnismäßigen Wert feststellen.

Es kommt nicht selten vor, daß sich zwei Gegner tatsächlich „festgegriffen“ haben, das heißt, jeder hat den andern mit beiden Händen gepackt und muß fürchten, wenn er los läßt, sich eine Blöße zu geben. In dieser Stellung muß man alle Möglichkeiten ausprobieren, wie man eine Hand loslassen und sie mit Aussicht auf Erfolg zu einem neuen Angriff verwenden oder auch, wenn keine Hand entbehrlich ist, mit einem Ellbogen einen Stoß versetzen kann. In manchen Fällen wird sich herausstellen, daß man einem wachsamem Gegner gegenüber nur mit der Kniespitze etwas auszurichten vermag. Was immer in der jeweiligen Lage das beste Kampfmittel sein mag, es gilt eben, dies herauszufinden und unmittelbar zur Anwendung zu bringen, ehe der andere seinerseits durch einen unerwarteten Zug Schach bietet oder einen gar Schachmatt setzt.

## Siebentes Kapitel.

**Gründlichkeit und Schnelligkeit bei der Ausführung der Tricks. Wie man dem Gegner einen Knüttel entringen lernt. Einiges vom Ausweichen.**

Es kann dem Schüler des Dschiu=Dschifu nicht oft genug eingeprägt werden, daß er nur langsam und allmählich von einer Übung zur andern fortschreiten soll. Wenn es ihm auch etwas langweilig vorkommen sollte, so darf er doch zur neuen Übung nicht übergehen, bis er der früheren nicht völlig Herr ist.

Ebenso wenig darf er es um der Schnelligkeit wegen minder genau nehmen; der ganze Enderfolg stände in Frage, wollte man sich nicht in erster Linie die korrekte Ausführung jedes Tricks angelegen sein lassen. Erst dann hat die an sich freilich ebenfalls unerläßliche Schnelligkeit ihren vollen Wert.

Zur Entwicklung der Gelenkigkeit und damit auch der Schnelligkeit gibt es keine bessere Übung, als den Versuch, einen Gegner, der mit dem Knüttel einen Angriff macht, diese Waffe zu entwenden. Auch hält es gar nicht so schwer, durch Übung dahin zu kommen, daß man sich des Knüttels, des Stabes, der Keule, oder was der Gegner sonst in der Hand habe, jeden Augenblick bemächtigen kann.

Zunächst läßt man den Gegner der eignen Person gegenüber und mit dem Knüttel in der Hand Stellung



nehmen. Darauf hebt jener seine Waffe und läßt sie gerade auf den Kopf des Gegenübers niedergehen oder versucht wenigstens, dies zu tun. Natürlich wird der Hieb zuerst nur langsam ausgeführt, und seine Schnelligkeit wird nur in dem Maße erhöht, wie die Geschwindigkeit zunimmt, mit welcher der andere die Abwehr erlernt. (Vgl. S. 100 ff.)

Diese Abwehr besteht darin, daß man seine linke Hand emporwirft und die den Stab tragende Hand von untenher am Gelenk packt und zugleich die Waffe mit der Rechten faßt. Die ergriffene Hand hält man, wie man sie gepackt hat, mit der Daumenseite der Hand nach oben. Mit der rechten Hand dreht man den Knüttel über den Handrücken hinüber und nach unten, während man das Handgelenk wie im Schraubstock hält. Die Drehung des Knüttels windet ihn aus der Hand des Angreifers, worauf der Verteidiger, wenn er ein echter Jünger des Dschiu=Dschitsu ist, den Stock wegwirft und den Kampf mit den von der Natur verliehenen Waffen fortsetzt.

Allmählich entwickelt sich durch diese Übung eine solche Fertigkeit im Fassen und Festhalten der stockschwingenden Hand, daß der Angreifer bei den Übungen den Schlag mit aller ihm zu Gebote stehenden Schnelligkeit ausführen kann.

Hat man gründlich gelernt, den Stab mit blitzartiger Schnelligkeit an sich zu reißen, so sollte die Übung insofern erweitert werden, als sich der Schlag nun gegen irgend einen Teil des Körpers und von irgendeiner Seite her richtet. Es wird dann nicht lange dauern, bis man gegen jeden Angriff mit dem Knüttel völlig sicher ist. Man darf aber keinesfalls außer acht lassen, daß die Hand des Gegners so gepackt werden muß, daß die Daumenseite nach oben

steht, und daß man den Stab über den Handrücken nach unten drehen soll.

Ein weiteres Kampfmittel, das zur Entwicklung der Gelenkigkeit dient und dessen Anwendung vor manchem Hiebe bewahren wird, ist das Ausweichen. Dies übt man sich zunächst dadurch ein, daß man den angreifenden Gegner langsame Schläge ausführen läßt. Gesezt, er schlägt mit seiner linken Hand nach dem Gesicht oder nach dem Kinn, so macht man schleunigst einen Schritt nach links, das heißt nach der Seite rechts von dem Körper des andern, und der Schlag wird unschädlich vorübergehen. Dieses Ausweichen muß geduldig so lange geübt werden, bis es einem zur zweiten Natur wird.

Sodann ersucht man den befreundeten Boxer, der als Partner alle diese Übungen mit durchmacht, er solle nach und nach immer schneller zuschlagen, und setzt die Übung fort, bis man imstande ist, dem schnellsten Hieb, den er nur tun kann, auszuweichen. Und diese Geschwindigkeit im Ausweichen wird unfehlbar jeder erlernen, wenn er nur genug Geduld besitzt.

Weicht man aber durch Beiseitreteten einem Schlag von der Linken des Boxers aus, so bleibt ihm, wie man nicht vergessen darf, noch die Möglichkeit, mit der Rechten nachzuschlagen. Man sollte daher beim Ausweichen seine Linke bereit halten, die drohende Rechte des Gegners durch einen scharfen Hieb mit der Handkante über den Vorderarm lahmzulegen.

Während man so durch einen schnellen Schritt zur Seite selbst dem Unheil entgeht, kann man dabei dem Boxer den weiteren Kampf gründlich verleiden. Man läßt nämlich seine rechte Hand bei der Bewegung nach der Seite mit schnellem Ruck nach oben gehen, so

daß ihn die harte Handkante mit voller Gewalt auf die Seite des Halses trifft. Sitzt dieser Dieb richtig, so würde sich nur ein Herkules auf den Füßen halten können, und schon bei minderer Kraftanwendung wird dem Gegner übel genug zu Mute.

Es empfiehlt sich übrigens, auf den ersten Schritt zur Seite rasch einen zweiten in derselben Richtung folgen zu lassen. Hat man dann aus irgend einem Grunde bei dem Schlage mit der Handkante sein Ziel verfehlt, so führt der zweite Schritt aus dem Bereich eines Schlages, den der Gegner plötzlich nachsenden könnte.

Dieser Ausweichübung muß stets die sorgsamste Beachtung geschenkt werden, denn sie bietet bei korrekter Ausführung das wirkungsvollste Mittel, ungeschädigt oder schlimmstenfalls mit möglichst geringer Schädigung davonzukommen. Dschiu=Dschitsu ohne die Fähigkeit schnell und erfolgreich auszuweichen ist gar kein Dschiu=Dschitsu.

---

## Achtes Kapitel.

Der feinste Dschiu-Dschitsu-Kunstgriff zur Bekämpfung eines Boxers. Ein weiteres Verfahren, den geworfenen Gegner an ferneren Widerstand zu hindern.

Die Leiter der Ten-Dschin-Schule des Dschiu-Dschitsu haben eine Methode der Abwehr gegen Boxerschläge zu seltener Vollkommenheit entwickelt, eine Methode, die allerdings nur darauf berechnet ist, einen Schlag der linken Boxerfaust zu parieren.

Diese Parade läßt sich in drei Stufen zerlegen, die hier einzeln nacheinander beschrieben werden sollen. Hat sie der Dschiu-Dschitsu-Bögling sämtlich inne, so kann er sie in schneller Folge kombinieren und wird dann nicht nur imstande sein, den Schlag abzuwehren, sondern auch die Genugtuung haben, den Gegner hilflos, aber ohne jede Verletzung auf dem Boden liegen zu sehen. Der ganze Vorgang soll keinesfalls mehr als vier oder fünf Sekunden in Anspruch nehmen.

In dem Augenblick, wo der Boxer mit der Linken den Streich führt, weicht man mit dem Oberkörper schnell nach rechts aus und entgeht so dem Schläge. Zugleich trifft man die äußere Beuge seines linken Ellbogens mit der offenen rechten Hand, wie dies auf dem Bilde Tafel 35 dargestellt ist.

Den Schlag gegen den Ellbogen muß man geschickt und kraftvoll ausführen, dann wird er den

Gegner nach seiner rechten Seite herumdrehen, und zwar wird die Wucht, mit welcher der Boger sich bei seinem Schlage vorlegt, die Wendung desselben, die man durch den Angriff gegen seinen Ellbogen beabsichtigt, erleichtern.

Diese Ellbogenparade muß man mit großer Ausdauer üben. Unschwer wird man den Schlag ziemlich schnell anbringen lernen. Aber das genügt für den Ernstfall nicht, sondern es gilt, die äußerste Schnelligkeit zu entwickeln, und darum eben muß man viel Zeit und Geduld darauf verwenden, bis in dieser Richtung nichts mehr zu wünschen übrig bleibt.

Im ernstlichen Waffengang übt dieser erste Teil unseres Tricks eine ergößliche Wirkung auf einen des Dschiu=Dschitsu unkundigen und auf solche Abfuhr nicht Vorbereiteten aus. Merkt er, daß sein Schlag jedesmal das Ziel verfehlt und er selbst regelmäßig eine unfreiwillige Wendung machen muß, so verliert er alles Selbstvertrauen und wird sich der unangenehmen Tatsache bewußt, daß er dem Gegner als Spielball dient.

Nun kommt die zweite Stufe des Tricks, das Werfen des Gegners. Diese schließt sich unmittelbar an die beschriebene Parade an und besteht darin, daß man mit der rechten Hand einen elastischen Hieb gegen die rechte Niere führt. Zugleich fährt man mit dem linken Arm unter der ausgestreckten Linken des Bogers hinweg und packt mit der linken Hand schnell dessen rechte Schulter, wobei natürlich der linke Arm in seiner ganzen Länge auf der Brust des andern ruht.

Im selben Augenblick, wo man diesen Griff ausführt — und dies muß noch der Fall sein, während

der Gegner sich nolens volens dreht — wirft man ihn nach hinten über. Das wird nicht schwer fallen, denn gerade weil er noch in der Schwingung begriffen ist, kann man ihn um so leichter in der gewünschten Richtung zum Wanken bringen. So liegt der Gegner am Ende der zweiten Stufe am Boden.

Auch diesen Teil des ganzen Tricks muß man sich, ohne die Mühe zu scheuen, sorglich zu eigen machen. Immer wieder soll der Angriff mit beiden Händen nach Vorschrift eingeübt werden. Dabei ist auch darauf zu achten, daß die rechte Hand, welche die Niere des Gegners zum Ziel nimmt, einen Druck nach vorn ausübt, während ihn der linke Arm unverzüglich hintenüber drückt. So wird das Werfen an sich erstaunlich leicht vonstatten gehen.

Der Geworfene wird entweder auf den Rücken oder auf die linke Seite zu liegen kommen. Das hängt von der Art und Richtung des Druckes wie auch in gewissem Grade von der Art und Weise des geleisteten Widerstandes ab.

Auf dem Bilde Tafel 36 sehen wir den Besiegten auf der rechten Seite liegen. Seinen Kopf hält der siegreiche Gegner mit der linken Hand fest an den Boden gedrückt, nachdem er sich sofort nach dem Fall auf den Daliegenden geworfen und ihm das linke Knie unter die Rippen gedrückt hat, so daß der Gegner keinen Atem finden kann. Aber damit ist's nicht genug, denn der Geworfene wird bald wieder zu Atem kommen und dann den Kampf wieder aufnehmen suchen. Es gilt also, ihn zu völliger Ergebung zu zwingen.

Der Sieger hält mit seiner Rechten das linke Handgelenk des Überwundenen umschlossen, und der zugehörige Arm liegt in seinem oberen Teile über

dem rechten Knie des Bedrängers. Das ergriffene Handgelenk hat die Innenseite nach oben, während es der Sieger kräftig nach unten drückt. Ist dieser der natürlichen Beugungsrichtung entgegengesetzte Druck stark genug, so wird der linke Oberarmknochen brechen. Jedoch begnügt sich der Sieger damit, den Druck allmählich immer stärker werden zu lassen, bis der Überwundene den Schmerz unerträglich findet und sich für besiegt erklärt.

Der ganze Trick darf alles in allem nur etwa vier bis fünf Sekunden in Anspruch nehmen. So lange heißt es eben ihn einüben und nicht rasten, bis dieser Grad der Schnelligkeit erreicht ist, denn eine bessere Abwehr gegen Boxerangriffe gibt es nicht.

Fällt der Gegner auf den Rücken, so drückt der Sieger sein Knie in die linke Bauchseite. Keinesfalls darf man aber versäumen, mit der linken Hand den Kopf des Gefallenen zu Boden zu pressen, sonst hat dieser viel eher Gelegenheit, sich so oder so aufzurichten oder auch seinen Kopf so weit zu heben, daß er einen für den bisherigen Sieger vielleicht sehr unangenehmen Biß anbringen kann — denn als letztes Hilfsmittel ist beim Dschiu-Dschitsu auch das Beißen erlaubt.\*)

Die Abbildung Tafel 37 veranschaulicht eine

\*) Das ist erklärlich, wenn man im Auge behält, daß Dschiu-Dschitsu nicht nur die möglichst vollkommene Ausbildung der Gelenkigkeit und Körperkraft bezweckt, sondern daß es auch befähigen will, allen Gefahren, die das Leben mit sich bringen kann — sei es im Kriege, sei es beim Kampf mit einem Verbrecher —, die Spitze zu bieten. Danach wäre der Vorwurf der Roheit, den vielleicht ein oder der andere Leser erheben sollte, nicht gerechtfertigt. Man vergleiche im übrigen, was der Verfasser Seite 164 ausführt.

andere Methode zur völligen Überwindung eines geworfenen Gegners, die nur eine Variation des Seite 136 geschilderten und auf Tafel 29 abgebildeten Tricks darstellt und darum keiner weiteren Erläuterung bedarf.

---



## Neuntes Kapitel.

**Erzwungene Parade des Boxers gegen seinen eigenen Angriff. Anschließendes Werfen des Boxers. Dschiu-Dschitsu und abendländische Boxerkunst. Parade gegen den Gehhieb und den Stoß in den Magen.**

Nicht ohne Humor ist die Parade gegen einen Boxerangriff, wie sie uns die nächste Abbildung vor Augen führt. Daß man den Boxer zwingt, sich selbst die Niederlage zu bereiten, ist ein Trick, der orientalischer Schlaueit und Fündigkeit alle Ehre macht.

Die erste Einübung dieses Kunstgriffs wird man sich durch aufmerksames Betrachten des Bildes bedeutend erleichtern. Die Darstellung ist so vorzüglich, daß sie auf viele Fragen, die sich dem Anfänger ausdrängen, Antwort gibt. (Tafel 38.)

Ein geschultes Auge und Geschmeidigkeit sind für die erfolgreiche Ausführung des Tricks unerlässlich; nur bei größter Schnelligkeit der Bewegungen hat er praktischen Wert.

Zunächst gilt es, den Schlag, den der Boxer mit der Linken führt, abzuwehren. Der Verteidiger wirft seine beiden Hände nach vorn und oben, um die schlagende Hand abzufangen, und hält sie dabei etwa in der Form eines V fest, obwohl hierbei die Handballen nicht ganz zusammenstoßen sollen. Dieses V umklammert, wie das Bild zeigt, die Hand nicht etwa das Handgelenk des Boxers, völlig.



Eines kann das Bild allerdings nicht veranschaulichen, und dies läßt sich auch mit Worten nicht gut beschreiben, nämlich die Art und Weise des Umklammerens, so daß der Angreifer die Faust nicht loswinden kann. Aber der Griff ist wohl möglich, und bei einiger Übung wird man lernen, nicht nur die Faust in der angegebenen Weise zu packen, sondern auch sie so festzuhalten.

Nun heißt es, die ergriffene Faust vorn oder seitlich von dem Körper ihres Besitzers dahin zu schieben, wo man sie haben will. Es könnte scheinen, dies wäre unausführbar, wenn der Angreifer seine Armmuskeln aufs äußerste spannte, aber man darf nicht vergessen, daß hier beständig alle Kräfte zweier Arme gegen die nur eines Armes eingesetzt werden.

„Aber wenn man seine linke Faust festhält, warum bedient er sich da nicht seiner freien Rechten?“ Diese Frage wird sicher dem Leser auf den Lippen schweben.

Die Antwort lautet einfach: „Mit seiner freien Faust wird der Mann nichts Rechtes anfangen können.“

Denn hier setzt gerade der Hauptzug des Tricks ein. Schlägt der Mann mit seiner rechten Faust zu, so bringt der Verteidiger schnell den ergriffenen Arm herunter, zwischen den ausholenden Arm und sein Ziel, so daß beide Vorderarme einander kreuzen. Damit ist eine vollständige Blockade für den Hieb des Boyers gegeben, die sich auch jedem andern Schlag gegenüber zur Anwendung bringen läßt. Wo auch die rechte Faust treffen will, überall findet sie den Weg vom eigenen linken Vorderarm versperrt. Es gibt einfach keinen Schlag, der sich nicht durch eine

entsprechende schnelle Bewegung mit der gefangenen Faust parieren ließe.

Und dabei muß der Boger nicht nur zu seiner Scham und Schande die Parade der eigenen Schläge besorgen, sondern die Sache wird auch bei jedem neuen Hieb immer schmerzlicher. Sind seine Vorderarme drei- oder viermal scharf zusammengetroffen, so werden seine Arme halb gelähmt sein, und es wird ihm auf einige Stunden die Lust zum Bogen vergehen müssen.

Aber noch mehr: Der Verteidiger ist unter den geschilderten Umständen jeden Augenblick in der Lage, seinen Gegner zu werfen und so einem Spiel ein Ende zu setzen, bei dem das Vergnügen sehr einseitig ist. Dabei kostet das Werfen nicht einmal eine besondere Anstrengung. Wenn man bei der Parade eines Schläges den linken Arm des Bogers heruntergebracht hat, so wird im Augenblick des Zusammenstoßes der ergriffene Arm geschwind aufwärts geschwenkt, so daß die Faust höher ist als der Kopf des Bogers. Hier macht man aber nicht Halt, sondern führt die Bewegung fort und bringt dabei den gegnerischen Arm weit nach links vom Körper des Bogers hinaus und schließlich mit einem Ruck nach unten. Zugleich gibt man dem Gelenk hinter der festgehaltenen Faust eine Drehung und schleudert mit dieser ganzen Bewegung den Boger aus seinem Gleichgewicht zu Boden. Dann läßt man ihn entweder sich wieder aufraffen, oder man verfolgt gemäß den mehrfach genannten Tricks seinen Sieg bis zum letzten Ende.

Es setzt sich also der ganze Trick aus folgenden aufs schnellste hintereinander auszuführenden Bewegungen zusammen: Man packt die ausgestreckte Faust, man zwingt den Arm zur Parade vor die durch

einen Schlag der Rechten bedrohte Stelle und drängt ihn sofort nach oben, zur linken Seite (d. h. links vom Boxer) hinüber, weit hinaus nach dieser Seite und endlich nach unten, womit sich das Werfen des Gegners vollzieht. Nicht länger als drei Sekunden darf man für alles zusammen brauchen, eine Schnelligkeit, die man sich durch Übung unschwer erwerben kann. Große Schwierigkeiten verursacht eigentlich nur das Packen der Faust und dann das Festhalten derselben bei allen Versuchen des Gegners, das Glied frei zu zerren.

Das Bogen ist ein so natürliches Verfahren, sich in körperlichem Wettstreit miteinander zu messen, daß es merkwürdig wäre, hätten es die alten Japaner nicht auch geübt. Aber sie haben es wesentlich weiter entwickelt, indem sie, wie bereits mehrfach erwähnt, zum Schlagen nicht die geballte Faust, sondern die gehärtete Kante der Hand verwendeten.

Die Art, wie man sich im Zweikampf der Handkante bedient, steht dem Bogen verhältnismäßig nah. Die Armbewegungen sind in beiden Fällen fast die gleichen, aber scharf und stechend treffen die Kantenhiebe, und mancher Knochenbruch könnte von ihrer kraftvollen Wirkung Zeugnis ablegen. Das Bild auf Tafel 39 gibt eine gute Vorstellung eines solchen Zweikampfes. Beide haben versucht, mit der Kante der Hand den Gegner am Hals oder an der Kehle zu treffen, und beide haben mit der Kante der andern Hand pariert. Keiner hat einen Vorteil gewonnen, und beide sind zu Zug und Gegenzug im weiteren Wettstreit bereit.

Auf Tafel 40 sehen wir einen der beiden Kämpfer die Halsseite des Gegners zum Ziele nehmen, während dieser einen Stoß mit den Fingerspitzen gegen

den Magen richtet. Beide Angriffe wurden durch eine Parade mit der Handkante abgeschlagen. Wie man sich denken kann, operiert man hierbei nicht weniger mit Finten wie beim Boxen, aber Dschiu-Dschitsu-Kämpfer sind durchweg so behend und so wachsam, daß ein fingierter Stoß oder Hieb selten einem „einschlagenden“ den Weg bahnt. In der Regel handelt es sich dann mehr um ein „Davieren vor dem Winde“, und beide Kämpfer liegen auf der Lauer, um jede sich etwa bietende Gelegenheit zu benutzen, bei der nächsten Auslage des Gegners einen ausichtsreicheren Kunstgriff anzuwenden.

Immer suchen sie in dem Handgemenge, das auf solches Davieren zu folgen pflegt, die Handkante scharf gegen das Schlüsselbein des Gegners sausen zu lassen und durch den so erregten empfindlichen Schmerz den Gegner kampfunfähig oder doch kampfes matt zu machen.

Haben die Gegner einander gepackt, oder nehmen sie irgend eine Stellung ein, wobei der eine die Spitze seines Ellbogens nahe an den Rippen des andern oder an den Weichteilen des Rumpfes hat, so benutzt er den Ellbogen zu einem scharfen Stoße, der etwa die gleiche Wirkung tut, wie die kraftstrobende Faust des Boxers.

Ein für den Gegner hervorragend unangenehmer Schlag ist der mit der Handkante schräg über die Stirn. Wer einen solchen Hieb während eines Waffenganges drei- oder viermal erhält, kann abscheulicher Kopfschmerzen sicher sein. Wirklich gefährlich ist der Schlag bei mäßiger Kraftanwendung nicht, wird er mit großer Gewalt ausgeführt, so kann er recht üble Folgen haben.

Schläge mit der Handkante soll man weiter quer

über die Schläfen und gerade über den Ohren anbringen lernen. Übungsweise muß man sie — natürlich nur schwach — recht häufig auszuführen suchen. Im Ernstfalle dagegen darf man sie nur bei Lebensgefahr anwenden, denn beide sind außerordentlich gefährlich.

Ein echter Anhänger des Dschiu=Dschitsu ist niemals roh. Niemals wird er einen gefährlichen Hieb mit voller Kraft versetzen, wenn er nicht glaubt, es liege die äußerste Notwendigkeit dazu vor. Nicht unnützerweise zu verletzen ist das Ziel, dem man zustrebt, sondern den Gegner von der Torheit und Vergeblichkeit weiteren Widerstandes zu überzeugen, und die der Dschiu=Dschitsu-Kunst eigene Ritterlichkeit offenbart sich darin, daß der Kampf augenblicklich aufhört, sobald der Überwundene zu erkennen gibt, er sei genug gestraft.

Die größte Rücksicht auf physischen Schmerz und geistige Marter des Feindes war von jeher ein hohes Gebot für die Jünger der Dschiu=Dschitsu-Kunst, und im feudalen Japan drohten schwere gesetzliche Strafen denen, welche diese Kunst zur Qual anderer oder sonst zu unlauteren Zwecken mißbrauchten.

## Behntes Kapitel.

**Zwei ungefährliche, sichere und leichte Griffe zur Bezwingung des Gegners. Zwängung eines Armes über die Schulter. Ausnutzung des erlangten Übergewichts in allen diesen drei Fällen.**

Im Dschiu=Dschitsu kennt man von altersher einen Trick, der stark an einen Kunstgriff der abendländischen Ringer erinnert, und dessen Grundzüge uns die Abbildung Tafel 41 erkennen läßt.

Wie beim sogenannten „Nelson“ der englischen und amerikanischen Ringer wird hierbei der Angriff von hinten ausgeführt. Der Angreifer schleudert seinen linken Arm unter den gleichseitigen des Gegners und preßt seine linke Hand gegen dessen Nacken, so daß die Finger bis zur rechten Halsseite herumfassen. Zugleich wirft er seine rechte Hand und seinen Vorderarm unter die rechte Schulter des andern und preßt den rechten Handrücken gegen diese Schulter, wie sich dies alles sehr klar aus dem Bilde ergibt.

Dieser Trick kann einen einfachen Griff bedeuten, mittels dessen man den andern schachmatt setzt. Nun gibt es wohl, falls der Angreifer hinter dem Verteidiger steht, eine leichte Parade: ein kräftiger Stoß mit einer Ferse gegen das Schienbein des Angreifers — aber wenn dieser auf seiner Hut ist, so kann er die Gegenwehr im Reime ersticken, indem

er ein wenig zurücktritt und den Gegner nach hinten zu Falle bringt.

Soll jedoch der Triek nur als Griff dienen, so zwingt man durch den Druck im Nacken den Kopf des Gegners nach vorn unten, während man mit dem rechten Handrücken die rechte Schulter nach hinten drängt. So ist der Angegriffene in hilflosem Zustand der Gnade seines Gegners überlassen, denn es wurde schon gezeigt, wie das einzige Verteidigungsmittel, der Fersenstoß, vereitelt werden kann. Allerdings könnte der Angegriffene sich so weit nach vorn beugen, daß er den Angreifer in die Höhe hebt, aber dann würde dieser schnell mit beiden Händen loslassen und sie vor der Kehle des Gegners zusammenfassen, worauf er in der Lage wäre, seinen Gegner zu würgen und hintenüber zu werfen.

Besteht aber von vornherein die Absicht, den andern zu Boden zu fällen, so stellt der Angreifer im Augenblick, wo er seine Griffe anbringt, sein rechtes Bein vor das linke des Gegners. Der Kopf wird also nach vorn unten und die rechte Schulter kräftig nach hinten gedrängt, und dann hält es nicht schwer, den Angegriffenen über das Bein zu werfen.

Ein Griff, der ebenfalls entweder als solcher beibehalten oder als Einleitung zum Werfen des Gegners dienen kann, wird aufs beste durch die Photographie Tafel 42 veranschaulicht. Hierbei faßt der Angreifer mit seiner rechten Hand das rechte Handgelenk des andern; zugleich zwingt er seinen linken Arm unter den rechten des Gegners. Dann kann er dessen rechten Arm in die Höhe reißen, wobei die innere Seite des zugehörigen Handgelenks nach oben gerichtet sein soll. Seine linke Hand preßt der An-



greifer quer über den Hinterkopf des Gegners und drückt ihn zu Boden.

Man achte nun auf die Lage des festgehaltenen rechten Arms. Aus dem Gesagten ergibt sich, daß er in der „verkehrten“ Richtung gebogen wird, und so infolge des damit erzeugten Schmerzes dem Angreifer eine Gewalt über den Gegner verleiht, die diesen leicht zur Ergebung zwingt.

Was das Werfen betrifft, so kann man es dadurch herbeiführen, daß man den Kopf des Gegners immer weiter nach unten drückt, bis er zu Boden stürzt, wobei die unausgesetzte unnatürliche Beugung des rechten Armes noch mithilft. Es ist höchst wahrscheinlich, daß sich der Gegner schon vorher ergibt; sollte es aber doch zum Werfen kommen, so kann sich der Angreifer dies auch noch durch Benutzung seines vorgestreckten linken Beines erleichtern.

Der eben beschriebene Trick ist so wichtig in allen möglichen Phasen des Zweikampfes, daß man ihn lange Zeit und recht gewissenhaft einüben sollte, bis man die Überzeugung hat, man beherrsche ihn vollständig. Auch ermöglicht er nicht nur, wenn man persönlich angegriffen wird, sich möglichst schnell aus der Affäre zu ziehen, sondern er bietet sich auch einem Polizisten als äußerst wirksames Mittel dar, einen widerpenstigen Gefangenen zur Vernunft zu bringen. Er wirkt schneller und besser als die Anwendung des Knüttels, wie ihn die Polizisten in Amerika so gern handhaben, oder Hiebe mit der flachen Klinge. Wer einmal das Opfer dieses Tricks gewesen ist, wird sich hüten, noch einmal den Zorn eines so empfindlichen Kunstgriffe meisternden Mannes wachzurufen, und zu diesem Entschlusse ist er gekommen, ohne zerschlagen oder übel zugerichtet zu sein, nur auf

Grund eines unschädlichen vorübergehenden Mißbehagens.

Eine mutige Frau, die über einigermaßen kräftige Muskeln verfügt, wird den Trick mit gutem Erfolge einem Einbrecher gegenüber anwenden, den sie in Abwesenheit ihrer männlichen Beschützer im Hause vorfindet. Sie könnte den ungebetenen Gast packen und, bis Hilfe herbeikommt, festhalten, ohne ihn zu Boden zu werfen, und bei genügender Bearbeitung seines rechten Armes in der geschilderten Weise würde er nicht minder als sie den lebhaften Wunsch hegen, es möchte bald jemand ihre Hilserufe hören und herbeieilen.

Bei der Einübung dieses Tricks muß man besonders auf sicheres und korrektes Zugreifen bedacht sein. Die Hauptschwierigkeit liegt darin, seinen linken Arm richtig und schnell unter den rechten des Gegners zu bringen. Leistet dieser raschen und entschiedenen Widerstand, so wird es der Neuling schwer finden, seinen linken Arm unterzuschieben und die Hand fest auf das Hinterhaupt des Gegners zu pressen. Dennoch ist die richtige Ausführung dieses Griffes unbedingt nötig, denn die linke Hand hat nicht nur den Kopf des Gegners niederzudrücken, sondern der linke Arm dient zugleich als Stützpunkt, über den der rechte Arm des Gegners gedrückt und gebeugt wird. Der Schüler darf daher nicht eher ablassen, als bis er den erwähnten Griff in tabelloser Weise heraushat.

Von Gegenmitteln kommt nur ein einziges in Frage, falls der Griff einmal richtig ausgeführt ist, nämlich schmerzhaftes Kneifen der Muskeln am linken Unterschenkel des Angreifers. Macht der Verteidiger den Versuch dazu, so muß man den auf den Arm

geübten Druck steigern und den Gegner sofort zu Boden fällen.

Hieran reiht sich naturgemäß die Schilderung des Tricks, bei dem man einen Arm des Gegners über die Schulter spannt.\*) Dieses Kampfmittel läßt sich in der mannigfaltigsten Weise anwenden und ist der Art, daß es eine schnelle Entscheidung herbeiführt. Die Stellung ist aus der Photographie T. 43 ersichtlich.

Es sind, wie gesagt, zahlreiche Fälle denkbar, in denen man zu diesem Angriffsmittel schreitet. Ist bei irgendeiner Gelegenheit der Arm des Gegners nach vorn ausgestreckt, so ergreift man ihn mit beiden Händen fest am Handgelenk, dreht es mit der inneren Fläche nach oben und hält es so fest. In demselben Augenblick, wo man das Handgelenk faßt und nach oben wendet, dreht man sich selbst schnell herum, so daß man dem Gegner den Rücken zukehrt. Dabei bringt man die eigene Schulter unter den gepackten Oberarm und zerrt kräftig am Handgelenk. Dann ist man in der Lage, dem Gegner Schmerzen bis zur Un-erträglichkeit zu bereiten, auch kann man ihn zwingen, sich auf den Beinen aufzurichten.

Wenn man will, kann man das Werfen des Gegners anschließen. Zu diesem Ende hat man nichts weiter zu tun, als sich hübsch nach vorn zu beugen und, indem man natürlich den Arm mitzieht, den Besitzer desselben einen Salto mortale über die Schulter machen zu lassen. Dieser Salto mortale könnte jedoch leicht für den Angegriffenen einen Armbruch bedeuten, und darum darf man ihn nur in ganz verzweifeltsten Fällen zur Anwendung bringen.

\*) Vergleiche die Schilderung des ähnlichen Tricks im ersten Teile dieses Buches, S. 83, sowie S. 134 ff.

Zur Übung genügt es ja, wenn man sich vorwärts beugt und den andern den Weg über die Schulter antreten läßt, sich dann aber aufrichtet und ihn wieder den Boden unter den Füßen gewinnen läßt.

Daß man und warum man durchaus darauf achten muß, nur den linken Arm über seine rechte Schulter und den rechten Arm über die linke Schulter zu ziehen, ist auf Seite 135 schon ausführlich besprochen worden.

Was die Anwendung des in Rede stehenden Tricks anlangt, so kann man sich seiner sofort bedienen, wenn man vom Gegner vorn am Rock gefaßt wird; ebenso kann man, wenn der Gegner mit einer Hand die Kehle gefaßt hat oder danach langt, von dem geschilderten Kunstgriff Gebrauch machen und mit dem schmerzhaften Angriff beginnen, ehe nur der Gegner sich darüber klar geworden ist, was man eigentlich vor hat. Versucht einen ein Gegner beiseite zu schieben, sogleich läßt sich der Trick anbringen. Will er einen am Rocktragen wegziehen, so wird die drohende Hand einfach über die Schulter gebracht.

Weiter kann man diesen Trick mit dem im letzten Kapitel beschriebenen Abfangen der Boxerfaust kombinieren. Hat man, wie dort geschildert, die Faust in dem Moment, wo sie sich ausstreckt, umklammert, so schwingt man sich herum und bringt die Faust über die Schulter, wobei man natürlich nie vergessen darf, daß die Hand mit der Innenseite nach oben gerichtet sein muß.

Nun wird es nicht selten vorkommen, daß der Gegner im entscheidenden Augenblick seine Faust gerade mit der Innenseite nach unten gerichtet hält. Man muß sich daher auch durch Übung die schnellste und beste Art und Weise einüben, wie man die er-

griffene Hand nach oben wendet, besonders da der Gegner seinerseits diesem Umwenden möglichst großen Widerstand entgegensetzen wird. Man darf daher nicht eher aufhören, diese Übung zu betreiben, als bis man gelernt hat, den Arm des Gegners herumzudrehen und über die Schulter zu ziehen, ehe ihm noch klar geworden ist, was man mit ihm beabsichtigt.

---

## Erstes Kapitel.

**Spaßhafte Tricks. Der Teufelshandschlag. Wie der japanische Polizist einen Verhafteten zum Mitgehen zwingt. Ein gutes Mittel, eine unruhige Person an die Luft zu befördern.**

Unter gewissen Bedingungen haben viele Kunstgriffe einen humoristischen Anstrich. Dies gilt besonders, wenn ein Trick gerade nur mit so viel Kraft zur Anwendung kommt, daß der Betroffene keine Schmerzen leidet, aber nicht verkennen kann, wie hilflos seine Lage wäre, würde er im Ernstfalle der Gegenstand dieses Kunstgriffs sein. Manche Tricks haben an sich schon einen ausgesprochenen humoristischen Charakter.

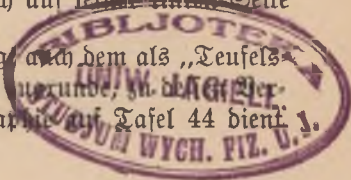
Ein Trick, der im Zweikampf wertvoll sein kann, aber auch viel Spaß bereitet, besteht darin, daß man einen Fußgänger einzig mittels des Zeigefingers zum Halten zwingt. Treffen wir einen Bekannten, dessen Wegrichtung unserer eigenen entgegengesetzt ist, so können wir ihm sofort Halt gebieten, indem wir selbst neben ihm stehen bleiben und ihm mit ausgestrecktem Arm den Zeigefinger unter die Nase und quer vor die Oberlippe halten. Er wird dann außerstande sein, den Weg in der begonnenen Richtung fortzusetzen. Natürlich kann er den Kopf nach einer Seite wenden und dann weitergehen, aber solange der Zeigefinger unter seiner Nase ist, kommt er nach dieser Richtung

nicht vorwärts. Dies ist eigentlich gar kein Trick, sondern es handelt sich um ein einfaches Naturgesetz. Aber die Sache wird Spaß machen, denn dem Bekannten wird es nicht einleuchten, daß in seinem ganzen Körper, der nach einer Richtung strebt, nicht mehr Gewalt sein soll als in dem Zeigefinger, der dagegen strebt.

Ein vielgebrauchter Trick, der einem Polizisten ermöglicht, einen widerspenstigen Verhafteten zum Mitgehen zu zwingen, ist bereits im ersten Teile Seite 76 unter dem Namen „Komm mit“ beschrieben worden. Den gleichen Trick kann man außer in dieser Weise auch noch folgendermaßen ausführen:

Mit der linken Hand ergreift man das linke Handgelenk des Betreffenden, während man links von ihm steht und das Gesicht in derselben Richtung hält wie er, und zieht es nach links hin. Zugleich wirft man seinen rechten Arm von hinter her über den rechten Arm des andern, dann unter dessen rechten Oberarm hindurch und stemmt die Hand gegen den eigenen Unterleib. Das ergriffene linke Handgelenk muß mit der Innenseite nach oben gerichtet sein. Nun drückt man abwärts gegen dieses Handgelenk, beugt damit den linken Arm des Gegners in der verkehrten Richtung und kann so den Ergriffenen führen, wohin man will. Versucht er etwa zurückzubleiben, so braucht man nur den Druck und damit die Schmerzen zu steigern, um jeden Widerstand zu brechen. Mit der rechten Hand kann der Gegner nicht gut eingreifen, weil man sich auf seiner linken Seite befindet.

Das gleiche Prinzip liegt auch dem als „Teufels handschlag“ bekannten Trick zugrunde, zu dem die Photographie auf Tafel 44 dient.



Wir nähern uns dem Gegner und nehmen seine Rechte in die unsere, als wollten wir ihm die Hand schütteln. Diesen rechten Arm des Gegners heben wir etwas, schwingen uns an seine rechte Seite und schleudern zugleich unsern steifgemachten linken Arm unter seinen festgehaltenen rechten. Auch hierbei ist darauf zu achten, daß das Handgelenk des ergriffenen Armes nach oben steht.

Wenn man jetzt auf die gepackte rechte Hand einen Druck nach unten ausübt, so schießt sofort ein Schmerzstrahl durch den Arm, und man kann dieses Schmerzgefühl so verstärken, daß sich der Gegner, um es etwas zu lindern, auf die Behen stellt. Geht man vorwärts, so muß der andere mitgehen, der auch, wie die Dinge liegen, mit seiner Linken keine Abwehr leisten kann. Dieser Trick scheint wohl geeignet zu sein, einen unbequemen Gast, mit dem man nicht viel Federlesens machen will, an die Luft zu setzen.

Aus der schier endlosen Reihe von Anwendungen desselben Grundsatzes, das heißt der Schmerzerregung durch unnatürliche Beugung von Hand und Arm des Gegners, mag sich der sündige Dschiu=Dschitsu=Schüler diejenigen heraussuchen, die ihm den größten Vorteil versprechen.

---



## Zwölftes Kapitel.

**Eine geschickte japanische Methode, simulierte Ohnmacht als solche zu erweisen. Der Schulterkniff als Gegenwehr. Ein bequemes Mittel, einen Kampf in einer Sekunde zu Ende zu bringen.**

Bei einem so ausgeklügelten System, wie es Dschiu=Dschitsu tatsächlich darstellt, ist von vornherein zu erwarten, daß sich der Schüler desselben auch mit dem Problem der etwa vom Gegner angewandten Simulation zu befassen hat. In der Tat trägt ein Dschiu=Dschitsu-Künstler keinen Augenblick Bedenken zu simulieren, wenn er dadurch irgendwie einen Vorteil zu ziehen hofft.

Nur dann gilt die Simulation als ehrlos, wenn einer der beiden Kämpfer sich für besiegt erklärt und doch die erste Gelegenheit benutzt, seinen sofort von ihm ablassenden Gegner unversehens anzufallen. Simulierte Ohnmacht dagegen ist erlaubt, da ja dann durch kein Zeichen und kein Wort die Ergebung angedeutet ist. Kann man also den Sieger trüglisch dazu bringen, daß er den Gegner für ohnmächtig hält, und läßt er infolgedessen in seiner Wachsamkeit nach, so ist der andere durchaus berechtigt, sich diese Sorglosigkeit zunutze zu machen.

Aus diesem Grunde kommt es eventuell darauf an, sicher festzustellen, ob ein Gegner wirklich bewußtlos ist oder sich nur so stellt. Auf Tafel 45 tritt

uns ein wirksames Verfahren zum Zwecke dieser Feststellung vor Augen, das umso geeigneter erscheint, als es die Sinne des Gegners sowohl in leichten wirklichen, wie in den schwersten vermeintlichen Ohnmachtsfällen zu neuem Leben erweckt.

Der Sieger läßt sich neben seinem Gegner auf den Boden nieder und stößt ihm eine Fingerspitze mehrmals leicht nach dem Magen, während seine andere Hand den Schulterkniff anwendet. Die wiederholten Stöße gegen den Magen genügen schon, in dem Simulanten den sehr lebhaften Wunsch zu erregen, wieder auf die Füße zu kommen und sich der Übelkeit erregenden, Nerven erschütternden Behandlung zu entziehen, und der schmerzhafteste Schulterkniff macht ihn noch geneigter, sich für besiegt zu erklären und damit seiner peinlichen Lage ein Ende zu bereiten.

Sehr bald macht sich der Dschiu-Dschitsu-Schüler diesen Schulterkniff zu eigen. Der Daumen wird in die Vorderseite der Schulterspitze gedrückt, während die Finger hinten anfassen. Leicht wird man an der eigenen Schulter den überempfindlichen Fleck herausfinden, wo der Daumen eingekniffen werden muß, er liegt unweit der Vereinigungsstelle des Oberarmkopfs und des Schulterblattes.

Hat der Schüler diesen Schulterkniff erlernt, so tut er gut, die Kombinationen auszuprobieren, in denen er wirksame Verwendung finden kann. Er ist oft bei enger Umschlingung angebracht und wird dann wegen seiner Schmerzhaftigkeit den Gegner leicht zu schnellem Rückzug veranlassen. Wenn der Kniff auch recht weh tut, so verursacht er doch keinen ernstlichen Schaden, und er kann darum ohne Bedenken bei jeder Gelegenheit angewendet werden, sei's beim Angriff, sei's in der Abwehr.

In manchen Fällen kann man sich auch dieses Kniffes für sich allein bedienen. Kann ihn der Angreifer recht nachdrücklich anbringen und dabei seinen eigenen Körper möglichst außer dem Bereich eines Gegenangriffs halten, so wird der Gegner dadurch oft gezwungen, sich aus der Treffweite zurückzuziehen.

Auf Tafel 46 stellt sich uns ein solcher Fall dar. Hier hat sich der eine der beiden Kämpfer schnell nach vorn gebückt, um dem Gegner einen scharfen Schlag mit der Handkante gegen das Schienbein zu versetzen. Der Angegriffene, der die Absicht vermutet, hat sofort einen Schulterkniff angewendet, der den Schlag unwirksam machen wird, denn wer öfters mit Schulterkniffen gearbeitet hat, weiß, daß sie dem Arm fast alle Schlagkraft nehmen.

Noch in anderer Weise läßt sich der Schulterkniff nutzbar machen. Manchmal fällt der Gegner, wenn man ihn wirft, auf eine Seite, während es für den andern vorteilhafter ist, wenn der Besiegte mit dem Gesicht nach unten liegt. In diesem Fall greift man die am Boden liegende Schulter mit dem Schulterkniff an und verursacht dadurch solche Schmerzen, daß sich der Daliegende, um die Gewalt des Kniffs zu schwächen, aufs Gesicht rollt. Geschieht dies, so muß der Angreifer sofort seinen Vorteil wahrnehmen, indem er dem Gegner ein Knie in den Rücken und das andere quer über die Hinterseite eines Oberarms preßt.

Nun greift man unter Anwendung desselben Verfahrens, das schon oben geschildert worden ist, das Handgelenk des zu Boden gedrückten Armes und zieht es kräftig nach oben. Die Quäl, die man damit dem Gegner bereitet, wird diesen in seiner hilflosen Lage zu schleuniger Ergebung nötigen.

Ferner gebraucht man den Schulterkniff noch in folgender Weise: Der Angreifer kommt von hinten und packt den Gegner an beiden Schultern, diesmal aber so, daß die Daumen hinten eingesetzt werden und die Finger sich in die empfindliche Stelle vor der Schulter eingraben. Es ist das eine schwere Probe für die Nerven des Bekämpften, der unwillkürlich mit den Fersen ausschlägt, um sich Luft zu machen; der Angreifer muß daher im Interesse seiner heilen Schienbeine auf der Hut sein. Zur Abwehr wird der Angreifer dann seine Zuflucht zu einem Stoß gegen das Bein des Gegners nehmen, um diesen zu fällen, oder zu einem Kniestoß in die Nierengegend.

Hat sich inzwischen der Schüler mit der Lage des mehrfach erwähnten überempfindlichen Schulterpunkts so vertraut gemacht, daß er ihn unfehlbar trifft, so verfügt man damit über eine vorzügliche neue Angriffsstelle für einen Hieb mit der Handkante. Ein solcher Schlag wird den Arm des Gegners derart lähmen, daß dessen Kampflust fürs nächste bedeutend abgekühlt ist.

Die Photographie Tafel 47 führt uns zu einem Trick, den man gegen den Gegner von einer Seitenstellung aus zur Anwendung bringt und der eine neue Nußanwendung der vielgebrauchten „verkehrten“ Armbeuge darstellt. Man faßt das nächste Handgelenk mit beiden Händen und hält es so, daß die Innenseite nach vorn gerichtet ist. Zugleich wirft man den näheren eigenen Fuß vor den nächsten des Gegners und umhakt diesen. Wenn man das Handgelenk packt, so zwingt man dabei den Gegner durch einen Druck auf den Arm, sich vorwärts zu beugen. Nun zieht man den Arm quer über das eigene nähere Bein und beugt ihn durch Druck auf das Handgelenk nach hinten.

Wenn man will, kann man das Werfen des Gegners anschließen, indem man sein angegriffenes Bein wegstößt und zugleich dem gepackten Arme einen Ruck gibt. Bei richtiger Ausführung des Kunstgriffs ist man vor einem wirksamen Gegenangriff sicher und kann den Gegner, auch ohne ihn zu werfen, zur Ergebung zwingen.

Noch eine Variation des Tricks: Man packt das Handgelenk, wie oben geschildert, sucht aber nicht den Gegner zum Beugen nach vorn zu veranlassen, sondern hebt das nächst befindliche Knie und stützt es kräftig gegen den Rücken des feindlichen Oberarms. Auch hat man einen viel festeren Griff, wenn man das Handgelenk des Gegners nur mit einer Hand ergreift und mit der andern seine Schulter faßt.

Alle Gedanken an weiteren Kampf wird ein Gegner aufgeben müssen, gegen den sich der auf Tafel 48 abgebildete Angriff richtet. Zwischen Freunden, die es nur bei leichten Schlägen bewenden lassen, kann dieser Trick unbedenklich zur Anwendung kommen, im Ernstfall jedoch nur, wenn die Umstände auch gefährliche Angriffe rechtfertigen.

Der Angreifer gebraucht beide Arme zugleich, der Anfänger wird aber besser tun, der nachfolgenden Beschreibung entsprechend, die Bewegung jedes Armes besonders einzüben. Mit der einen Hand versetzt man einen Stoß in die Nierengegend, das heißt in die Weichteile gerade unter der letzten Rippe. Im Ernstfalle muß man diesen Stoß sehr nachdrücklich anbringen, und zwar entweder mit den Fingerspitzen, mit der geballten Faust oder mit dem mittleren Gelenk des Mittelfingers, das man aus der geballten Faust hervorstehen läßt. Wenn man — was durch Übung leicht zu erreichen ist — den empfindlichsten Punkt

trifft, so wird es dem Angegriffenen sterbensweh, und der Mut entsinkt ihm.

Der andere Vorderarm wird geschickt nach hinten gegen die Halsseite geschleudert. Richtet man den Schlag gegen den Kehlkopf statt gegen die Halsseite, so ist die Wirkung verhängnisvoller für den Betroffenen, aber der erstere Schlag läßt sich leichter mit voller Kraft führen.

Dieser mit beiden Armen ausgeführte Angriff hat natürlich zur Folge, daß der andere rücklings geworfen wird. Darum muß der Angreifer im Augenblick, wo er die beiden Schläge austeilt, zurückspringen und den andern zu Boden sinken lassen. Die Photographie schildert übrigens die gegenseitige Stellung der Kämpfer genau, so daß eine weitere Erläuterung überflüssig sein wird.

---

## Dreizehntes Kapitel.

**Ein sehr wirkungsvoller kombinierter Angriff im Fall der Noth. Anweisung, wie man einen Flüchtling auf der Straße anfhält und zur Ergebung zwingt.**

Schon mehrmals wurde auf gewisse Schläge mit der Handkante hingewiesen, die man wohl bei Übungen mit Bekannten in leichter Weise anwenden darf, niemals aber mit voller Kraft, außer im Fall der äußersten Noth. Mit andern Worten, man darf von ihnen nur in seltenen Ausnahmefällen Gebrauch machen, wo der Dschiu-Dschitsu-Künstler sich für berechtigt halten würde, zur tödlichen Waffe zu greifen.

Zu diesen gefährlichen Schlägen gehören die, welche man gegen den Kehlkopf, schräg über die Schläfen, wagerecht gerade über das Ohr und in den Nacken führt. Zwar ist der erstgenannte Schlag nicht tödlich, aber man riskiert bei ihm, das Zungenbein zu zerbrechen, und so die Sprech- und Schluckorgane zu verletzen. Wie bemerkt, tut ein Hieb über die Halsseite dieselben Dienste. Schläge auf die Schläfen oder gerade über das Ohr drohen ein bedenkliches und dauerndes Hirnleiden herbeizuführen, und auch ein mit zu großer Kraft gegebener Hieb gegen die Rückgratwurzel kann den Betroffenen auf Lebenszeit zum Krüppel machen.

Der allergefährlichste Schlag ist jedoch der in den Nacken; er kann direkt tödlich wirken. Die da-

durch hervorgerufene Erschütterung verlegt leicht das verlängerte Rückenmark so schwer, daß Herz und Lungen nicht weiter arbeiten können und so der Strom des Lebens selbst versiegt.

Alle diese gefährlichen Schläge würden hier besser unerwähnt geblieben sein, müßte man nicht annehmen, daß der Dschiu=Dschitsu=Bögling sie beim Üben doch probierte und in Unkenntnis ihrer Folgen Unheil anrichtete.

Im folgenden seien nun noch zwei weitere Tricks geschildert, deren Anwendung ebenfalls nur im Falle großer persönlicher Gefahr gestattet ist. Das Bild auf Tafel 49 zeigt uns den ersten. Hier schlägt der Angreifer so kräftig wie möglich mit der linken Handkante quer gegen die rechte Seite des andern und zwar in die Weichteile unter der letzten Rippe, um so den Gegner von Anfang an möglichst zu schwächen.

Unmittelbar auf diesen Hieb mit der Linken läßt man die Rechte mit der gehärteten Kante gegen die Schädelwurzel sausen, und werden beide Schläge mit genügender Kraft und Gewandtheit ausgeführt, so muß man erwarten, den Gegner augenblicklich zusammenbrechen zu sehen.

Der zweite lebensgefährliche Trick ist auf dem nächsten Bilde (Tafel 50) veranschaulicht. Hier steht der Angreifer neben seinem Gegner. Zuerst ergreift er dessen näheres Handgelenk mit der Hand des dem Gegner abgewandten Armes und hält es eng umklammert, bis der andere am Boden liegt. Nach der Abbildung hat sich der Ergriffene im Moment des Angriffs schnell nach vorn gebeugt, um den Angreifer unweit des Knöchels am Unterschenkel zu packen und so zu fällen. Aber damit hat er gerade sein Schicksal besiegelt, denn der Angreifer kann nun



um so bequemer mit seiner andern Handfante die Schädelbasis treffen — und damit ist der Kampf entschieden.

Hin und wieder kommt es vor, daß ein flüchtiger Verbrecher durch die Straßen eilt, und daß man seiner habhaft zu werden wünscht. Kann man dann von hinten an ihn kommen, so hält es nicht schwer, ihn zum Stehenbleiben zu zwingen, denn beim Laufen ist er am wenigsten imstande, irgendwelche Gegenwehr zu leisten.

Natürlich ist hierbei vorausgesetzt, daß der Verfolger, in den Leibeskünsten nach den Vorschriften des Dschiu-Dschitsu ausgebildet, imstande ist, den Flüchtling einzuholen. Hat er dies getan, so ist es das einfachste Verfahren, wenn er dem Fliehenden beide Arme um den Hals schlingt und dabei mit der einen Hand das Handgelenk der andern gerade vor der Kehle umfaßt. Im Augenblick, wo man den Griff ausführt, muß man Halt machen, um in der nächsten Sekunde zurückzuspringen und den Burschen zu Boden zu reißen.

Das gleiche Ziel kann man auch dadurch erreichen, daß man den Flüchtigen an den Schultern packt, das eigene rechte Bein vor das des andern streckt und ihn darüber zu Falle bringt.

Ein drittes sehr wirksames Verfahren, um einen Flüchtigen im Laufe aufzuhalten, ist das folgende: Es ist anzunehmen, daß der Nacheilende einen Rock oder eine Jacke trägt. Dieses Kleidungsstück zieht er sich während des Laufes aus und hält es mit beiden Händen bereit. Sowie er dann den Flüchtigen ereilt hat, wirft er ihm den Rock über den Kopf, schlingt ihn herum und zieht ihn um den Hals eng zu. Ist hierauf der Flüchtling nach hinten zu Boden ge-

rissen, so liegt er hilflos und zu jedem Widerstand unfähig da.

Macht der andere Halt und dreht sich schnell um, so muß man den Versuch machen, ihm rasch, ehe er es verhindern kann, das Kleidungsstück übers Gesicht zu werfen.

Wie sollen wir aber einen am besten aufhalten, der uns entgegenläuft? Neunundneunzig von hundert würden ihm von der Seite ein Bein vorhalten und ihn so zum Hinstürzen bringen wollen. Das kann aber schlecht ablaufen. Der Verfasser erinnert sich einer Szene, die sich vor mehr als einem Jahrzehnt in San Francisco vor seinen Augen abspielte. Ein Chinese, der auf der Straße einen Menschen getötet hatte, suchte zu entkommen und wurde von einer heulenden Menge verfolgt. Der Mörder war schnellfüßig, und es sah ganz danach aus, als sollte er entweichen.

Da kam dem Flüchtigen entgegen ein junger Italiener die Straße herauf. Er sah den Chinesen mit einer Pistole in der Hand gelaufen kommen und die Menge dahinter, erkannte den Sachverhalt, blieb stehen und streckte, als der Mongole eben vorüberkam, sein Bein aus, um ihn zu Falle zu bringen. Blitzschnell hob der Chinese seine Waffe, schoß den Italiener ins Bein und eilte mit unverminderter Schnelligkeit weiter. Hätte sich nicht zufällig ein junger Mann den Verfolgern angeschlossen, der gut zu Fuße war und den Verbrecher einzuholen vermochte, so hätte dieser fürs erste seine Haut in Sicherheit gebracht.

Ein zuverlässigeres Verfahren ist auf Tafel 51 abgebildet. Sobald man den Flüchtling bemerkt, muß man sich schnell und ruhig über den Plan, den man verfolgen will, klar werden und ihn ebenso ruhig

zur Ausführung bringen. Zunächst darf man sich nicht verraten; man setzt daher seinen Weg unverändert fort und blickt nicht einmal nach dem Flüchtigen hin, der nur zu froh sein wird, unbemerkt bei dem Entgegenkommenden vorbeizugelangen, und ihn seinerseits gewiß nicht angreift.

Erst wenn er eben vorbeieilt — es ist dann für ihn zu spät, sich gegen den andern zu wenden — schleudert dieser seinen nächstliegenden Arm vor den Unterleib des Laufenden, packt zu und hält fest. Im selben Augenblick schwingt er sich herum und schlägt mit der andern Hand quer vor den Kehlkopf.

Der Bauchgriff hat die Eile des Läufers gebrochen und ihn fast zum Halten gebracht. Der Kehlhieb wirft ihn aber im Augenblicke, wo sich seine Schnelligkeit bedeutend vermindert hat, rücklings zu Boden.

---

## Vierzehntes Kapitel.

Ein paar hübsche Probleme über die beste Art des Angriffs oder der Verteidigung, die der Dschiu-Dschitsu-Schüler mit Hilfe des bisher Gelehrten und einigen Andeutungen lösen kann.

Wer alle bisher gestellten Aufgaben gewissenhaft zu lösen sich bemüht hat, wird eine genügende Kenntnis der wichtigsten Grundzüge des Dschiu-Dschitsu besitzen. Was ihm noch fehlt, wird er sich hauptsächlich durch Übung und mit Hilfe seiner geschulten Sinne erwerben, die ihn befähigen, aus dem, was er gelernt hat, das Menschenmögliche zu machen.

Man kann die Tricks, die in diesem Buche erklärt sind, von neuem durchnehmen und wird dadurch eine gute theoretische Kenntnis von der alten japanischen Kunst der Selbstverteidigung gewinnen, aber vor allem und im höchsten Grade bedarf man der praktischen Ausbildung, und diese wird nur dadurch erreicht, daß man mit der Arbeit nie aufhört und jeden Trick mit immer größerer Gelenkigkeit ausführen lernt.

Allem echtem Dschiu-Dschitsu liegt Gutmütigkeit und Milde zugrunde. Jeder Rohheit ist der Dschiu-Dschitsu-Künstler abhold. Er ist auch kein Händler und Kaufbold, sondern tut im Gegenteil alles, was man vernünftigerweise erwarten darf, jeden unfreundlichen Zusammenstoß zu vermeiden. In Geduld und Freundlichkeit muß man sich, will man dem Geist

des Dschiu=Dschitsu gerecht werden, üben. Droht ein Wortstreit in Tätlichkeiten auszuarten, so darf man nicht den ersten Streich führen, es müßte denn eine friedliche Beilegung völlig ausgeschlossen sein.

Ein Japaner, der alle Schliche und Kniffe des Dschiu=Dschitsu kennt, ist für den Kampf besser vorbereitet, als irgend ein anderer. Dennoch ist die japanische Höflichkeit sprichwörtlich, und ebenso bewundernswert ist die japanische Geduld. Wird ein Japaner von einem Raufbold herausgefordert, so geht er nicht etwa sofort zum Angriff über, nein, er lächelt und tut sein bestes, die Schwierigkeit zu ebnen. Freilich lächelt er in dem Bewußtsein, daß nur einer, der das Dschiu=Dschitsu noch besser versteht als er selbst, ihn zu überwinden vermag, und ein Mann, der im voraus weiß, er wird bei einem Zusammenstoß siegen, kann gut geduldig sein.

Es ist nunmehr noch übrig, daß der Schüler mit einem übt, der die abendländische Ring- und Boxerkunst gründlich versteht, und daß er so allen denkbaren Angriffsweisen begegnen lernt.

Die gebräuchlichste Angriffsform ist die, daß man mit der Faust ausholt und zuschlägt. Der Dschiu=Dschitsu-Künstler weiß schon, wie er in diesem Falle am besten vorgeht: er umklammert die Faust und „bricht“ den Arm des Gegners über seiner eigenen Schulter. Dies ist einer der wichtigsten Tricks, wenn man mit einem Boxer zu tun hat, und man sollte darum nicht ruhen, bis man ihn aufs allerschnellste und vollkommen korrekt auszuführen versteht.

Aber über der Einübung dieses Einfangens der gegnerischen Faust darf man die Paraden, die man mit der scharfen Handkante gegen den Arm des Angreifers anwenden kann, nicht vernachlässigen. Die

Letztere Verteidigungsart ist von besonderem Werte, wenn es gilt, einen Hieb abzuwehren, und es an Zeit fehlt, die Hände zum Abfangen der Faust in die Höhe zu bringen. Die Kantenschläge lassen sich auch, wie gezeigt, aufs mannigfachste anwenden, wenn die Kämpfer ganz dicht beieinander sind.

Ferner muß man, wenn sich der Gegner beim Angriff duckt, stets bei der Hand sein, den Kopf, wie oben geschildert, abwärts zu drücken. Dieser Kopfsgriff ist sehr wirksam und läßt überdies, da er nur eine Hand beansprucht, noch immer die andere zu irgend einem Trick frei.

Ein vielgebrauchter Trick besteht darin, daß man auf den Gegner zustürzt, ihn an beiden Schultern oder an den Oberarmen packt und nach der Art der Ringkämpfer herumschwingt, daß er zu Boden fällt. Dem kann der Dschiu-Dschitsu-Künstler leicht entgegenwirken, weil er eine Hand auf dem Rücken des Gegners hat. Auf zwei Arten kann er sich in diesem Falle wehren. Entweder schafft er sich durch einen Ellbogenstoß in die falschen Rippen des Bedrängers Luft, oder er benutzt die Hand auf dem Rücken zu einem Schlag gegen die Nierengegend. Ein recht gewandter Mann bringt es sogar fertig, beide Stöße im selben Augenblick, wo der Gegner zugreift, anzubringen. In diesem Falle wird der Angreifer sicher von seinem Versuche, den andern zu werfen, fürs erste abstehen.

Auch muß man nicht vergessen, daß man sich niemals mit einem Abwehrschlage begnügen darf, wenn man zwei oder drei hintereinander anbringen kann. Man muß durch Übung lernen, wieviel Schläge man in schneller Reihenfolge und zur Verwirrung des Gegners versetzen kann. Haben sich zum Beispiel zwei

so gepackt, daß die näheren Seiten engagiert sind, dann wird der Kenner unserer Kunst in der Lage sein, dem Gegner die Ellbogenspitze in die falschen Rippen zu bohren, und hierauf können blitzschnell drei weitere Bewegungen folgen: ein Fingerstoß gegen den Magen, ein Kantenhieb unter das Kinn und ein Schlag schräg über die Stirn. Der Gegner, dem innerhalb drei Sekunden so zugesetzt wird, wird sicher an diesem Tage kein Verlangen mehr nach weiterem Wettkampf tragen. Der Schüler sollte diese Hiebfolge recht schön einüben und sich andere ähnliche dazu aussinnen; insbesondere sollte an den Magenstoß, wenn irgendwie tunlich, stets ein Hieb unter's Kinn angeschlossen werden.

Um etwaigen Stößen des Gegners mit dem Knie gegen den Unterleib vorzubeugen, muß man sich immer mit der einen Seite des Körpers so zu dem andern hinschwingen, daß man vermittels des nächsten Beines den Angreifer an der Benutzung seines Knies zu dem erwähnten Zwecke hindert, ein Trick, der nur geringe Übung erfordert; zugleich ist man dann selbst, hat man es mit einem minder wachsamem Gegner zu tun, in der Lage, Kniestöße anzubringen.

Es kommt wohl vor, daß ein roher Gegner bei einer plötzlichen Rauferei einen Arm zum Schutze vorhält und mit der andern Hand die Stahlzwinge des Schirmes oder Stockes dem andern in den Leib zu stoßen sucht. Was tut der Dschiu-Dschitsu-Kenner in diesem Falle? Er macht schnell einen Schritt seitwärts von dem Stock oder Schirm fort. Noch in demselben Augenblick richtet er einen Schlag mit der Handkante gegen die Seite des Halses und zwar mit aller Kraft, um den Gegner womöglich zu fällen. Im nächsten Augenblick schon macht er einen zweiten

Schritt seitwärts, damit er für den Fall, daß der Schlag nicht die gewünschte Wirkung erzielt, aus dem Bereich der Fäuste des andern kommt.

Wird man endlich mit einem kräftigen Fußstoß von vorn angegriffen, so packt man natürlich den stoßenden Fuß, ehe er trifft, an der Ferse, reißt ihn in die Höhe und läßt den Gegner so auf den Rücken fallen. Diese Angriffsart läßt sich aber offensichtlich so leicht abweisen, daß sie im Ernstfalle wohl schwerlich versucht werden wird.

Der Schüler muß nun diese Liste möglichst vervollständigen und für jeden Angriff die wirksamste Art des Parierens gemäß den Dschiu=Dschitsu=Regeln finden. Dann wird er vermöge dieses Selbstunterrichts eine immer größere Vollkommenheit im Sinne der Dschiu=Dschitsu=Kunst erreichen und ein unangreifbarer, zugleich aber auch unwiderstehlicher Gegner werden.

---



## Fünftehntes Kapitel.

**Der letzte Schliff in Dschiu-Dschitsu. Die besten und wirkungsvollsten Tricks für übende Frauen. Ein letztes Mahnwort für die Schüler unserer Kunst.**

Wenn sich der Schüler den letzten Schliff in der uralten Kunst erwerben will, zeigt sich erst, ob er von Natur die Anlage besitzt, in ihr ein Meister zu werden. Jeder Trick, den er zu erlernen hat, beruht auf einem Naturgesetz, und die vollkommene Ausführung und Anwendung desselben hängt von der Fähigkeit des Schülers ab, Naturgesetze zu beobachten und nutzbar zu machen.

So sollte der Schüler zum Beispiel herausfinden, daß der nach unten geführte Handkantenschlag leichter ausführbar und wirkungsvoller ist, wenn das Gewicht des Körpers die Wucht des Stiebes vermehrt, und geringes Nachdenken wird ihn lehren, daß er dieses Ziel erreicht, wenn er sich, gerade bevor der Schlag fikt, ein wenig vom Boden hebt.

Die Praxis wird ihm sehr bald zeigen, daß seine Erkenntnis und ihre Nutzenwendung bedeutend zur Verstärkung der Wirkung beigetragen haben. Weiter wird sich der Schüler überlegen, daß stürmisches Vorwärtswerten des Körpers die Wucht eines beim Frontangriff versetzten Schrages oder Stoßes steigert. Infolgedessen muß er nachforschen, wie er dieses Vorwärtswerten am besten ausführt, ohne sich

der Gefahr auszusetzen, das Gleichgewicht zu verlieren.

Desgleichen wird er selbst darauf kommen, wie er am besten das eigene Körpergewicht zum Niederringen des Gegners benutzt, und wie er seinerseits am besten den Gegner auf dem Rücken trägt.

Hier soll auf diese Fragen keine Antwort gegeben werden; wer sie in der Tat nach kurzem Bemühen nicht selbst finden kann, der darf sich nicht verhehlen, daß ihm noch manches zum Dschiu=Dschitsu=Meister fehlt.

Noch vor wenigen Jahren hätte man den Vorschlag für unpassend gehalten, es sollten Frauen die Kunstgriffe des Dschiu=Dschitsu oder doch die einfachsten und leichtesten Tricks erlernen. Neuerdings hat aber das weibliche Geschlecht — zum mindestens in England und Amerika — ein gesundes Interesse am Bogen und Ringen genommen, und so ist es natürlich, daß die Frauenwelt in dem Streben nach physischer Vervollkommnung sich nunmehr auch unserer Kunst zugewandt hat. In London kam man zuerst auf diesen Gedanken, und japanische Lehrer der Athletik wurden mit einmal ein sehr gesuchter Artikel. Dschiu=Dschitsu war salonfähig geworden. Bald kreuzte die Mode den Ozean, und heute gibt es in den Vereinigten Staaten zahlreiche Vertreterinnen des schönen Geschlechts, die im Dschiu=Dschitsu=Wettkampf ihren „Mann“ stellen.

Manche von den geschilderten Tricks können leicht von Frauen oder Mädchen gelernt werden und ihnen im Notfalle, wenn ihre natürlichen Beschützer fern sind, von Nutzen sein. So wird ihnen der Schlag mit der Handkante gegen die Halsseite keine Schwierigkeit

bereiten. Ebenso wird „Komm mit“ und mancher andere Griff, bei dem die „verkehrte“ Beugung des Armes zur Anwendung kommt, denjenigen Frauen gute Dienste leisten, welche nicht der Ansicht sind, es sei unter ihrer Würde, sich bei Gelegenheit selbst zu verteidigen.

Besonders beachtenswert sind für mutige Frauen die Ellbogenstöße, die man dem Gegner in die falschen Rippen oder in die Weichteile darunter versetzen kann. Für eine Frau, gegen die ein frecher Mensch im Gedränge zudringlich werden will, wird es von großem Wert sein, wenn sie einen kräftigen Stoß in den Magen oder Unterleib auszuteilen versteht. Sie wird sich dadurch am besten weitere Unannehmlichkeiten vom Halse halten.

Für den Fall, daß eine Frau allein im Hause ist und „Herz“ genug hat, einen Einbrecher entgegenzutreten, sei hier noch ein einfacher Griff angegeben, mittels dessen sie den Dieb oder Frechling festhalten kann, bis ihre Hilferufe einen Polizisten oder Nachbar herbeiführen.

Man übt den Trick folgendermaßen ein: Man steht links und zugleich ein wenig hinter dem Gegner, der seine Arme in gewöhnlicher Weise an der Seite herunterhängen läßt. Nun stößt man seinen linken Arm, von vorn herumgreifend, über Ellbogenhöhe zwischen den linken Arm und den Körper des Danebenstehenden und drängt ihn (den eigenen linken Arm) quer über den Rücken des andern.

Zugleich packt man mit der Rechten den rechten Ellbogen des Gegners und drängt ihn nach links zu, so daß man ihn mit der Linken gerade über dem Ellbogen fassen kann.

Bei dieser Stellung ist es ein leichtes, die Arme

des Angegriffenen mittels des linken Arms und der linken Hand hinter dem Rücken festzuhalten, während die rechte Hand, die den rechten Ellbogen des Gegners umklammert, auch dessen rechte Hand zur Ruhe zwingt. Dabei kann man noch, wenn es not tut, mit der rechten Hand loslassen und einen kräftigen Schlag führen.

Bei nur einiger Übung wird jede Frau von gewöhnlicher Muskelkraft es fertig bringen, einen Mann in der beschriebenen Weise zu packen und festzuhalten. Sie muß jedoch acht haben, daß er nicht mit seiner Ferse einen unangenehmen Stoß nach hinten ausführt, und muß sich bereit halten, beim ersten Versuche in dieser Richtung mit einem kräftigen Gegenschlag oder Gegenstoß ihrer verfügbaren Rechten zu dienen.

Es gibt noch viele andere Dschiu=Dschitsu=Tricks, die eine Frau einem männlichen Angreifer gegenüber zur Anwendung bringen kann. Mag nur jede, die Zeit und Neigung zu athletischen Übungen hat, alle in diesem Buche beschriebenen Kunstgriffe probieren und diejenigen, die ihr am besten gefallen und am besten „liegen“, sich zu eigen machen. Kommt sie nur einmal in ihrem Leben in die Lage, eines solchen Tricks zu bedürfen, und ist sie dann imstande, ihn auszuführen, so ist die (schon an sich heilsame) Anstrengung und Mühe, die sie dem Dschiu=Dschitsu gewidmet hat, reichlich bezahlt.

Schließlich sei noch einmal für beide Geschlechter auf die Regeln hingewiesen, die im Schlußkapitel des ersten Teiles (Seite 111 f.) für den Anfänger im Dschiu=Dschitsu zusammengefaßt sind.

Geduld, Ausdauer und Gründlichkeit tragen bei Erlernung der Dschiu=Dschitsu=Kunst, der man in

japanischen Schulen in der Regel vier Lernjahre widmet, reiche Zinsen.

Man hüte sich aber beim Üben, des Guten zu viel zu tun. Dabei nimmt vielleicht der Körper keinen Schaden, aber Dschiu-Dschitsu, in seiner besten und echtesten Form, ist eine feine und raffinierte Kunst, und der tätige Geist ermüdet leicht. Ist man aber auf diesem Punkte angelangt, so ist die Fortsetzung derselben Übung unnütz, wo nicht geradezu schädlich. Zwanzig Minuten Übung täglich ist genug, wenn man mit allen Sinnen dabei ist; keinesfalls sollte mehr als eine halbe Stunde hintereinander darauf verwendet werden.

Wenn man stets im Auge behält, daß es sich bei dieser Kunst noch mehr um geistige Übung als um körperlichen Drill handelt, wird man die besten Erfolge erreichen. Im Dschiu-Dschitsu ist mehr als alles andere die Zucht des Geistes Erfordernis und Ergebnis zugleich.

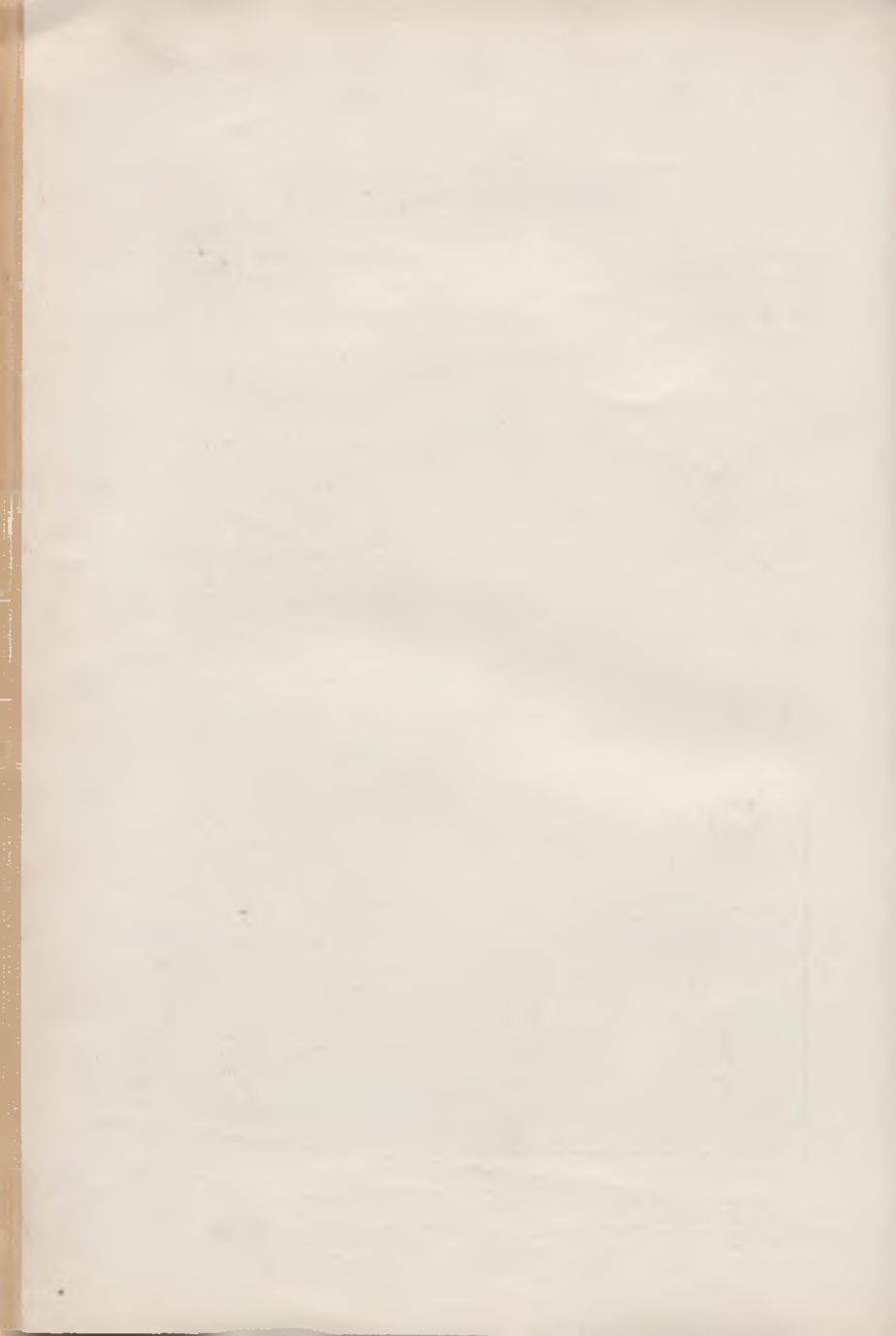




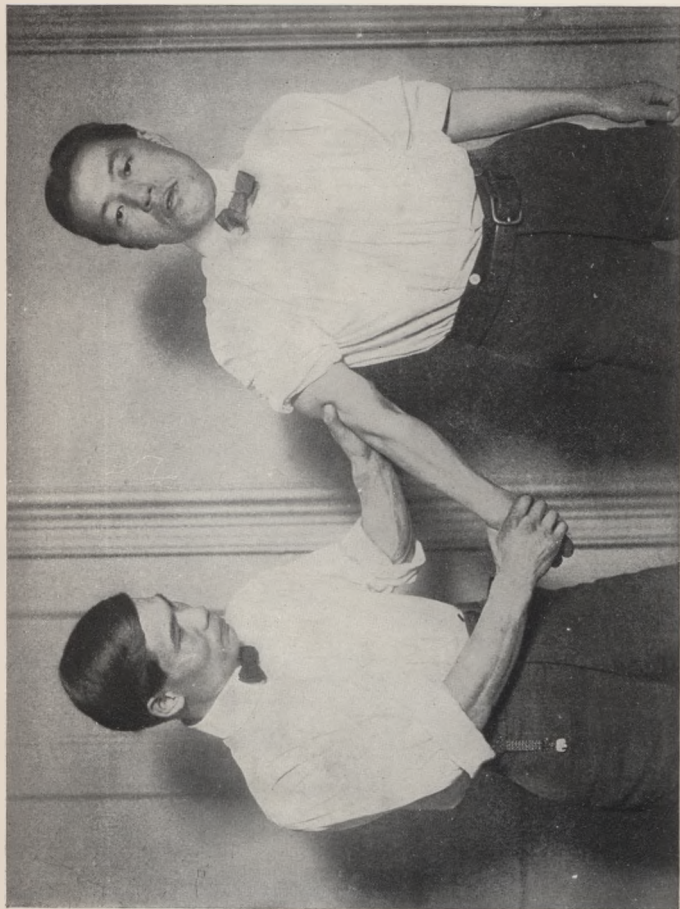


Ein japanischer Ringer alten Stils.

Ein Mann aus dem Volke, 190 cm groß und 254 Pfund schwer. Von Kindheit an trainiert.







Der Armfleiss.

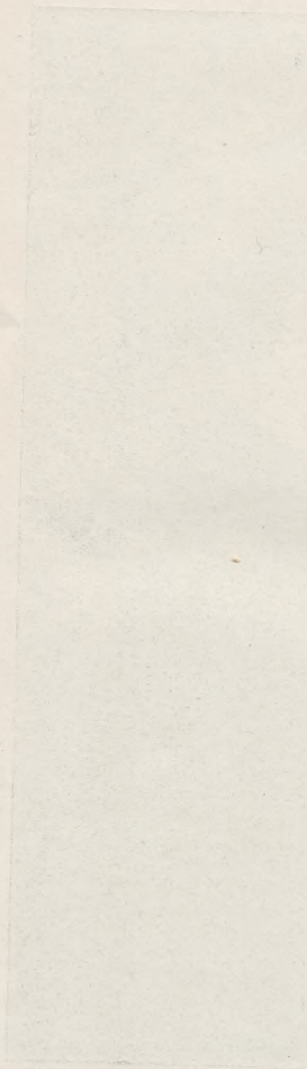
Dient zur Lähmung des Armes.





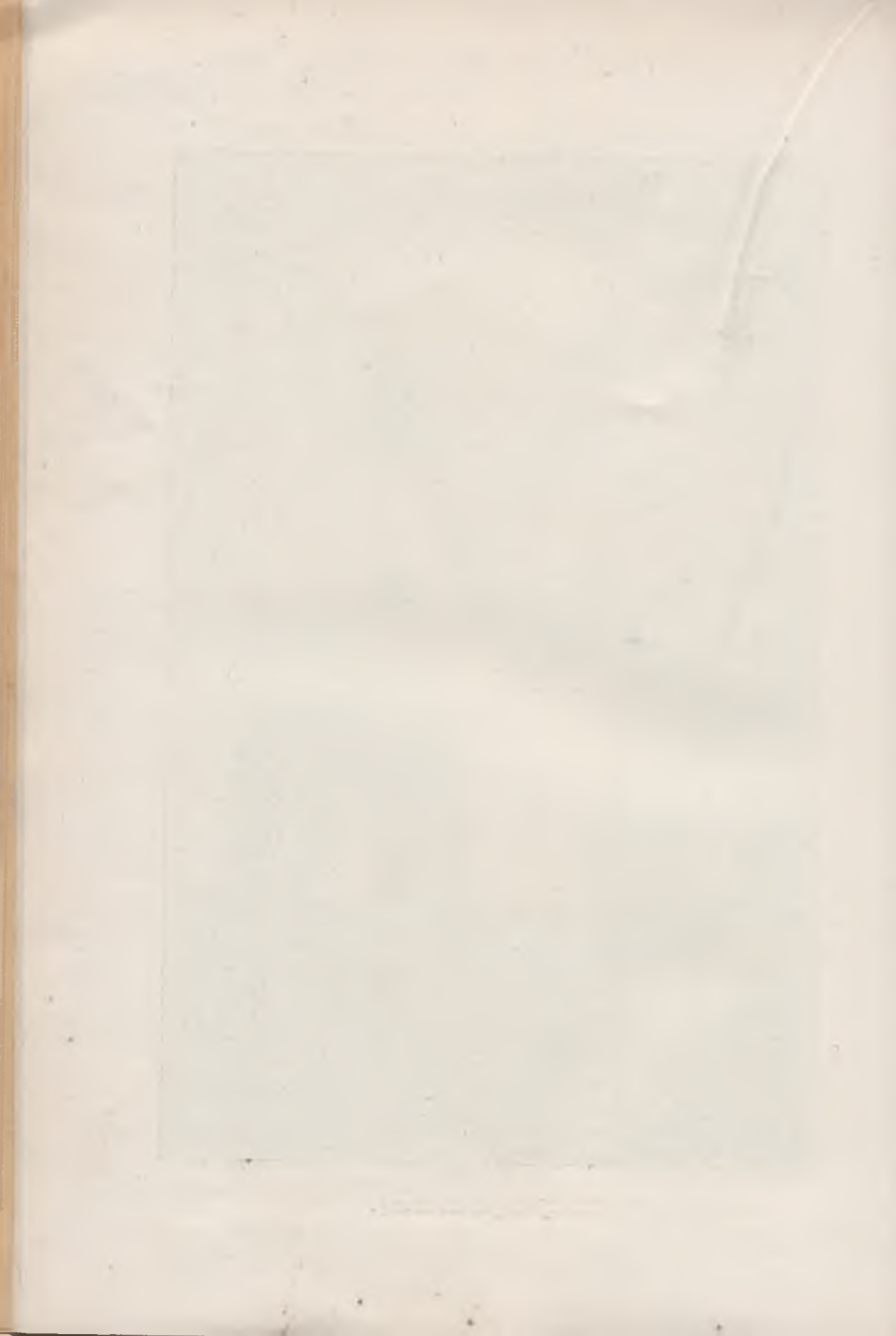
### Der Fingerkampf.

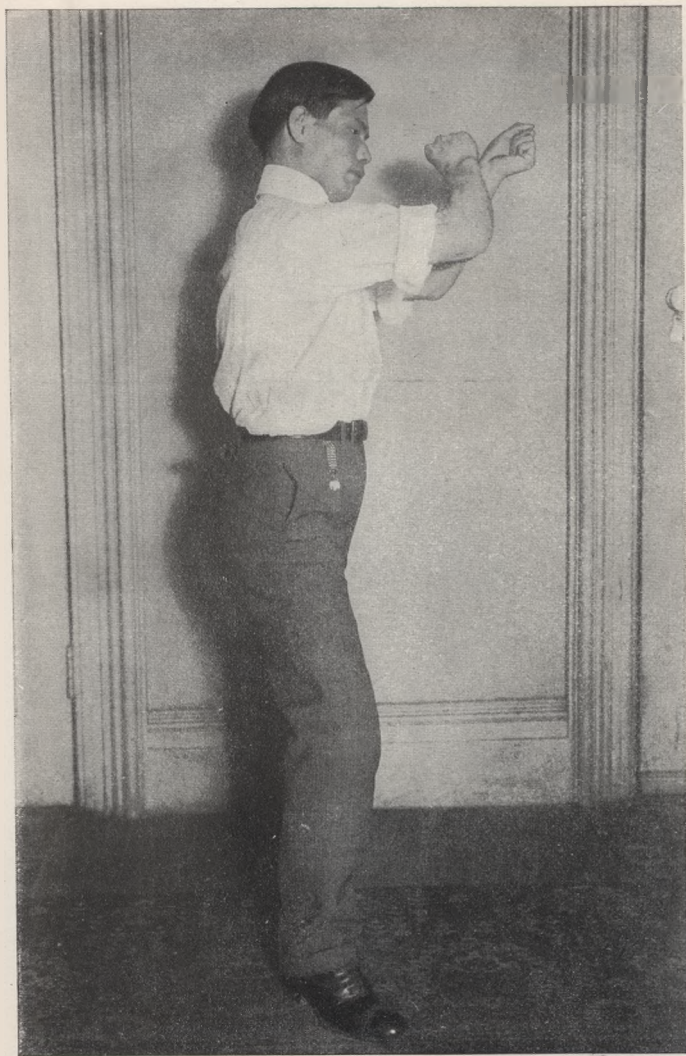
Eine der wichtigsten Uebungen zur Entwicklung des ganzen Körpers.





Die Handgelenksübung.





Die Handgelenksübung, von einem Schüler allein ausgeführt.





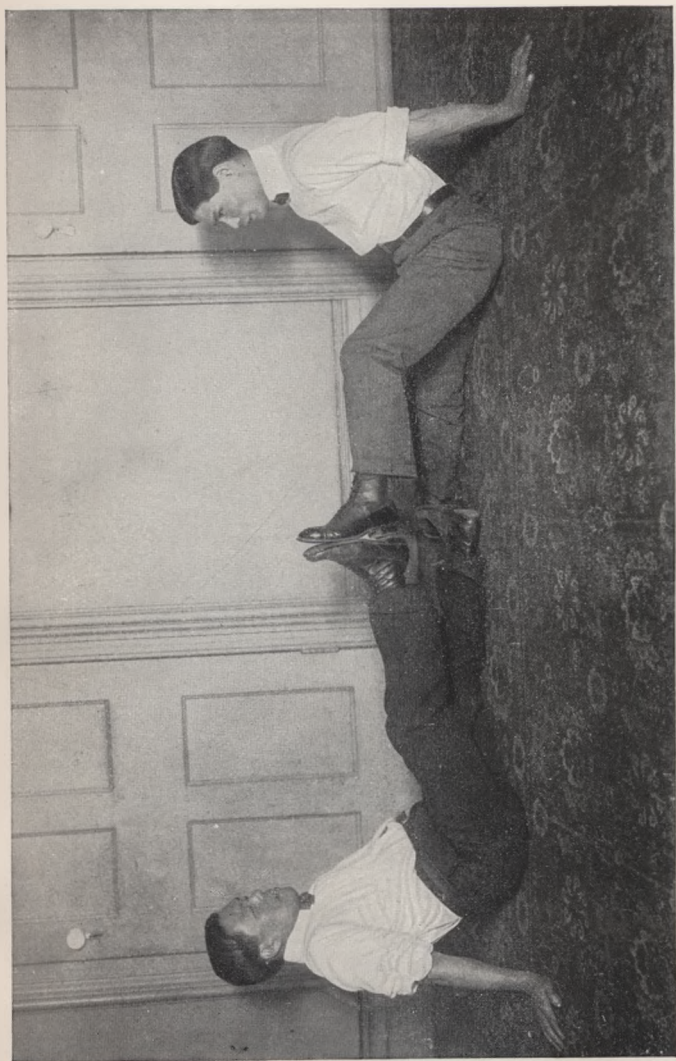


### Die Rückenträgerübung.

Eine Ergänzung zum Fingerkampf. Ein vorzügliches Mittel zur Entwicklung der Rücken- und anderer Muskeln.

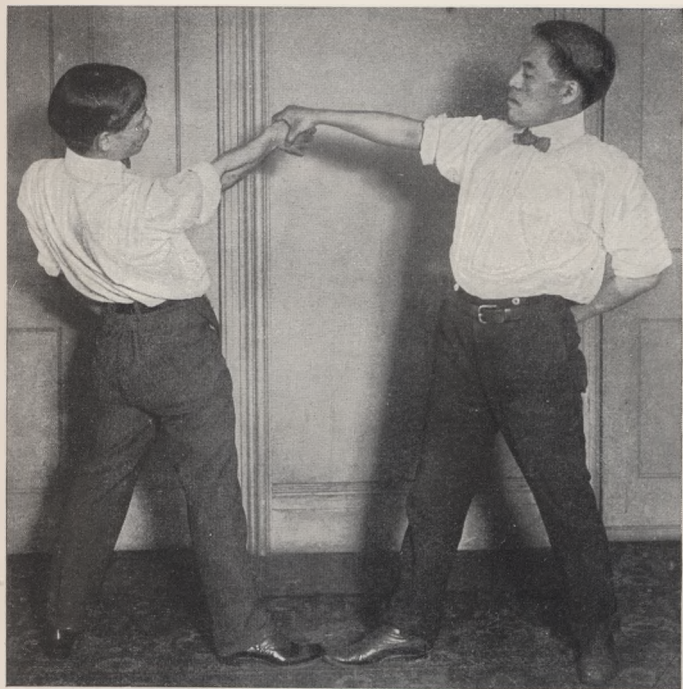


THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS  
54 EAST LAUREL AVENUE  
CHICAGO, ILLINOIS 60607  
U.S.A. AND GREAT BRITAIN



Widerstandsübung mit den Beinen.

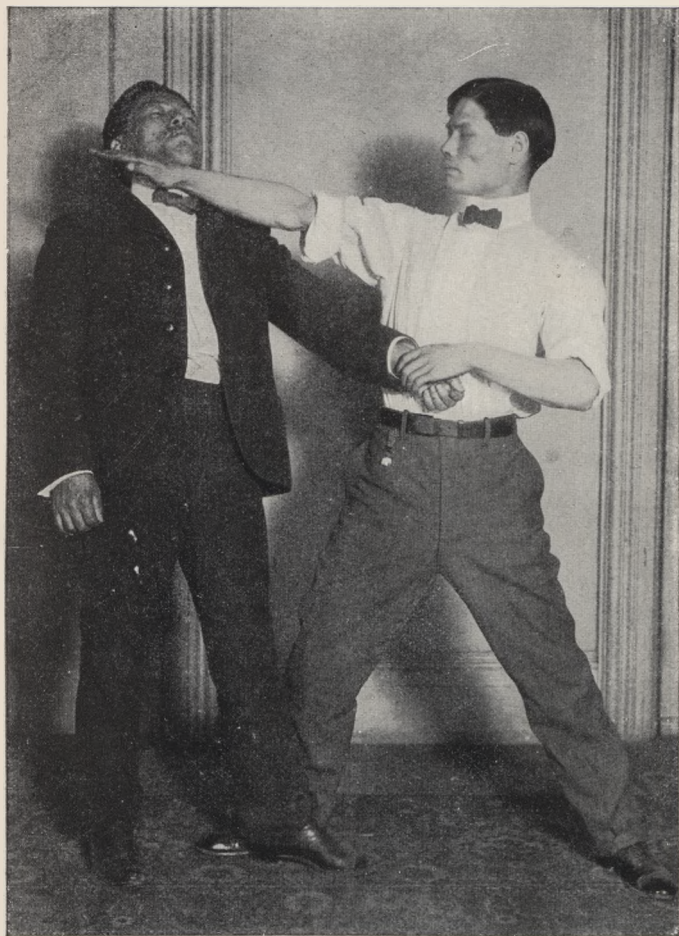
THE UNIVERSITY OF CHICAGO



Der Handgriff, ein Mittel, den Gegner zu werfen.





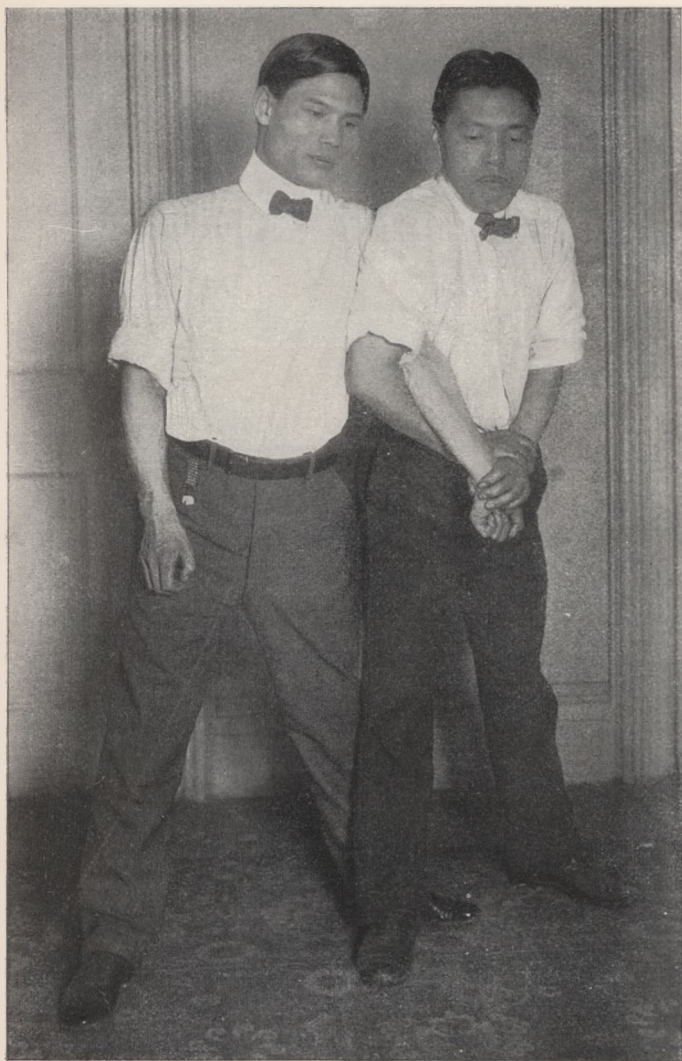


Der Kehlkopfschlag mit der äußern Handgelenkskante.

Der Hieb ist unwiderstehlich. (Der Verfasser hat ihn selbst im Ernstfalle mit gutem Erfolg angewendet.)







„Komm mit.“

Ein von der japanischen Polizei zur Heberwältigung eines ungebärdigen  
Verhafteten gebrauchter Trick.





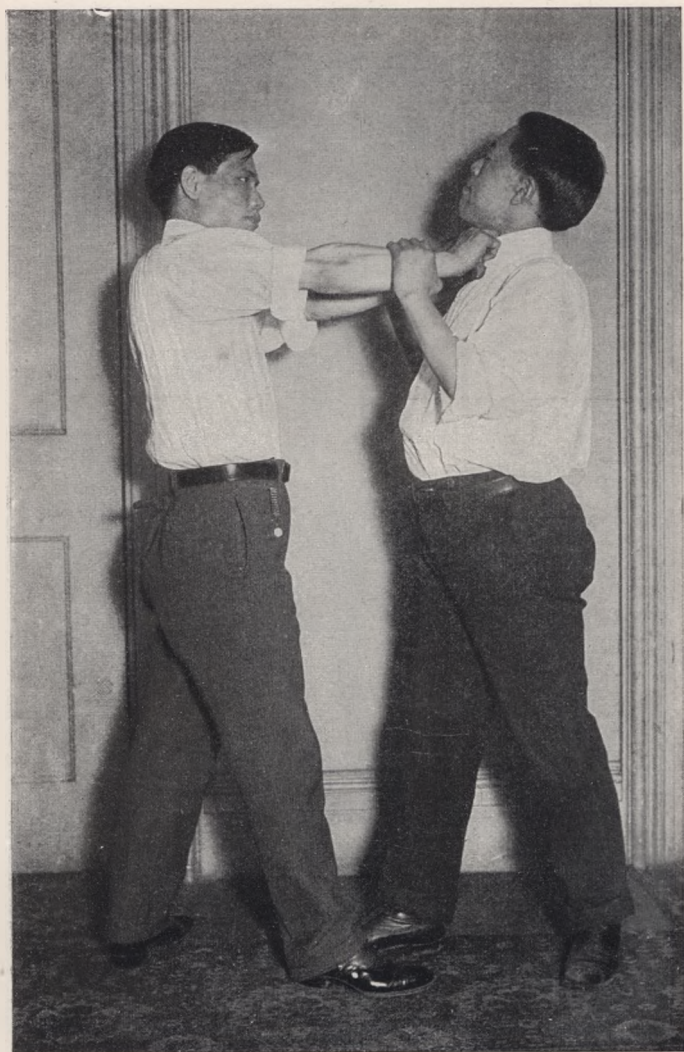
Ein Kunstgriff zur Abwehr eines drohenden Angriffs.





Das Werfen eines Gegners über den Kopf.

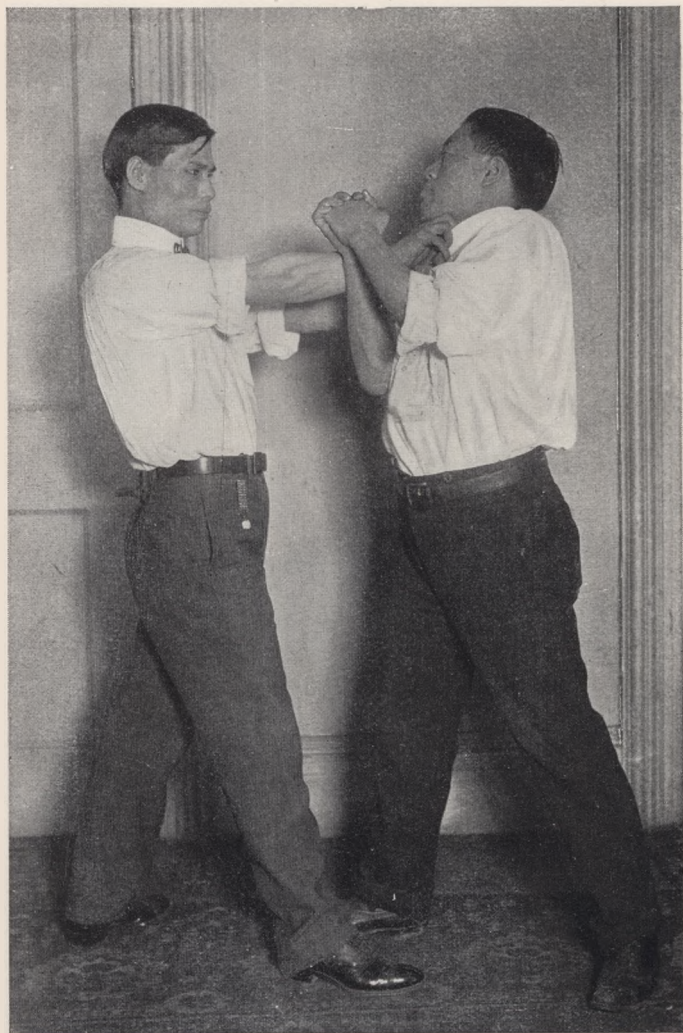




Der wirkungsvollste Kehlgrieff.







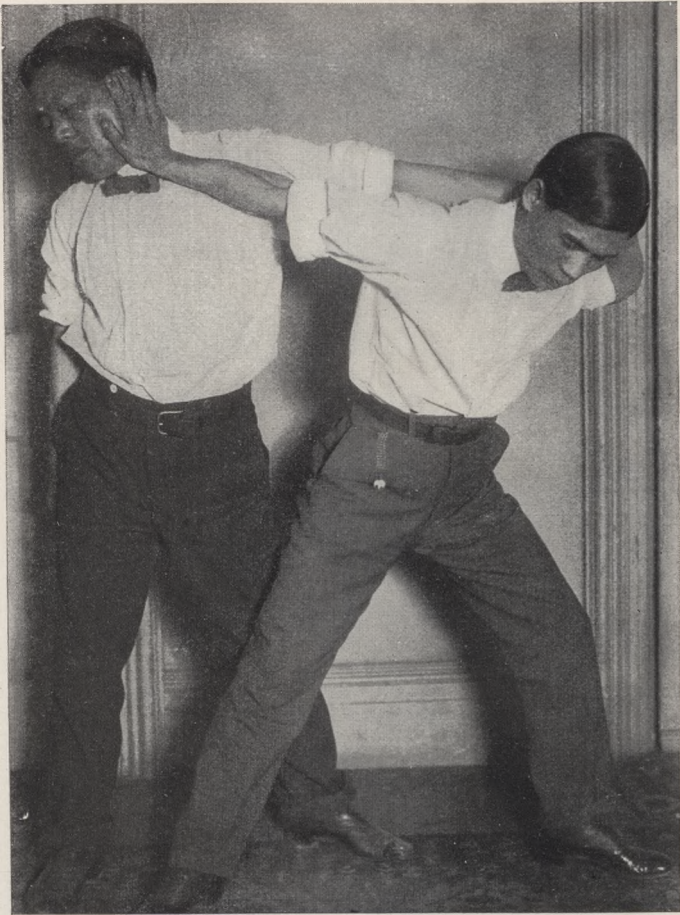
Wirksame Abwehr eines Kehlgriiffs.





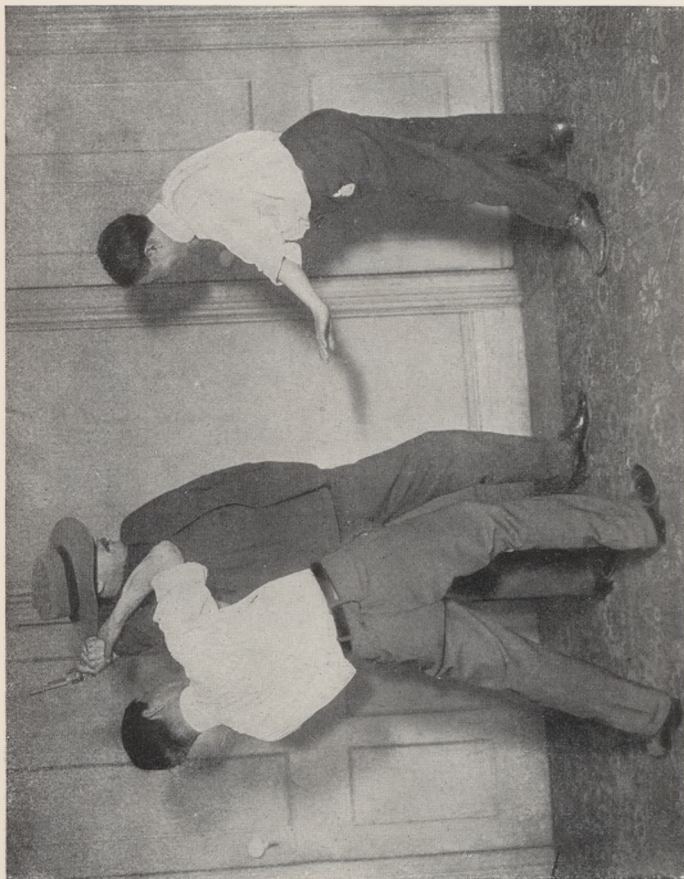
Wurf über die Schulter.





Abwehr eines Angriffs mittelst Zuges über die Schulter.

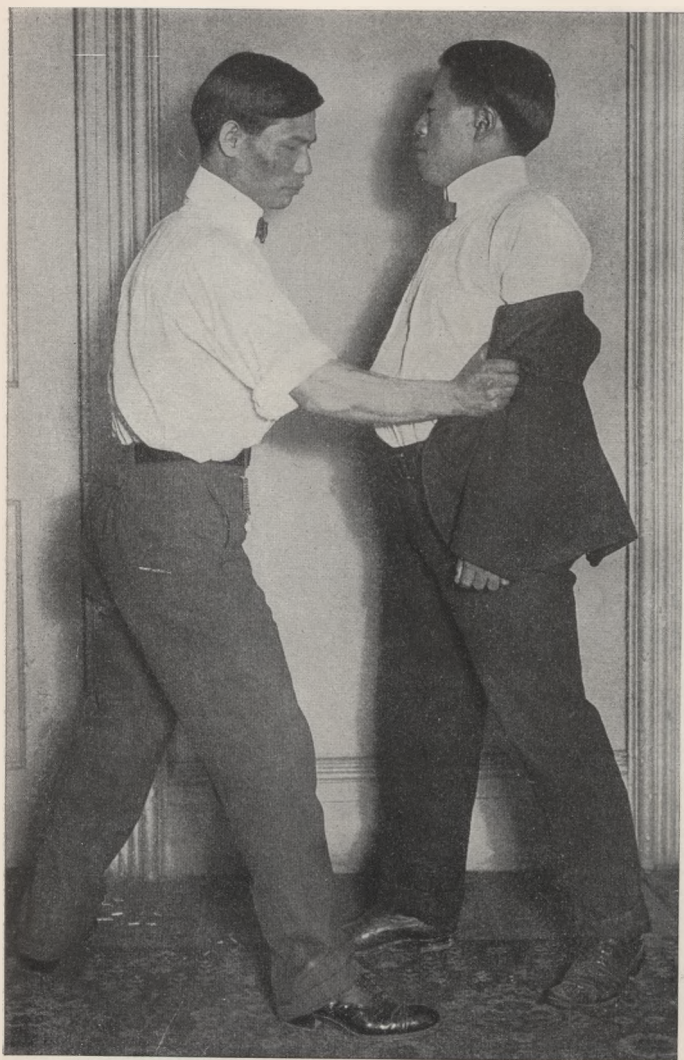




Ein Trick, um einem Gegner die Schußwaffe abzunehmen.







Der Rockärmel Trick.

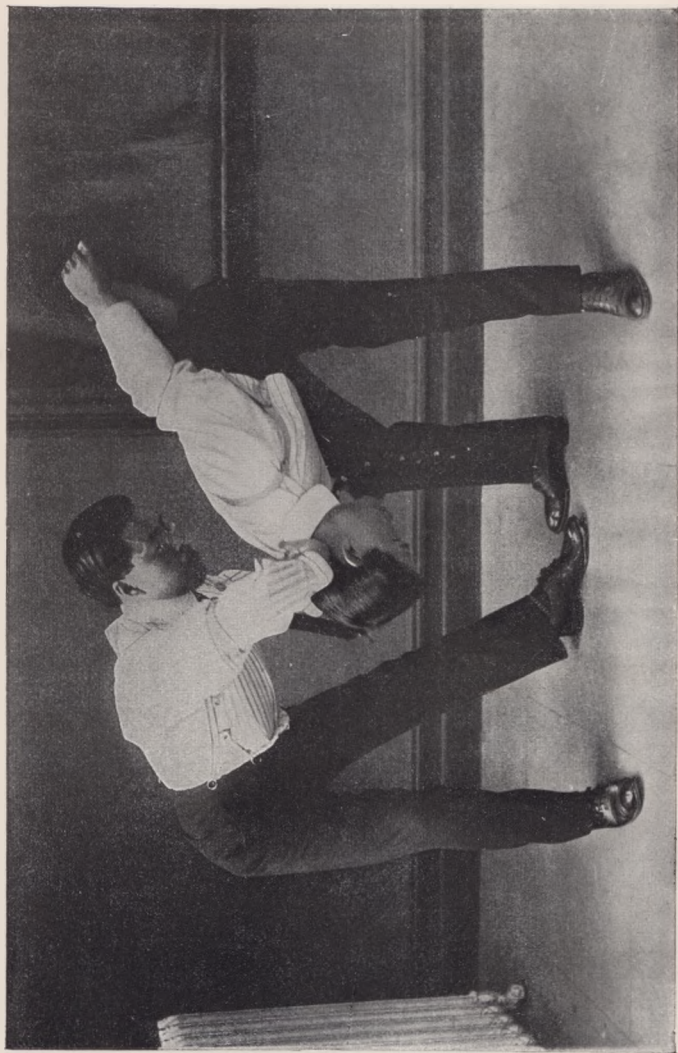
Ein Mittel, den Gegner hilflos zu machen.





Eine der einfachsten Arten, einen Kehlgriß abzuwehren.





Eine vorteilhafte Ausnützung des im vorhergehenden Bilbe (Tafel 20) angewendeten Tricks.

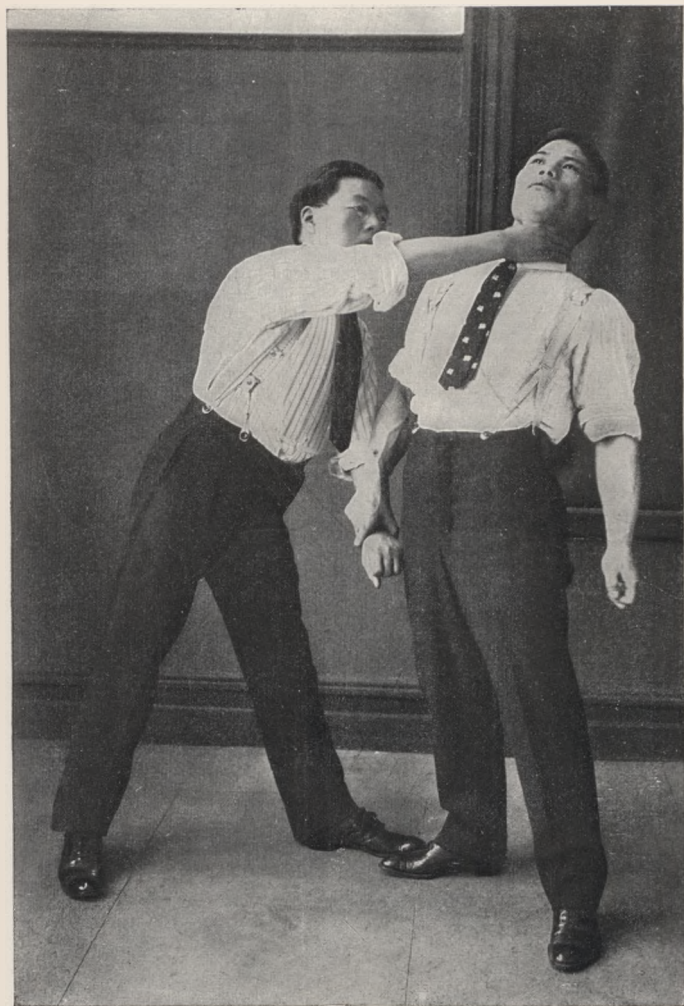




Ein funstgerechter Dschin-Dschitsu-Kehlgviff.







Gleichzeitiger Angriff: Kehlgrieff gegen Handkniff.





Ein Kehlgrieff und Wurf von hinten.





Ein Beintrieb, wie man ihn nicht machen soll.





Ein Beintrieb, wie man ihn machen soll.

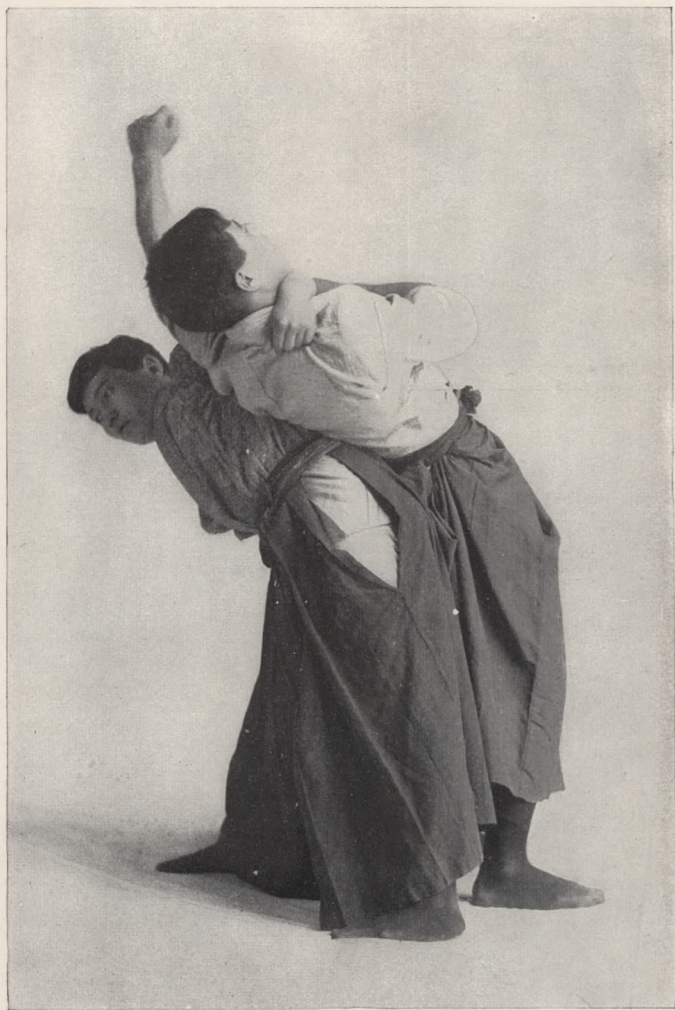






Beintrick aus der Knielage.





Kehlgriff und Wurf über die Hüfte.





Die umgekehrte Armbeuge am geworfenen Gegner.

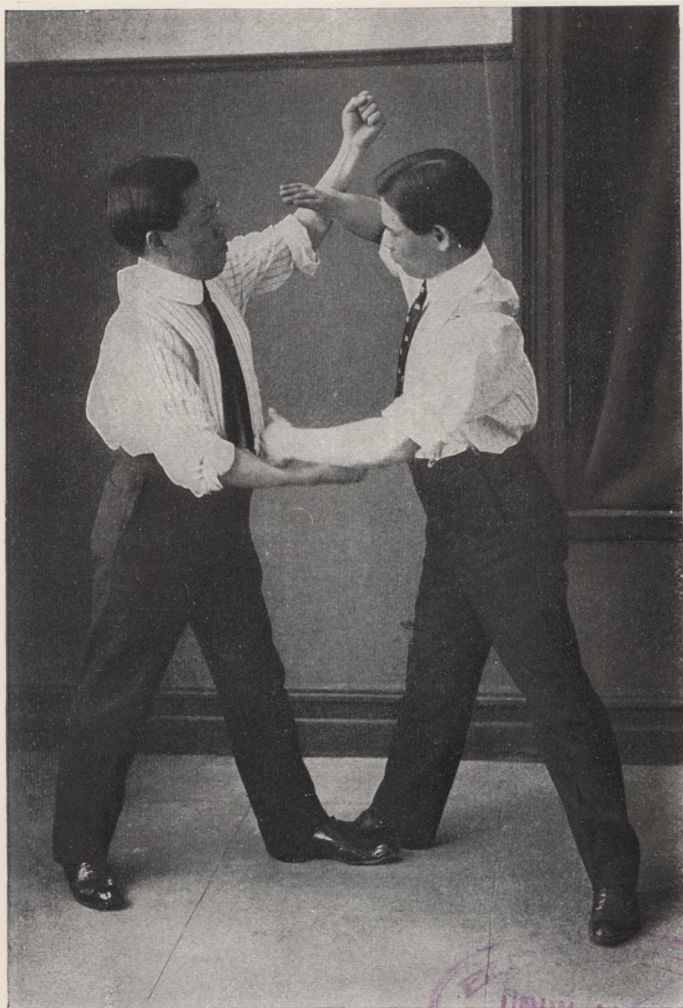




Dschiu-Dschitsu-Schüler gegen Boyer. Eine einfache Verteidigungsart.



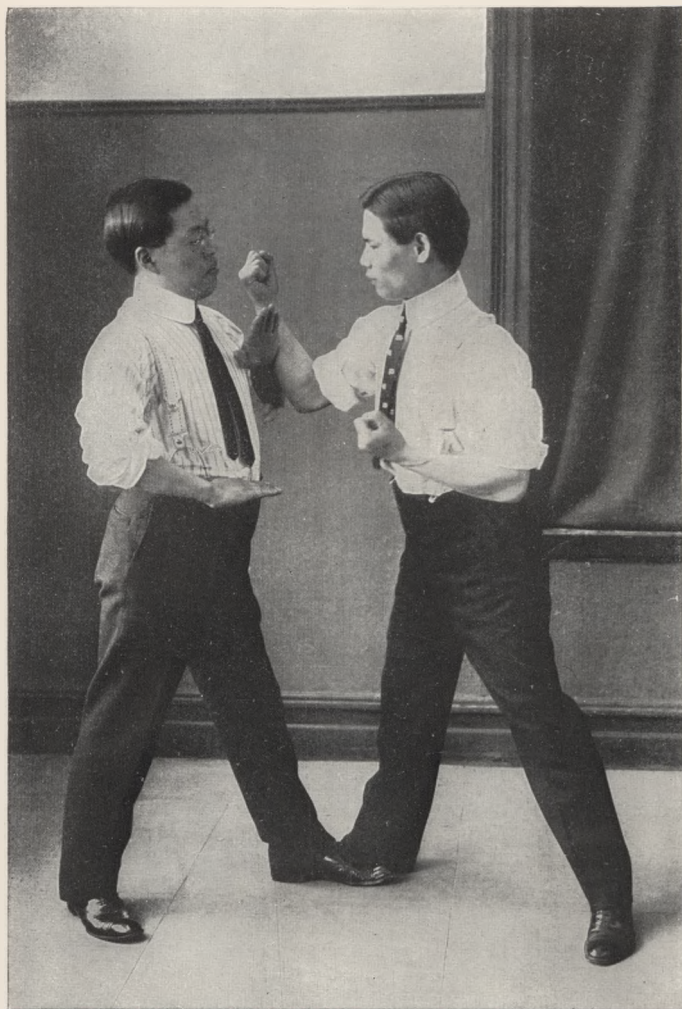




Parade gegen beide Säufte des Boxers.







Abwehr der rechten Boxerfaust; der Verteidiger ist zugleich schutz-  
bereit gegen die linke Faust.

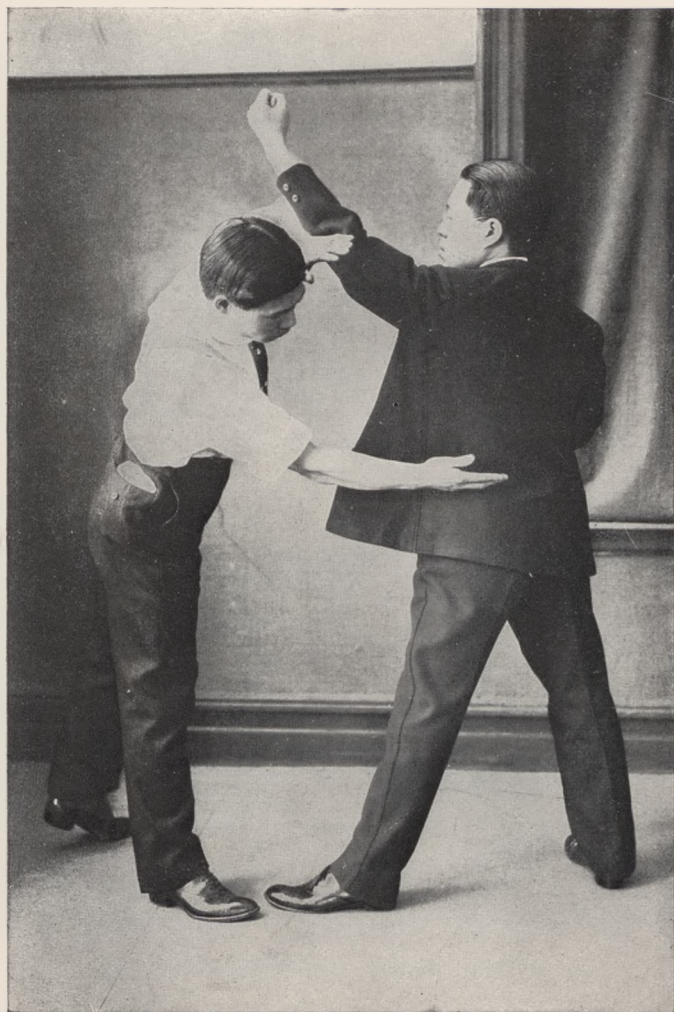


Very faint, illegible text or markings at the bottom of the page, possibly bleed-through from the reverse side.



Ein „Armhaken“ zur Abwehr der linken Boxerfaust und eine Parade der rechten mit der Handkante.





Der Nierenschlag im Kampf gegen einen Boyer.







Eine andere Methode zur Abwehr eines Boyers.





Ausnützung der Situation nach dem Werfen eines Gegners.





Eine andere zweckmäßige Methode, den Gegner niederzuhalten,  
anwendbar gegen Boyer und Ringer.





Benutzung der Linken des Gegners zur Parade gegen dessen eigene Angriffe mit der rechten Faust.







Dschiu-Dschitsu-Hiebe, die an Boxerschläge erinnern.





Abwehr eines Schlages gegen den Hals und eines Stoßes gegen den Magen.



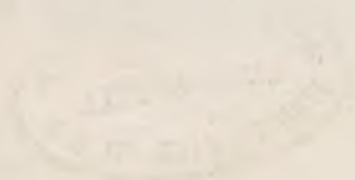


Ein Griff von hinten, der den Gegner zu Falle bringt.





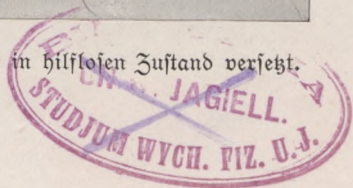
Ein Griff von hinten, der den Gegner zu Falle bringt.







Ein einfacher Trick, der den Gegner in hilflosen Zustand versetzt.







Biegung des Vorderarms über die Schulter.





Der „Teufelshandschlag“.





Schulterkniff und Stoß gegen den Magen zur Entlarvung einer geheutelten Ohnmacht.







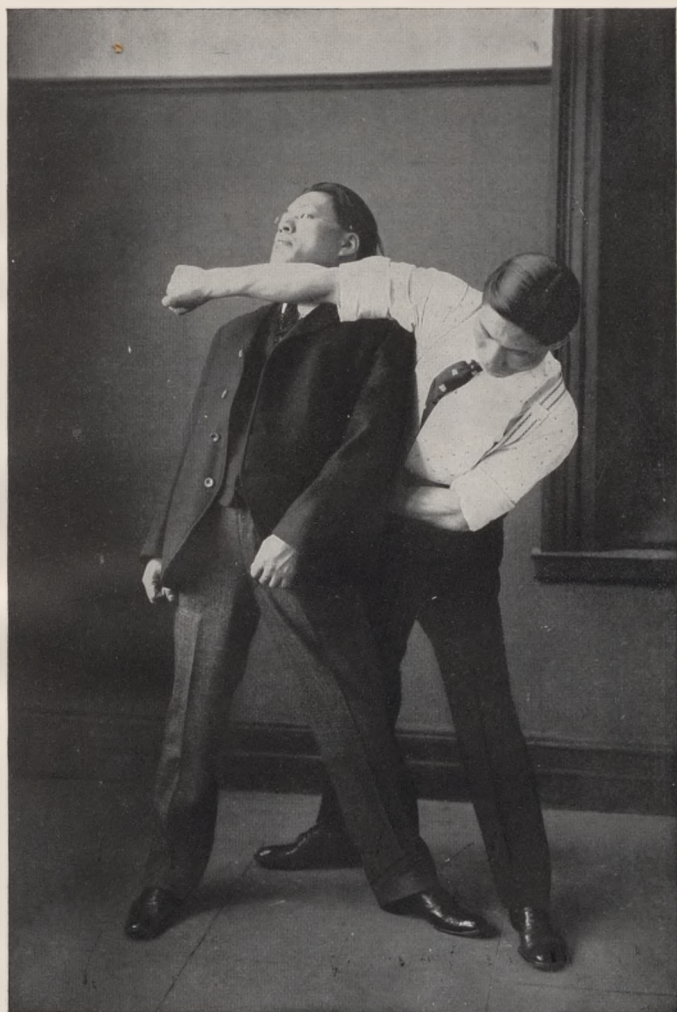
Vereitelung eines Hiebes gegen Knie oder Schienbein.





„Verkehrte“ Armbeuge als Kampfmittel.





Ein Trick, um den Gegner wehrlos zu machen oder ihn zu werfen.





Ein gefährlicher Nackenschlag.

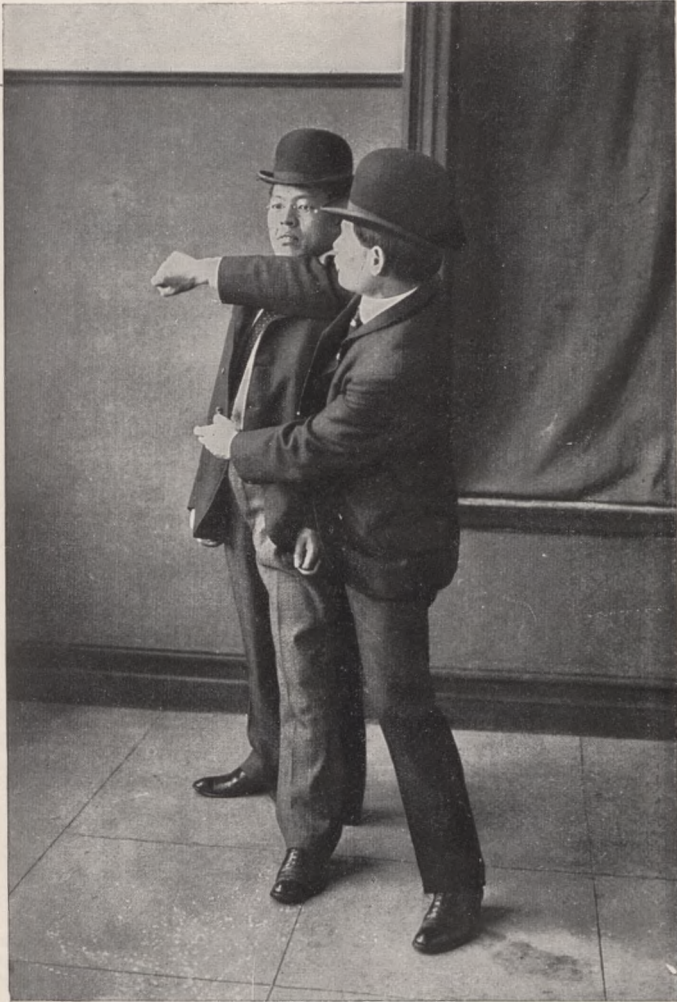




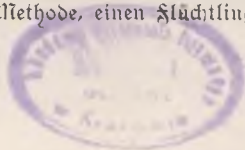


Ein anderer gefährlicher Nackenschlag mit der Linken.  
Eine Komplikation, die bei gleichzeitigem Angriff eintreten kann.





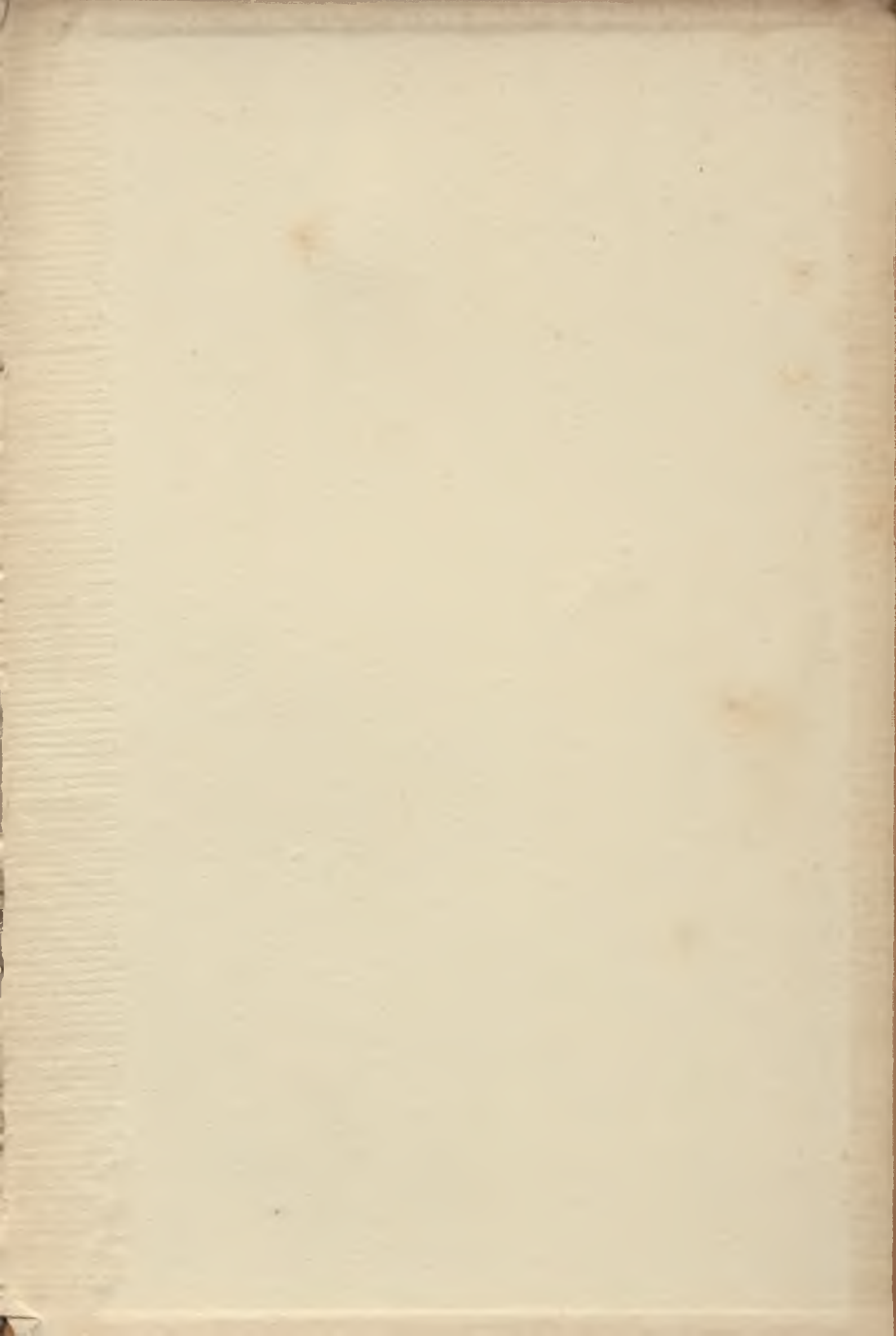
Eine Dschiu-Dschitsu-Methode, einen Flüchtling aufzuhalten.











KOLEKCJA  
SWF UJ

A

470

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800053426