

Hans Hartmann

BUDO- SPORT -ETHIK

Criegskunst als Sport und Weg zum Reifen

C) 1990 Verlag Dynamis AG, CH-8952 Schlieren/Zürich
ISBN 3-9520028-1-X
Gedruckt in der Schweiz

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	6
Vorwort	8

TEIL I:

ELEMENTE DER DO-AKTIVITÄTEN **11**

1.	Der immerwährende Kampf	13
2.	Stufen zur Meisterschaft	15
2.1	JU; Angemessenheit, Sanftheit	15
2.1.1	JU auf den Körper bezogen	15
2.1.2	JU auf den Geist bezogen	16
2.2	Übung (z.B. UCHI KOMI)	17
2.3	WAZA; Aktion	18
2.4	JITSU (JUTSU) und DO; Fertigkeit und Kunst/Lehre	18
3.	Beispiele von DO-Aktivitäten	21
3.1	CHA DO; Tee-Weg	21
3.2	AIKI DO; Vereinigung der Energie-Lehre	23
3.3	KEN DO; Schwert-Weg	23
3.4	KYU DO; Bogen-Weg	24
3.5	Zusammenfassung und Ausblick	25

TEIL II

VOM ÜBEN ZUM REIFEN **27**

4.	Judo: Kano's Schöpfung	29
4.1	Richtungsweisender Name	29
4.2	Die fundamentalen Maximen	30
4.3	Nützliche Anweisungen von Kano	31
4.4	Breites Wirkungsfeld	
	Körperlich - Ethisch -Ästhetisch	32

5.	Die konkreten Forderungen der alten Meister	35
5.1	KYUZU MIFUNE'S hohe Ethik	35
5.2	SUMITOMO ARIMA und seine Empfehlungen	39
6.	Einführung von Judo in Europa	45
6.1	GUNJI KOIZUMI	45
6.2	YUKIO TANI	46
6.3	, ' SADA KAZU UYENISHI und sein Umfeld	47
6.4	HANHO RHI	48
6.5	E.J. HARRISON	49
6.6	Neueres Wirken des Kodokan und seiner Vertreter in Europa bzw. der Schweiz	49
7.	JUDO-Praxis	
	Fertigkeiten (WAZA) und Übungsweisen	52
7.1	Sorgfältige Technik und gewählte Umgangsformen	53
7.2	NAGE WAZA; Wurftechnik Vorbereitungen	54
	KUMI KATA- SHISEI-SHINTAI	54
	TSURI KOMI - UKEMI WAZA	55
	Analyse zu NAGE WAZA	56
	TSUKURI - KUZUSHI - KAKE - NAGE	56
	Einzelne Wurfformen	57
	ASHI WAZA-KOSHI WAZA-TE WAZA- SUTEMI WAZA	58
7.3	KATAME WAZA; Kontroll-Technik OSAE WAZA-SHIME WAZA- KANSETSU WAZA	59
7.4	Übungsweisen	60
	TANDOKU RENSHU; Einzel-Üben	
	UCHI KOMI; Wiederholungen	
	YAKU SOKU GEIKO; Studium der Technik	
	RANDORI; Freies Üben	
	SHIAI; Wettspiel, Wettkampf	

KATA; Feste Formen
KAGAMI MIGAKI; Spiegel-Reinigen

8.	Selbstverteidigung	64
8.1	JUDO	65
8.2	ATE(MI) WAZA	65
8.3	JU JITSU	66
8.4	KARATE(DO)/TAEKWON-DO	68
9.	Zeit-Einflüsse und-Erscheinungen	72
9.1	Athletische Kondition und Intensität	72
9.2	Technische (Neu-?) Entwicklung	76
9.3	Geistige Veränderungen	76

TEIL III:

DER MENSCH IM SEIN 81

10.	Mensch und Sein	83
10.1	Legitimation und Begründung ethischer Normen	83
10.2	Ethische Qualitäten japanischer (DO-) Kultur FUGA- SABI -WABI - MUGA- MUSHIN	85
10.3	Einbettung in das .Sein	89
	Unser relativer, irdischer Zustand	90
	Beispiel eines Reifungsprozesses	91
	Der Mensch in der fernöstlichen Geisteswelt	92
	Die Lehre Buddhas	92
	Die Zen- Lehre	93

ZUSAMMENFASSUNG UND ERGEBNISSE 97

LITERATURVERZEICHNIS 103