

Inhaltsverzeichnis

<u>Kapitel:</u>	<u>Seite:</u>
Vorwort	3/9
Einleitung	11
Teil 1	
1.1. Historie	13
1.1.1. Das Wort Hojojutsu	13
1.1.2. Die Grundzüge	15
1.1.3. Die Weiterentwicklung	17
1.1.4. Die kulturelle Seite	19
1.1.5. Die Nutzung bei der Polizei und anderen	19
1.1.6. Die Schulen	20
1.2. Material	21
1.2.1. Materialien damals	21
1.2.2. Materialien heute	22
1.2.3. Längen, empfohlene Seile	23
1.2.4. Aufleben lassen in der heutigen Zeit	24
1.2.5. Zusammenlegen/Aufbewahren kurzer und langer Seile	24
Teil 2	
2. Hayanawa Techniken	27
2.1. Regeln damals	27
2.2. Regeln heute	28

2.3.	Aus alten Regeln modernen Sport machen	29
2.4.	Die Kunst mit dem Seil gefangen zu nehmen	31
2.4.1.	Die Kurz-Seil-Methoden	31
2.4.1.1.	Die Kreuz-Methode	33
2.4.1.2.	Die Gürtel- oder Diamanten-Methode	35
2.4.1.3.	Die Wellen-Methode	36
2.4.1.4.	Schneller Verteidigungsknoten	39
2.5.	Wer wurde wie gebunden?	40
2.6.	Waffen im Unterricht	43
2.6.1.	Mit Schwert und Gürtel	43
2.6.2.	Mit Stock und Gürtel	46
2.6.3.	Mit Seil und langem Bo	50
2.7.	Festsetzen mit dem Gürtel	54
2.8.	Abwehr mit dem Schal	56
2.9.	Schnelle Abwehr mit dem Kurzseil	58
2.10.	Ein Beispiel für freies Training	63
 Teil 3		
3.	Honnawa-Techniken	67
3.1.	Technische Elemente des langen Seils	67
3.1.1.	Haupttechniken (Hon Musubi)	67
3.1.1.1.	Einzelelemente	67
3.1.1.1.1.	Mann-Bindung (Okoto Musubi)	72
3.1.1.1.2.	Dreh-Bindung (Maki Musubi)	75
3.1.1.1.3.	Beginn jeder Kreuz-Technik (Jumonji Musubi)	77
3.2.	Feierliches Binden	80
3.2.1.	Das Gegebene Seil (Watashi Nawa)	80
3.2.2.	Das Holzstäbchen Seil (Waribishi Nawa)	86
3.2.3.	Das Prediger Seil (Oizuri Nawa)	89
3.2.4.	Das Hängende Seil (Tasuke Nawa)	93
3.3.	Das Schneidende Seil (Kiri Nawa)	96
3.3.1.	Kiri Nawa eins	96
3.3.2.	Kiri Nawa zwei (Kombination mit dem Rohr Seil [Tsutsu Nawa])	100

3.3.3.	Kiri Nawa drei (Kombination mit dem Fallenden Blüten Seil [Rakka Nawa])	103
3.4.	Das Stände Seil	109
3.4.1.	Das Original (Kurai Nawa)	109
3.4.2.	Das Mönchs Seil (Yamabushi Nawa)	112
3.4.3.	Das Hohe-Arm Seil (Takete Nawa)	117
3.5.	Bambusknoten-Technik (Take no Fushi) (erweiterte Form)	123

Teil 4

4.	Karinawa- Techniken	127
4.1.	Eskortieren und Transportieren	127
4.1.1.	Ketten Methode (Kusari Methode)	128
4.1.2.	Vierer Bindung	130
4.2.	Das Binden der Finger	131
4.2.1.	Die Vier-Finger Methode	132
4.2.2.	Die Zeigefinger Methode	134
4.3.	Moderne Techniken	135
4.4.	Kombination mit Druckpunkten	141
4.5.	Technische Elemente mit Partnerübungen	145
4.5.1.	Beginn mit einem festgesetzten Arm	146
4.5.2.	Beginn mit nach oben gezogenen Händen	148

Teil 5

5.	Goumonnawa-Techniken	150
5.1.	Kopplung mit dem Ziel der vollständigen Untätigkeit	150
5.2.	Damals zugelassene Foltermethoden	155
5.2.1.	Methode „das Sitzen im Regen“	155
5.2.2.	Das Binden auf ein Rad	158

Teil 6	
6. Schluß	160
6.1. Unterrichtsvorschläge	160
6.2. Film/Bilder	164
6.3. Hojojutsu contra Shibari	165
 Schlusswort	 167
 Literaturverzeichnis	 168
 Über den Autor	 170