

# Ninjutsu

hat Legenden nach seinen **Ursprung vor über 2600 Jahren**. Es ist die **Kunst des Überlebens und Durchhaltens**, die sich in den Bergregionen und auf den Schlachtfeldern Japans entwickelt hat.

*Ninja waren Experten der Kriegsführung, Spionage und Strategie. Zu Zeiten der japanischen Bürgerkriege gab es praktisch keinen Fürsten, der nicht zumindest ein paar Ninja beschäftigte. Manche hatten ganze Truppenteile, die sich aus Ninja rekrutierten, und einige Ninja bekleideten sogar hohe offizielle Ämter oder waren Samurai. Wegen ihrer besonderen Fähigkeit, auch das scheinbar Unmögliche zu bewerkstelligen, und weil sie meist aus dem Verborgenen operierten, rankten sich bald Legenden um sie. Übermenschliche Fähigkeiten und der Kontakt zu Dämonen wurden ihnen nachgesagt. Tatsächlich beruhte ihr Erfolg auf ständigem, körperlich-technischem und geistig-spiritualem Training und einem enormen Wissensschatz von Kultur über Politik und Strategie - bis zur Vorhersage des Wetters.*

## Bujinkan

ist der Schmelztiegel der 9 Ryuha (Schulen)

- Togakure-ryu Ninpo
- Gyokko-ryu Kosshijutsu
- Koto-ryu Koppojutsu
- Shindenfudo-ryu Dakentaijutsu
- Gyokushin-ryu Ninpo Hoppo Biken
- Kukishinden-ryu Hoppo Biken
- Gikan-ryu Koppojutsu
- Takagiyoshin-ryu Jutaijutsu
- Kumogakure-ryu Ninpo Hoppo Biken

Das Bujinkan Dojo wurde von Soke Dr. Masaaki Hatsumi gegründet, nachdem er für die 9 Schulen den Großmeistertitel (Soke) von Toshitsugu Takamatsu übertragen bekommen hatte.

## Das Training setzt sich aus folgenden Inhalten zusammen:

- **Junan Taiso** (traditionelle, gymnastikähnliche Übungen)
- **Begrüßungszeremonie**
- **Aufwärmen**
  - einige leichte Grundtechniken
  - Ukemi (Roll- und Falltechniken)
- **Das eigentliche Training**
  - besteht in der Regel aus Partnerübungen, die zu zweit oder zu dritt ausgeführt werden. Jedes Training beleuchtet einen speziellen Aspekt, wie z.B. eine Art des Timings oder einen speziellen Rhythmus. Unter diesem Blickwinkel werden 10 - 20 verschiedene Techniken trainiert.
- **Traditionelle Verabschiedung**

## Ist Ninjutsu für mich geeignet?

Unabhängig von Geschlecht oder körperlicher Fitness kann jeder ab 14 Jahren und bis ins hohe Alter am Training teilnehmen und dieses an seine individuellen Anforderungen und Ziele anpassen.

## Welche Ausrüstung benötige ich?

Zu Beginn benötigt man nur Trainingshose und T-Shirt.

Wer es dann ernst meint, braucht einen „Gi“ (Anzug).

Zum Training gehören auch diverse Waffen wie z.B. „Hanbo“ (Stock), „Bokken“ (Holzschwert), „Tanto“ (Holzmesser)...

Diese kann man sich dann nach und nach zulegen.

## Wann?

**WÖCHENTLICHES TRAINING - ab 06.10.2015 - jeden Dienstag von 20:00 – 21:30 Uhr**

## Wo?

**Gymnastikraum „3-fach Sporthalle“, Am Sportpark 7, 85604 Zorneding**

## Kontakt:

Florian Kuzmenko Godan (5.Dan Bujinkan Budo Taijutsu)

Nancy Biastoch Nidan (2.Dan Bujinkan Budo Taijutsu)

Per E-Mail: [ninjutsu.zorneding@gmail.com](mailto:ninjutsu.zorneding@gmail.com)

**Auf ein unverbindliches Probetraining bist Du herzlich eingeladen!**

