

REINISCH • HÖLLER • MALUSCHKA

# KYUSHO

ANGRIFFSPUNKTE IN SELBST-  
VERTEIDIGUNG UND KAMPFSPORT



- SCHWACHSTELLEN  
DES GEGNERS AUSNUTZEN
- WIRKUNGEN VON SCHLAG-  
UND DRUCKTECHNIKEN

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

Kyusho  
Angriffspunkte in Selbstverteidigung  
und Kampfsport

## Danksagung

Wieder einmal stehen wir als Autoren eines Gemeinschaftsprojekts in der Schuld folgender Personen. Wir bedanken uns deshalb herzlich bei:

- Mag. Harald Marek (4. Dan JuJitsu) für seine umfangreiche Mitarbeit als Fotograf.
- Prof. Prim. Dr. Mehdi Mousavi (5. Dan JuJitsu) für das Vorwort und die kritische Durchsicht unseres Buches.
- Dr. Thomas Hausner (6. Dan Karate-Do), Facharzt für Unfallchirurgie und Facharzt für Chirurgie am UKH Lorenz Böhler Wien für seine Ausführungen zum Solarplexus bzw. Plexus coeliacus.
- Dr. Moritz Hawliczek (1. Dan JuJitsu) für die medizinische Beratung.
- Peter Rütter (5. Dan Shotokan Karate), Managementcoach, Rechtsanwalt, doppelter Vizeweltmeister in Karate, für seine Assistenz auf dem Titelbild.
- Sebastian Rudigier (1. Dan JuJitsu) für seine Tätigkeit als „Model“ bei den ergänzenden Fotos zur 2. Auflage.
- Alexandra Runge für das Titelfoto.
- Benjamin Schmid als „Opfer“ bei den ergänzenden Fotos zur 3. Auflage.

DANKE euch allen!

Stefan + Jürgen + Axel

## Warnung

Dieses Buch enthält zum Teil Techniken, die gefährlich sein können und nur unter Anleitung eines qualifizierten Übungsleiters/Lehrers trainiert werden sollen. Die Autoren und der Verlag übernehmen für Verletzungen keine Haftung.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Stefan Reinisch, Jürgen Höller & Axel Maluschka

## **Kyusho**

### **Angriffspunkte in Selbstverteidigung und Kampfsport**



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.  
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

## **Kyusho**

### **Angriffspunkte in Selbstverteidigung und Kampfsport**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das  
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –  
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2009 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
3. überarbeitete Auflage 2012

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,  
Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore,  
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

Satz: Büro für Mediengestaltung · [zahra.aissaoui@t-online.de](mailto:zahra.aissaoui@t-online.de)

ISBN 978-3-89899-736-2

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# Inhalt

Vorwort.....	8
Vorwort zur 3. Auflage.....	9
Einleitung .....	11
Mögliche Effekte bei Einwirkung auf Kyusho.....	13
<b>1     Angriffsziele am Kopf .....</b>	<b>18</b>
1.1    Augen.....	18
1.2    Kinnvorsprung/Protuberantia mentalis .....	21
1.3    Mundwinkel.....	22
1.4    Nasenbein/Nasenwurzel/Os nasale.....	23
1.5    Nasenwinkel .....	29
1.6    Nervus auricularis magnus/großer Ohrnerv .....	32
1.7    Nervus buccalis/Backennerv .....	34
1.8    Nervus frontalis/Stirnnerv .....	39
1.9    Nervus infraorbitalis/Unteraugennerv .....	43
1.10   Nervus mentalis .....	44
1.11   Oberlippe.....	49
1.12   Ohr .....	51
1.13   Ohrspeicheldrüse/Parotis.....	55
1.14   Schädel .....	59
1.15   Schläfenbein.....	63
1.16   Stirnhöcker/Tubera frontalia .....	67
1.17   Unterkiefer.....	70
1.18   Unterkieferspeicheldrüse/Glandula submandibularis.....	73
1.19   Unterlippe.....	78
1.20   Unterzungenspeicheldrüse/Glandula sublingualis.....	79
1.21   Wangen .....	80
1.22   Zahnalveolen/Zahnfächer.....	81
<b>2     Angriffsziele am Hals.....</b>	<b>83</b>
2.1    Carotis/Halsschlagader .....	83
2.2    Genick/Halswirbelsäule .....	89
2.3    Drosselgrube/Fossa jugularis .....	96
2.4    Halswendermuskel/Musculus sternocleidomastoideus.....	101
2.5    Halswendermuskel-Ansatzstelle .....	105

2.6	Halswendermuskel-Insertionsgrube.....	107
2.7	Kehlkopf/Larynx.....	111
2.8	Obere Schlüsselbeingrube .....	113
2.9	Trapezius/Musculus trapezius/Kapuzenmuskel.....	114

**3 Angriffsziele am Rumpf ..... 118**

3.1	Achselhöhle/Achsel/Axilla .....	118
3.2	Brustbein/Sternum .....	120
3.3	Brustmuskulatur.....	124
3.4	Brustwarzen/-drüsen/Glandula mammaria .....	125
3.5	Hoden .....	126
3.6	Leber.....	131
3.7	Leiste.....	134
3.8	Magen .....	137
3.9	Milz.....	139
3.10	Musculus deltoideus .....	141
3.11	Nieren.....	144
3.12	Nierenregion, Hautfalten.....	147
3.13	Rippen.....	147
3.14	Schlüsselbein/Clavicula .....	150
3.15	Solarplexus/Plexus coeliacus.....	153
3.16	Steißbein .....	156
3.17	Unterbauch (Blase, Darm, Schambein).....	158

**4 Angriffsziele an den Armen ..... 160**

4.1	Armhaut .....	160
4.2	Bizeps/Musculus biceps brachii.....	162
4.3	Ellbogen.....	164
4.4	Hand.....	167
4.5	Handgelenk .....	169
4.6	Nagelbett.....	172
4.7	Nervus medianus/Mittelarmnerv.....	174
4.8	Nervus radialis/Speichennerv.....	176
4.9	Nervus ulnaris/Ellennerv.....	180
4.10	Oberarminnenseite .....	182
4.11	Trizeps-Endsehne .....	184

<b>5</b>	<b>Angriffsziele an den Beinen .....</b>	<b>186</b>
5.1	Achillessehne .....	186
5.2	Fußrücken .....	189
5.3	Haut an der Oberschenkelinnenseite .....	191
5.4	Knie .....	192
5.5	Kniekehle .....	195
5.6	Nervus ischiadicus (Ischiasnerv, auch Sitzbeinnerv oder Hüftnerve genannt) .....	198
5.7	Oberschenkelaußenseite .....	200
5.8	Oberschenkelinnenseite .....	204
5.9	Schienbein/Tibia .....	209
5.10	Wade .....	214
5.11	Wadenbein/Fibula .....	216
<b>6</b>	<b>Spezialtechniken .....</b>	<b>220</b>
	<b>Anhang A: Empfohlene Literatur .....</b>	<b>224</b>
	Querverweise .....	224
	Weblinks .....	225
	<b>Anhang B: Strafrechtliche Konsequenzen .....</b>	<b>226</b>
	Bildnachweis.....	231





## Vorwort

Fernöstliche Kampfkunst erfreut sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit. Diese Tatsache spiegelt sich auch in den unzähligen Büchern, Zeitschriften und der sonstigen Literatur über Bushido, die den Büchermarkt geradezu überschwemmen, wider. Sucht man aber, jenseits von technischen Ausführungen, Informationen über die physikalischen Prinzipien, anatomisch-physiologische Erklärungen oder gar sportmedizinische Empfehlungen, wird man schnell enttäuscht. Gerade die Kyusho-Punkte, die sogenannten vitalen Punkte oder Druckpunkte, können ohne entsprechende Kenntnis der anatomischen Gegebenheiten und physiologischen Regulationsmechanismen nicht ernsthaft erlernt werden. Viele dieser Punkte werden als Akupunkturpunkte zur Heilung diverser Krankheiten eingesetzt. Manche dieser Punkte können den Gegner lebensgefährlich verletzen. Nur das Wissen um diese Fakten erzeugt beim Anwender das entsprechende Verantwortungsgefühl, um die Situation richtig einzuschätzen und auf einen eventuellen Angriff adäquat zu reagieren.

Die Autoren haben in diesem Werk versucht, die anatomischen Grundlagen der Druckpunkte anhand von Text- und Bildmaterial zu erläutern. Die Art der Anwendung dieser Punkte in der Selbstverteidigung, Druck- oder Schlagempfindlichkeit und die auszulösende Wirkung werden detailliert ausgeführt. Die Gefahren, die aus der Anwendung dieser Punkte hervorgehen, werden medizinisch begründet. Zugleich weisen die Autoren auf die juristischen Aspekte im Falle des unverhältnismäßigen Einsatzes dieser Punkte in Abwehrsituationen hin.

Den Autoren ist es erstmals gelungen, ein medizinisch-wissenschaftlich fundiertes Werk zu gestalten, das den Anforderungen des Lesers nicht nur in technischer Hinsicht entspricht. Vielmehr gilt dieses Buch auch als Nachschlagewerk für den Geübten, wie und wo welcher Druckpunkt am besten seine Wirkung entfaltet, und soll daher die Bibliothek eines Budokas sinnvoll ergänzen.

Als langjährig Übender in der Kampfkunst empfehle ich dem Leser, die Wirkung der Druckpunkte nicht zu unterschätzen und ständig in Übung zu bleiben. Denn nur die durch Übung erzielte Präzision im Einsatz der Kyusho kann im Ernstfall dem Verteidiger eine souveräne und saubere Abwehr ermöglichen.

„Wer glaubt, gut zu sein, hört auf, besser zu werden.“

Prof. Dr. med. Mehdi Mousavi  
Vorstand der Abteilung für Unfallchirurgie und  
Sporttraumatologie des Sozialmedizinischen Zentrums Ost – Donauespital Wien  
(5. Dan Jujitsu; Kawaishi Ryu)

## Vorwort zur 3. Auflage

Als Generalsekretär der Europäischen Jujitsu Union (E.J.J.U.) und Präsident von SHOBUKAI AUSTRIA ist es mir eine Freude, das Vorwort zur bereits dritten Auflage des Lehrbuches „KYUSHO“ über die empfindlichen Punkte am menschlichen Körper zu schreiben. Es verschafft dem interessierten Leser einen didaktisch bestens strukturierten Einblick und Überblick zu den wesentlichen druck-, schlag- und stoßempfindlichen Punkten am menschlichen Körper und erklärt ihre effiziente Anwendung und die möglichen Auswirkungen.



Dieses Fachbuch zeigt viele potentielle Selbstverteidigungsabläufe und gibt jedem Praktiker neue Impulse für den Trainingsalltag. Gleichzeitig räumt es mit verbreiteten Mythen auf und ist gleichsam ein Appell zu einer kritischen Auseinandersetzung mit diesem Thema.

Wenngleich in der Inhaltsübersicht und bei den jeweiligen Techniken jeweils von Angriffszielen am Kopf, am Hals, am Rumpf, an den Armen und an den Beinen gesprochen wird, ist die Absicht klar, dass die Kyusho Anwendungen primär zur Verteidigung gegen Angreifer verwendet werden sollen.

Die Autoren und ihre Berater beschäftigen sich seit Jahren mit verschiedenen Budo-Disziplinen. Sie kennen als Praktizierende unterschiedlicher fernöstlicher Kampfkünste die theoretischen und praktischen Hintergründe für den punktgenauen und je nach Situation zweckmäßig dosierten Einsatz von Kyusho bestens aus eigener Übung und Wirkungserfahrung.

Dieses Fachbuch dient Meister wie Schüler ideal zur Wissenserweiterung. Es kann das hierfür notwendige verantwortungsvolle Training mit fachkundigen Lehrern und geschulten Trainingspartnern aber nicht ersetzen. Richtiges Jujitsu, Karate, Taekwondo und andere Kampfkünste bedeuten ein Lernen ohne Ende.

Mag. Dr. Franz Knafel  
 8. Dan Jujitsu Kawaishi Ryu  
 Generalsekretär Europäische Jujitsu Union  
 Präsident SHOBUKAI AUSTRIA  
 Nippon Jujitsu Kursleiter am Universitäts-Sportinstitut Wien



## Einleitung

„Fünf-Punkte-Pressur-Herzexplosions-Technik“ (aus Quentin Tarantinos Film „Kill Bill – Volume 2“, 2004), „Der Mann mit der Todeskralle“ (im Original „Enter The Dragon“, 1973) mit Bruce Lee etc. etc.

Immer, wenn es um asiatische Kampfkünste geht, kommen früher oder später Anspielungen auf geheimnisvolle Techniken ins Spiel, die nur den besten Schülern des obersten Meisters tradiert werden. Der Mythos des „Touch of Death“ konnte nur auf der Basis der Unwissenheit der Durchschnittsbevölkerung über die Anatomie des menschlichen Körpers entstehen, woran sich bis heute offensichtlich wenig geändert hat.

Obwohl sich das Wissen über den menschlichen Körperbau vervielfacht hat, reduzieren sich die Erklärungen in vielen Werken über die Kampfkünste zu Wirkungsweisen diverser Schlag- und Drucktechniken auf „bewirkt Schmerz, Lähmung, Tod“. Erklärungen fehlen. Allein aus Verantwortungsbewusstsein seinen Trainingspartnern gegenüber (und zur juristischen Absicherung) wäre es aber höchst wünschenswert, wenn sich Kampfkunst-/sportjünger mehr mit den möglichen medizinischen Folgen ihrer Aktionen befassen würden.

Die zeitlich verzögerte Wirkung bestimmter Aktionen ist mit Sicherheit mitverantwortlich für die geheimnisvolle Aura dieses Aspekts der Kampfkunst. Zum einen jedoch kennt jeder Unfallchirurg das Phänomen, dass Symptome erst eine gewisse Zeit nach dem ursächlichen Ereignis eintreten (z. B. bei inneren Verletzungen infolge eines Tritts), zum anderen nützt mir eine Technik mit verzögerter Wirkung in einer gegenwärtigen Verteidigungssituation herzlich wenig. Dennoch werden diese Mythen niemals aussterben, allein schon dank des Marketingeffekts.

Alle Verteidigungsaktionen (egal welcher Kampfkunst) richten sich gegen empfindliche Stellen am menschlichen Körper (im Japanischen „Kyusho“ genannt, in den chinesischen Kampfkünsten „Dim-Mak“), um den Gegner möglichst bald auszuschalten. Kurzfristig haben die Aktionen meist zum Ziel, den Angreifer in eine Position zu bringen, in welcher er angreifbar für Folgetechniken ist. Während Hebeltechniken an den Gelenken ansetzen und in ihrer Wirkung (Schmerz oder Verletzung) relativ gut dosierbar sind, ist diese Dosierbarkeit bei den diversen Schlag-, Tritt- oder Drucktechniken oft nicht gegeben, da die Wirkung abhängig ist von