

## Angriffsstufen und Trefferzonen

Den menschlichen Körper unterteilt man in drei Angriffsstufen.

### 1. Jodan

Die obere Angriffsstufe: Hierzu zählen

- a) der Kopf
- b) der Hals
- c) der Hinterkopf
- d) das Genick

### 2. Chudan

Die mittlere Angriffsstufe : Hierzu zählen

- a) der Rumpf bis zum Nabel
- b) die Schultern
- c) die Arme u. Hände
- d) der Rücken

### 3. Gedan

Die untere Angriffsstufe : Hierzu zählen

- a) der Unterbauch vom Nabel bis zu den Genitalien
- b) die Beine und Füße

Während im Bo-Jitsu alle Körperbereiche angegriffen werden können, sind beim Bo-Kumite-Shiai, dem sportlichen Wettkampf die Trefferzonen bis auf wenige Stellen reduziert. Dies hat den Zweck, unnötige Härten und Verletzungen zu vermeiden.

Folgende Trefferzonen am menschlichen Körper dürfen beim Bo-Kumite-Shiai angegriffen werden.

### 1. Jodan

Die obere Angriffsstufe : entfällt

### 2. Chudan

Die mittlere Angriffsstufe : Hierzu zählen

- a) die Brust
- b) der Bauch
- c) die Körperseiten
- d) die Unterarme und Hände

### 3. Gedan

Die untere Angriffsstufe : Hierzu zählen

- a) die Beine ab den Knien
- b) die Füße

Der Rücken zählt nicht zu den Trefferzonen. Angriffe die zum Rücken zielen sind verboten.