

Achim Keller

---

# Kyusho-Combat



Das Kompendium

---

2. Auflage

Danke an alle,  
die mich auf meinem Weg der Budokünste begleiten und  
inspirieren...

# **Inhaltsverzeichnis**

**Der Autor**

**Vorwort**

**Wichtige Hinweise!**

**Grundregeln für das Üben des Kyusho-Combat**

**Wichtige Informationen**

**Die Formen des Knock Outs**

**Wie erlerne ich Kyusho-Combat?**

**Das Logo**

**Das Kanji**

**Das System**

Modul 1 - TCM

Modul 2 - Reanimation, Shiatsu und Qi-Gong

Modul 3 - Hebel (Small Circle Jujitsu)

Modul 4 - Drills

Modul 5 - Bodenkampf

Modul 6 - Kata Bunkai (Kyusho-Bunkai-Jutsu)

Modul 7 - Street-Fighting, Angriffe mit Waffen (Stock, Messer...)

Modul 8 - Kiai-Jitsu

**Liste der Vitalpunkte des Kyusho-Combat**

**Die 35 wichtigsten Vitalpunkte des Kyusho Combat**

**Yin und Yang**

**Die 5 Elemente**

**Übersicht**

**Die Zyklen**  
**Meridian-Übersicht**  
**Der Erschaffungszyklus**  
**Der Zerstörungszyklus/Kontrollzyklus**  
**Der Reizzyklus**  
**Der Erschöpfungszyklus/Schwächungszyklus**  
**Der Bruder-Schwester-Zyklus**  
**Die fünf Sinne**  
**Die fünf Sinnesorgane**  
**Die Visualisierung der Farben**  
**Tachi no Jitsu**  
**Die Einteilung des Körpers**  
**Techniken und ihre Angriffsrichtung**  
**Die Energien der Bewegungsrichtungen**  
**Die Meridian-Töne**  
**Die Energien der Körperregionen**  
**Die Elemente der (Himmels)-Richtungen bei der  
Technikausführung**  
**Kommando (Befehls)-Punkte**  
**Quell (Ursprungs-Qi)-Punkte**  
**Das magische Quadrat**  
**Die Elemente der Finger**  
**Die Zungenhaltung**  
**Die fünf Emotionen**  
**Die fünf Grundsubstanzen**  
**Die acht Energiespeicher im Körper**  
**Die neurologischen Effekte der Kyusho-Combat-  
Punkte**  
**Übersicht der Meridiane**

**Die Alarmpunkte**  
**Der Tageszyklus**  
**Die Meridian (Organ)-Uhr**  
**Der Tageszyklus der Hand**  
**Die sechs heilenden Laute (Töne)**  
**Reanimation**  
**Die Maßeinheit (Cun, PZ)**  
**Die Meridiane**  
**Die Haupt-Xue**  
**Liste gefährlicher Kombinationen**  
**Das Kyusho-Jitsu**  
**Das Kiai Jitsu**  
**Die Geschichte des Kyusho-Jitsu**  
**Das Kyusho-Jitsu in Deutschland**  
**Kyusho-Meister**  
**Erklärung wichtiger Begriffe**  
**Allgemeine Begriffe**  
**Quellenangabe**

## Der Autor



Achim Keller

Budoka seit 1973

Kyusho-Jitsu seit 1990

8. Dan Kyusho-Jitsu (DKI)

8. Dan Shotokan-Karate (ZMA)

7. Dan Karate SOK im DKV

A-Trainer Karate (DKV)

Karate-Lehrer (DKV-Diplom)

Kyusho-Jitsu-Instructor (DKI)

Kyusho-Combat-Instructor (Gründer und Chief-Instructor)

Lehrer für Akupressur

Shiatsu-Praktiker

Achim Keller studiert seit mehr als 40 Jahren die Karate-Kata verschiedener Stile und ihre Entschlüsselung. Er trainiert verschiedene Budokünste.

Nach jahrelangem Studium des Kyusho-Jitsu gründete er das Kyusho-Combat und im Jahre 2012 die Deutsche Kyusho Akademie.

## **Vorwort**

Das Kyusho-Combat ist eine optimale Form der Selbstverteidigung. Es kann in allen Budo-Künsten und darüber hinaus eingesetzt werden.

Neben dem Erlernen und dem praktischen Üben der Techniken ist das Aneignen theoretischen Wissens aus der TCM und anderer Bereiche ein wichtiger Bestandteil des Kyusho-Combat.

In der nun vorliegenden 2. Auflage des Buches werden alle wichtigen Vitalpunkte beschrieben. Es wurden z. T. weitere Informationen hinzugefügt und einige Grafiken und Tabellen überarbeitet.

Die 35 wichtigsten Vitalpunkte, die im Kyusho-Combat vorrangig angewandt werden und im Ausbildungsprogramm integriert sind, werden mit diesem Zeichen gesondert gekennzeichnet.



Zusätzlich werden diese 35 Punkte in einer gesonderten Tabelle dargestellt.

In einer weiteren Tabelle werden alle Punkte, die im Kyusho-Combat-Programm enthalten sind, aufgeführt.

## **Wichtige Hinweise!**

### **Dies ist ein Lehrbuch!**

Es soll interessierten Budo-Künstlern die Möglichkeit bieten, sich das nötige Hintergrundwissen, für das Erlernen des Kyusho-Combat, des Kyusho-Jitsu und des Kiai-Jitsu, anzueignen.

Dieses Buch dient als Leitfaden und offizielles Lehrbuch für die Ausbildung in der Kyusho-Combat-Academy.

Übe die in diesem Buch beschriebenen Techniken nur unter Anweisung eines fachkundigen Kyusho-Combat-Lehrers.

Wende die Techniken nicht unbedacht an. Die Gefahr, jemanden schweren gesundheitlichen Schaden zuzufügen oder den Tod herbeizuführen, ist sehr groß.

Übe erst, wenn Du die Reanimationstechniken beherrscht. Diese können nur bei Seminaren unter der Leitung eines erfahrenen Kyusho-Meisters und nicht aus einem Buch oder Video erlernt werden. Zum besseren Verständnis werden die unterschiedlichen Reanimationstechniken in diesem Buch kurz beschrieben.

**Der Autor übernimmt keine Verantwortung für eventuelle Schäden, die durch unsachgemäßes Anwenden der in diesem Buch beschriebenen Techniken verursacht werden.**

### **Anmerkung:**

Die in diesem Buch genannten Techniken und Katas sind lediglich Beispiele. Die Anwendbarkeit des Kyusho-Combat

ist zu vielfältig, um eine komplette Aufzählung der Techniken und Katas zu ermöglichen.

Bei den Anwendungen der Techniken ist darauf zu achten, dass die Vitalpunkte entweder mit der Ausholbewegung oder mit der Technikausführung stimuliert werden.

Die beispielhaft genannten Techniken und Katas bieten einen einfachen Einstieg in die insgesamt sehr komplexe Materie.

Jeder, der sich langfristig mit Kyusho-Combat beschäftigt, wird eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten herausfinden.

## Grundregeln für das Üben des Kyusho-Combat

Die hier aufgeführten Regeln müssen unbedingt eingehalten werden!

- Das Training muss unter der Leitung eines qualifizierten Kyusho-Combat-Meisters stattfinden.
- Stelle sicher, dass Du die Wiederbelebungstechniken (Reanimation) beherrscht.
- Trainiere nicht länger als 15-20 Minuten pro Woche.
- Während einer Trainingseinheit nicht die Körperseiten wechseln, sondern nur Punkte auf einer Körperseite angreifen.
- Personen mit gesundheitlichen Problemen dürfen **kein** Kyusho-Combat trainieren.
- Ohne ärztliche Aufsicht oder Anwesenheit eines erfahrenen Kyusho-Combat-Meisters dürfen keine Knock-Out-Techniken ausgeführt werden.
- Wende keine Überkreuztechniken (gleiche Punkte auf beiden Körperseiten) an.
- Berühre im Training die Punkte nur leicht.

## **Wichtige Informationen**

- Angriff auf einen Punkt erzeugt Schmerz an dieser Körperstelle
- Zeitgleicher Angriff auf zwei Punkte kann Schmerzen in der geografischen Mitte der beiden Punkte verursachen.
- Ein zeitgleicher Angriff auf drei Punkte führt nahezu immer zu einer Bewusstlosigkeit mit einer hohen Chance auf Wiederbelebung. Ein Drei-Punkte-Knock-Out erfordert den gleichzeitigen Einsatz beider Hände.
- Ein Angriff auf vier Punkte kann zu einer Beeinträchtigung der Funktion eines Organs führen. Bewusstlosigkeit oder Tod können die Folge eines solchen Angriffs sein. Welches Organ betroffen ist, hängt davon ab, welcher Meridian angegriffen wurde und in welcher Reihenfolge die Punkte stimuliert wurden. Die Energie muss sofort reanimiert werden.

## Die Formen des Knock Outs

### 1. **Sehr leichter KO**

Der Betroffene verliert für wenige Sekunden das Bewusstsein. Die Beine knicken ein.

### 2. **leichter KO**

Leichte Bewusstseinsstörung. Teilweise Verlust über die Motorik.

### 3. **Mittlerer KO**

Der Betroffene sackt zu Boden.

### 4. **Tiefer KO**

Der Betroffene verliert, teilweise für mehrere Minuten, das Bewusstsein und fällt zu Boden. Keine Kontrolle über den Körper.

### 5. **Sehr tiefer KO**

Da hierbei lebenswichtige Organe betroffen sind, muss eine sofortige, vollständige Reanimation und Energierückführung durchgeführt werden.

## Wie erlerne ich Kyusho-Combat?

Zur Beantwortung dieser wichtigen Frage gebe ich immer wieder folgende Hinweise:

- Erlerne zunächst die theoretischen Grundlagen der TCM
  - Die Polaritäten (Yin und Yang)
  - Die 5 Elemente
  - Die Meridiane
  - Die Vitalpunkte und ihre Zuordnungen
- Erlerne folgendes über die Anatomie des menschlichen Körpers
  - aktiver Bewegungsapparat
  - passiver Bewegungsapparat
  - Nervensystem
- Lerne bei einem erfahrenen Kyusho-Combat-Meister oder Kyusho-Jitsu-Meister
- Besuche regelmäßig Lehrgänge
- Trainiere regelmäßig mit unterschiedlichen Partnern
- Erlerne die verschiedenen Reanimationstechniken und übe diese regelmäßig

## Das Logo



Das Kyusho-Combat-Logo besteht aus dem rot umrandeten Yin-Yang-Symbol mit dem Schriftzug „Kyusho-Combat“.

## Das Kanji

急所鬪争

急所 = Kyusho, Vitalpunkt

鬪争 = Combat, Kampf, kämpfen

## Das System

Aus der Vielfalt der Möglichkeiten habe ich die wichtigsten und effektivsten Methoden herausgesucht und sie zu einem überschaubaren System, bestehend aus mehreren Modulen, zusammengestellt.

Jedes Modul ist in sich abgeschlossen. Die Module können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. Alle Module werden regelmäßig angeboten.

Das System kann von jedem, nicht nur Kampfkünstlern, erlernt werden. Es werden neben Seminaren für Kampfkünstler auch Seminare für spezielle Zielgruppen angeboten. Da die Anzahl der eingesetzten Punkte überschaubar ist, können relativ schnell die ersten guten Ergebnisse erzielt werden.

Die intensive Betreuung durch das kompetente Instruktoren-Team gewährleistet eine teilnehmerorientierte Ausbildung, in der auf die individuellen Anforderungen der Teilnehmer eingegangen werden kann.

Als Grundlage für das Kyusho-Combat dient u. a. das System der Atemi-Waza aus dem Kyusho-Jitsu.

Atemi-Waza wird in folgende Gruppen unterteilt:

- Kyusho-Ate** = Angriffe auf die **Vitalpunkte**
- Kansetsu-Ate** = Angriffe auf die **Gelenke**
- Kinnuki-Ate** = Angriffe auf die **Muskeln/Sehnen**
- Kekkan-Ate** = Angriffe auf die **Blutgefäße**
- Nodo-Ate** = Angriffe auf die **Atmungsorgane**

# **Die 8 Module des Kyusho-Combat**

## **Modul 1 - TCM**

Im diesem Modul werden die Grundlagen der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gelehrt.

Hierzu gehören:

- **Die Polaritäten**
  - Yin (weiblich)
  - Yang (männlich)
  
- **Die 5 Elemente**
  - Holz
  - Feuer
  - Erde
  - Metall
  - Wasser
  
- **Die Meridiane**
  - Leber
  - Gallenblase
  - Herz
  - Dünndarm
  - Herzbeutel (Perikard)
  - Dreifach-Erwärmer
  - Milz
  - Magen
  - Lunge
  - Dickdarm
  - Niere

- Blase
- Konzeptionsgefäß
- Lenkergefäß
- Der Tageszyklus/die Meridian (Organ)-Uhr
- Die Zyklen
  - Ernährungszyklus
  - Zerstörungszyklus
  - Schwächungszyklus
  - Reizzyklus
  - Bruder-Schwester-Zyklus
- Die Einteilung des Körper - Zuordnung der Polaritäten auf die Regionen des menschlichen Körpers, unterteilt in männlich und weiblich.
- Die Elemente der Finger
  - Daumen - Erde
  - Zeigefinger - Holz
  - Mittelfinger - Feuer
  - Ringfinger - Metall
  - Kleiner Finger - Wasser
- Die Energiespeicher im Körper
- Die Alarmpunkte
- Das Nervensystem des Menschen

## **Modul 2 - Reanimation, Shiatsu und Qi-Gong**

Im diesem Modul werden die unterschiedlichen Techniken der Reanimation gelehrt. Ein weiterer wichtiger Bestandteil dieses Moduls ist der Energieaufbau.

Zum Energieaufbau werden folgende Übungsreihen aus dem Shiatsu und dem Qi-Gong gelehrt:

- Makko-Ho (Shiatsu-Meridian-Übungen)
- Liu Zi Jue (die 6 heilenden Laute)
- Ba Duan Jin (die 8 edlen Übungen)
- Wu Qin Xi (das Spiel der 5 Tiere)
- Yi Jin Jing (die 12 Übungen zur Stärkung der Muskeln und Sehnen)

### **Modul 3 - Hebel (Small Circle Jujitsu)**

Im diesem Modul werden Hebeltechniken aus dem Small-Circle-Jujitsu gelehrt. Insbesondere wird auf die Gesetzmäßigkeiten bei der Ausführung von Hebeltechniken eingegangen.

### **Modul 4 - Drills**

Im diesem Modul werden Drills gelehrt. Ziel dieser Drills ist das exakte Treffen der Vitalpunkte aus der Bewegung heraus. Zusätzlich werden Drills aus Katasequenzen abgeleitet um die Bewegungsabläufe der Katas in Anwendung zu automatisieren.

### **Modul 5 - Bodenkampf**

In diesem Modul werden unterschiedliche Bodenkampftechniken gelehrt. Wo immer es möglich ist, wird direkter Bezug zu einer Katatechnik genommen.

### **Modul 6 - Kata Bunkai (Kyusho-Bunkai-Jutsu)**

In diesem Modul werden Katasequenzen (stilübergreifend) mit Angriffen auf Vitalpunkte gelehrt. Hier kommen ebenfalls Techniken für den Bodenkampf zum Einsatz. Zusätzlich werden Techniken aus dem Kiai-Jitsu mit in die Handlung einbezogen.

## **Modul 7 - Street-Fighting, Angriffe mit Waffen (Stock, Messer...)**

In diesem Modul werden Situationen trainiert, die im realen Straßenkampf vorkommen. Es werden u. a. Verteidigungen gegen Angriffe mit einem Stock oder Messer gelehrt.

## **Modul 8 - Kiai-Jitsu**

In diesem Modul werden die fortgeschrittenen Übungen des Kiai-Jitsu gelehrt. Dazu gehören insbesondere:

- Richtungstöne (Kiai)
  - U – nach unten
  - A – nach oben
  - E – nach außen
  - I – nach innen
  - O/EU – nach vorne/hinten
- Meridiantöne (Kiai)
- Farben
  - Grün
  - Rot
  - Gelb
  - Weiß, Grau
  - Blau, Schwarz
- Atmung
- Stände (Tachi no Jutsu)
  - Shiko-Dachi (Holz)
  - Zenkutsu-Dachi (Feuer)
  - Kiba-Dachi (Erde)
  - Neko-Ashi-Dachi (Metall)
  - Kosa-Dachi (Wasser)
- Handhaltungen (offene Hand)
- Fausthaltungen (geschlossene Faust)
- Positionen der Zunge – Zuordnung zu den Elementen

- Sinne
  - Sehen (Holz)
  - Schmecken (Feuer)
  - Tasten (Erde)
  - Riechen (Metall)
  - Hören (Wasser)
  
- Sinnesorgane
  - Auge (Holz)
  - Zunge (Feuer)
  - Mund (Erde)
  - Nase (Metall)
  - Ohr (Wasser)
  
- Emotionen
  - Wut (Holz)
  - Freude (Feuer)
  - Ärger (Erde)
  - Trauer (Metall)
  - Angst (Wasser)
  
- Die Quadranten des Körpers
- Die Quadranten des Kopfes

Die verschiedenen Elemente werden einzeln und in Kombination eingesetzt. Hierbei werden teilweise die bereits bekannten Zyklen genutzt.

## Liste der Vitalpunkte des Kyusho-Combat

<b>Bezeichnung</b>	<b>Element</b>	<b>Polarität</b>	<b>Farbe</b>
Le 3	Holz	Yin	grün
Le 9	Holz	Yin	grün
Le 13	Holz	Yin	grün
Le 14	Holz	Yin	grün
Gb 1	Holz	Yang	grün
Gb 2	Holz	Yang	grün
Gb 3	Holz	Yang	grün
Gb 8	Holz	Yang	grün
GB 9	Holz	Yang	grün
Gb 13	Holz	Yang	grün
GB 14	Holz	Yang	grün
Gb 15	Holz	Yang	grün
GB 20	Holz	Yang	grün
Gb 25	Holz	Yang	grün
Gb 26	Holz	Yang	grün
Gb 31	Holz	Yang	grün
Gb 34	Holz	Yang	grün
Gb 39	Holz	Yang	grün

Gb 43	Holz	Yang	grün
He 1	Feuer	Yin	rot
He 2	Feuer	Yin	rot
He 3	Feuer	Yin	rot
He 6	Feuer	Yin	rot
Dü 11	Feuer	Yang	rot
Dü 16	Feuer	Yang	rot
Dü 18	Feuer	Yang	rot
Dü 19	Feuer	Yang	rot
Pe 2	Feuer	Yin	rot
Pe 3	Feuer	Yin	rot
Pe 6	Feuer	Yin	rot
3 E 3	Feuer	Yang	rot
3 E 5	Feuer	Yang	rot
3 E 6	Feuer	Yang	rot
3 E 7	Feuer	Yang	rot
3 E 11	Feuer	Yang	rot
3 E 12	Feuer	Yang	rot
3 E 15	Feuer	Yang	rot
3 E 17	Feuer	Yang	rot

3 E 21	Feuer	Yang	rot
3 E 23	Feuer	Yang	rot
Mi 2	Erde	Yin	gelb
Mi 6	Erde	Yin	gelb
Mi 10	Erde	Yin	gelb
Mi 11	Erde	Yin	gelb
Mi 18	Erde	Yin	gelb
Mi 21	Erde	Yin	gelb
Ma 3	Erde	Yang	gelb
Ma 5	Erde	Yang	gelb
Ma 7	Erde	Yang	gelb
Ma 9	Erde	Yang	gelb
Ma 10	Erde	Yang	gelb
Ma 15	Erde	Yang	gelb
Ma 18	Erde	Yang	gelb
Ma 25	Erde	Yang	gelb
Lu 1	Metall	Yin	weiß, grau
Lu 2	Metall	Yin	weiß, grau
Lu 5	Metall	Yin	weiß, grau
Lu 6	Metall	Yin	weiß, grau

Lu 8	Metall	Yin	weiß, grau
Lu 9	Metall	Yin	weiß, grau
Di 10	Metall	Yang	weiß, grau
Di 18	Metall	Yang	weiß, grau
Ni 27	Wasser	Yin	blau, schwarz
Bl 1	Wasser	Yang	blau, schwarz
Bl 2	Wasser	Yang	blau, schwarz
Bl 10	Wasser	Yang	blau, schwarz
Bl 13	Wasser	Yang	blau, schwarz
Bl 14	Wasser	Yang	blau, schwarz
Bl 15	Wasser	Yang	blau, schwarz
Bl 55	Wasser	Yang	blau, schwarz
Bl 56	Wasseer	Yang	blau, schwarz
Bl 57	Wasser	Yang	blau, schwarz
Bl 65	Wasser	Yang	blau, schwarz
KG 5		Yin	
KG 8		Yin	
KG 17		Yin	
KG 24		Yin	
KG 25		Yin	

LG 27		Yang	
M-HN 18	Erde	Yang	gelb
M-UE 28	Feuer	Yin	rot
M-HN 6	Holz	Yang	grün
M-HN 5	Holz	Yang	grün
Ex 1	Wasser	Yang	blau, schwarz

## Die 35 wichtigsten Vitalpunkte des Kyusho Combat 😊

Punkt	Element	Polarität	Farbe
Leber 3	Holz	Yin	grün
Leber 9	Holz	Yin	grün
Leber 13	Holz	Yin	grün
Leber 14	Holz	Yin	grün
Gallenblase 20	Holz	Yang	grün
Gallenblase 21	Holz	Yang	gelb
Gallenblase 31	Holz	Yang	grün
Lunge 5	Metall	Yin	weiß, grau
Lunge 8	Metall	Yin	weiß, grau
Dickdarm 10	Metall	Yang	weiß, grau
Dickdarm 18	Metall	Yang	weiß, grau
Milz 6	Erde	Yin	gelb
Milz 21	Erde	Yin	gelb
Magen 5	Erde	Yang	gelb
Magen 25	Erde	Yang	gelb
Herz 2	Feuer	Yin	rot
Dünndarm 16	Feuer	Yang	rot
Dünndarm 18	Feuer	Yang	rot

Perikard 2	Feuer	Yin	rot
Perikard 6	Feuer	Yin	rot
3 E 3	Feuer	Yang	rot
3 E 6	Feuer	Yang	rot
3 E 7	Feuer	Yang	rot
3 E 11	Feuer	Yang	rot
3 E 12	Feuer	Yang	rot
3 E 17	Feuer	Yang	rot
3 E 23	Feuer	Yang	rot
Blase 14	Wasser	Yang	blau, schwarz
Blase 56	Wasser	Yang	blau, schwarz
KG 5	-	Yin	-
M-HN 18	Erde	Yang	gelb
M-UE 28	Feuer	Yin	rot
M-HN 5	Holz	Yang	grün
M-HN 6	Holz	Yang	grün
Ex 1	Wasser	Yang	blau