

Christian Braun

Ju-Jutsu - Effektives Training

Das Prüfungsprogramm vom Grün- und Blaugurt

Meyer & Meyer Verlag



INIIALT

Vorwort des Autors.....	7
Vorwort des Technischen Direktors des DJJV.....	8
TtclniNischcR TEH.....	9
~J Kyu (GRÜNquRT).....	9
Einleitung.....	9
1 Bewegungsformen (Sabaki).....	11
2 Falltechniken (Ukemi).....	15
3 Bodentechniken (Ne-waza).....	17
4 Komplexaufgabe.....	20
5 Ju-Jutsu-Techniken in Kombination.....	21
5.1 Vier Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza).....	21
5.2 Zwei Abwehrtechniken mit dem Fuß (Ashi-waza).....	34
5.3 Zwei Ellenbogentechniken (Empi-uchi).....	37
5.4 Ein Schienbeintritt (Keikotsu-geri, Low-kick).....	43
5.5 Eine Nervendrucktechnik (Kyushojutsu).....	47
5.6 Eine Würgetechnik mit Armen oder Händen (Jime-waza).....	47
5.7 Ein Handgelenkhebel (Tekubi-waza).....	52
5.8 Ein Armbeugehebel (als Transporttechnik) (Ude-garami).....	52
5.9 Ein Schulterwurf (Seoi-nage) oder Schulterzug (Seoi-otoshi).....	56
5.10 Eine Große Innensichel (O-uchi-gari).....	60
6 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms	65
7 Weiterführungstechniken.....	74
8 Gegentechniken.....	93
9 Freie Selbstverteidigung	97
Fünf Umklammerungsangriffe (Duo-Serie 2).....	97
10 Freie Anwendungsformen	115
2 Kyt (BUuquRT).....	117
Einleitung.....	117
1 Bewegungsformen (Sabaki).....	118

2	Falltechniken (Ukemi).....	118
3	Bodentechniken (Ne-waza).....	120
4	Komplexaufgabe.....	129
5	Abwehrfolge im Dreier-Kontakt.....	129
6	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination.....	131
6.1	Zwei Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel (Ashibo-kake-uke).....	131
6.2	Ein Handaußenkantenschlag (Shutouchi).....	142
6.3	Ein Fußstoß abwärts (Katato-geri).....	147
6.4	Ein Fußstoß seitwärts (Yoko-geri).....	151
6.5	Zwei Nervendrucktechniken (Kyushojutsu).....	156
6.6	Zwei Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung (Jime-waza).....	156
6.7	Zwei Handgelenkhebel (Tekubi-waza).....	161
6.8	Vier Armstreckhebel (Ude-gatame).....	161
6.9	Ein Ausheber (Ushiro-goshi, Aiki-otoshi, Kata-guruma).....	175
6.10	Ein Hüftfegen (Harai-goshi) oder Schenkelwurf (Uchi-mata).....	181
7	Stockabwehr mit gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik.....	191
8	Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms.....	219
	Trainingsmethode.....	223
9	Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen.....	224
10	Weiterführungstechniken.....	231
11	Gegentechniken.....	238
12	Freie Selbstverteidigung gegen fünf Atemiangriffe (Duo-Serie 3)....	241
13	Freie Selbstverteidigung mit dem Stock.....	260
14	Freie Anwendungsformen.....	266
	Übergreifende Techniken (Stoffsammlung).....	266
	Handgelenkhebel.....	266
	Nervendrucktechniken.....	274
	278
	278