

DAS JU-JUTSU BREVIER

**Leitfaden für
Technik und Prüfung**

**von Peter Nehls, 9. Dan
und Dieter Rast, 7. Dan**

**mit 94 Fotos von K. Krumm,
D. Melz und anderen**



22. Auflage

2006

VERLAG WEINMANN – BERLIN

2. Kyu-Grad

Blaugurt

1. Vorkenntnisse
2. Alle Falltechniken frei
3. Folgende Ju-Jutsu-Techniken sind **weitgehend** in Kombination gegen je **einen** Angriff nach **freier** Wahl des Prüflings vorzuführen.
4. Vielfältigkeit: Der Prüfling soll je eine Atemi-, Hebel- und Wurftechnik aus dem 2. Kyu gegen je **vier** Angriffe nach **freier** Wahl vorführen.
5. Freie Abwehr angesagter Angriffe:
 - a) mit Kontakt
 - b) ohne Kontakt
 - c) mit Waffen
 - Stock
 - Messer
6. Freie Abwehr eines frei angreifenden Gegners:
 - a) mit Kontakt
 - b) ohne Kontakt
 - c) mit Waffen
 - Stock
 - Messer

Grundtechniken

1. Handballenschlag
2. Handballenstoß
3. Ellenbogenschlag vorwärts
4. Ellenbogenschlag rückwärts
5. Nervendruck
6. Knöchelwürge
7. Körperstreckhebel
8. Handdrehhebel
9. Fersenrückwurf
10. Ausheber
11. Schaufelwurf
12. Kopfwurf
13. Rückriß



Handballenschlag

gegen Schwinger



Ellenbogenschlag vorwärts

gegen Kunblammerung von
vorn



Handballenstoß

gegen Wärge von vorn



Ellenbogenschlag rückwärts

gegen Kunblammerung von
hinten unter die Arme



Nervendruck

gegen Umklammerung von vorn unter den Armen



Knöchelwürge

gegen Umklammerung von vorn unter den Armen



Körperstreckhebel

gegen Reichhandschlag od. einhändige Würge v. vorn



Handdrehhebel

gegen Griff zum Reverse



Fersenrückwurf

Verteidiger liegt seitwärts in
Bodenlage - wurde gestoßen



Ausheber

gegen versuchte Umklammerung
von vorn + gerader Fauststoß



Schaufelwurf

gegen Würger von der Seite mit
dem unteren am Hals



Kopfwurf

gegen Griff zum Reverse hand-
kändig



Rückriß

gegen geraden Fauststoß +
Reichhandschlag

Beispiele für die Vielseitigkeitsprüfung

1. Atemitechnik (Handballenschlag)

- a) Griff in den Ärmel von vorn
- b) Beidhändiger Griff in die Revers
- c) Körperumklammerung von vorn unter den Armen
- d) Würgen am Boden (Gegner im Reitsitz)

2. Hebeltechnik (Körperstreckhebel)

- a) Würgen von vorn mit beiden Händen
- b) Beidhändiger Griff in die Revers
- c) Griff in die Ärmel von vorn
- d) Stockschlag von außen

3. Wurftechnik (Ausheber)

- a) Beide Handgelenke sind von hinten gefaßt
- b) Beidhändiges Würgen von hinten
- c) Beidhändiges Würgen von der Seite
- d) Schwitzkasten von der Seite