

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

1. Etikette (Verbeugen im Stehen und Sitzen, Gürtelbinden usw.)
2. Bewegungslehre im Stand:
 - Neutrale Kampfstellung
 - Aktionsstellung
 - Verteidigungsstellungen
 - Ausweichen durch Körperabdrehen
 - Schrittdrehungen
 - Doppelschrittdrehungen
 - Ausfallschritte
 - Übersetzungsschritte vor- und rückwärts
 - Gleiten vor- und rückwärts
 - Auslagenwechsel
3. Falltechniken:
 - Rolle vorwärts
 - Rolle rückwärts
 - Sturz vorwärts
 - Sturz rückwärts
 - Sturz seitwärts links und rechts

Wichtige Einzelheiten über die geforderten Bewegungen finden Sie in dem Buch „**Selbstverteidigung**“ erschienen im gleichen Verlag.

4. Folgende Ju-Jutsu-Techniken sind **weitgehend** in Kombination gegen je **einen** Angriff nach **freier Wahl des Prüflings** vorzuführen.

„Kombination“ bedeutet sinnvolles Zusammenfügen von Ju Jutsu-Techniken.

Hinweis: Tragen Sie auf der Linie unter dem Grundtechniknamen die von Ihnen gewählte Angriffsart ein. Dadurch finden Sie sich schnell zurecht und erleichtern den Prüfungsablauf.

Grundtechniken

1. Unterarmblock nach oben
2. Unterarmblock nach innen
3. Unterarmblock nach außen
4. Unterarmblock nach unten außen
5. Unterarmblock nach unten innen
6. Handfegen
7. Faustschlag
8. Fauststoß
9. Griffsprengen
10. Grifflösen
11. Armstreckhebel zum Boden
12. Kreuzfesselgriff
13. Großer Hüftwurf



Unterarmblock nach innen

gegen geraden Fauststoß



Unterarmblock nach oben

gegen Schlag von oben



Unterarmblock nach außen

gegen Schwinger



Unterarmblock nach unten außen *rechter Arm*
gegen Fußstoß ^u vorwärts



Unterarmblock nach unten innen *linker Arm*
gegen Fußstoß vorwärts



Handfegen

gegen geraden Fauststoß od.
geraden Fußstoß



Faustschlag

gegen Schwinger



Fauststoß

gegen Schwinger



Grifflösen

gegen diagonales
Handgelenk erfassen



Griffsprengen

gegen Würge von vorn



Armstreckhebel zum Boden

gegen Hammer Schlag von
oben



Kreuzfesselgriff

in Bodenlage / Bauchseite
oder im Stand

- eine Sicherungstechnik u.
- Transporttechnik



Großer Hüftwurf

gegen Schwinger