

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. Vorkenntnisse
2. Falltechniken unter Einwirkung des Angreifers
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 3. Kyu gegen je **drei** Angriffe nach **freier** Wahl vorführen.
5. Freie Abwehr angesagter Angriffe: a) mit Kontakt
b) ohne Kontakt
c) mit dem Stock
6. Freie Abwehr eines frei angreifenden Gegners:
a) mit Kontakt
b) ohne Kontakt
c) mit dem Stock

Grundtechniken

1. Fingerstiche
2. Kopfschlag
3. Fußstoß seitwärts
4. Ellenbogenstoß seitwärts
5. Ellenbogenstoß rückwärts
6. Ellenbogenstoß abwärts
7. Freies Würgen
8. Handbeugehebel
9. Handdrehbeugehebel
10. Armstreckhebel über die Schulter
11. Große Innensichel
12. Hüfttrad
13. Schulterwurf



Fingerstiche

gegen Schwingen od. Rück-
handschlag



Kopfschlag

gegen Knieklammerung von vorn
+ hinten



Fußstoß seitwärts

gegen Hammerschlag von oben
+ Schwingen



Ellenbogenstoß seitwärts

gegen Würge von oben Seite



Ellenbogenstoß rückwärts

gegen Einklammerung v. Hüften
über die Arme



Freies Würgen

gegen geraden Fauststoß
! ab 14 Jahre !!!



Ellenbogenstoß abwärts

gegen versuchte Würge von
vorn



Handbeugehebel

gegen Reverse erfassen od.
gleichseitiges Handgelenk erfassen



Handdrehbeugehebel

gegen linksändige Würge von
vorn



Große Innensichel

gegen Fußstoß vorwärts⁴



Armstreckhebel über die Schulter

gegen Rückhandschlag



Hüfttrad

gegen Schwinger



Schulterwurf

gegen Umklammerung von
hinten über die Arme

Beispiele für die Vielseitigkeitsprüfung

1. **Atemtechnik (Fingerstiche)**
 - a) Würgen von vorn mit beiden Händen
 - b) Körperumklammerung von vorn unter den Armen
 - c) Schwitzkasten von der Seite
2. **Hebeltechnik (Handbeugehebel)**
 - a) Würgen von vorn mit beiden Händen
 - b) Beidhändiger Griff in die Revers
 - c) Handgelenk fassen
3. **Wurftechnik (Schulterwurf)**
 - a) Stockschlag von oben mit einer Hand
 - b) Stockschlag von außen
 - c) Würgen von hinten mit dem Unterarm