

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. Bewegungslehre am Boden:
 - Seitliche Verteidigungslage
 - Auslagenwechsel
 - Rollen
 - Drehen in alle Richtungen
 - Gleiten
 - Aufstehen aus der seitlichen Verteidigungslage unter Berücksichtigung der Eigensicherung
3. Falltechniken über Hindernisse
4. Folgende Ju-Jutsu Techniken sind weitgehend in Kombination gegen je **einen** Angriff nach **freier** Wahl des Prüflings vorzuführen.

Grundtechniken

1. Handkantenblock
2. Handaußenkantenschlag
3. Kniestoß
4. Knieschlag
5. Fußstoß vorwärts
6. Fußtritt vorwärts
7. Fußstoß abwärts
8. Beineinhängen
9. Beinhebel
10. Fingerhebel
11. Kipphandhebel
12. Genickhebel
13. Große Außensichel



Handkantenblock

gegen Schwinger



Kniestoß

gegen Würge von vorn



Handaußenkantenschlag

gegen Schwinger



Knieschlag

gegen versuchte Armbeklemmung
von vorn



Fußstoß vorwärts

gegen Hammerschlag von
oben



Fußstoß abwärts

gegen Muskelklemmung von
hinten



Fußtritt vorwärts

gegen Hammerschlag von
oben

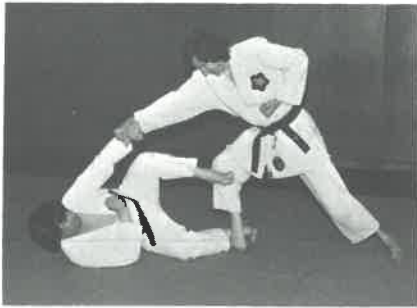
20



Beineinhängen

gegen Muskelklemmung von
vorn + hinten

21



Beinhebel

Verteidiger in seitlicher Bodenlage - Angreifer macht Fußstoß abwärts



Kipphandhebel

gegen Griff in das Reverse od gleichseitiges Handgelenk erfassen



Fingerhebel

gegen Umklammerung von hinten oder Griff in das Reverse



Genickhebel

Stand: Umklammerung von vorn
! erst ab 14 Jahre !!!



Große Außensichel

gegen Schwinger
