

INHALT

1	Einleitung	8
---	------------	---

Ursprung und Entwicklung des Jiu-Jitsu in Japan im 16. Jahrhundert; der Aufstieg des Judo und des Brazilian Jiu Jitsu im 20. Jahrhundert.

2	Einstieg	14
---	----------	----

Einführung in grundlegende Trainingsanforderungen und Verfahren des Jiu Jitsu; eine Check-Liste für Ausrüstung und Hilfsmittel

3	Grundlegende Prinzipien	22
---	-------------------------	----

Grundregeln für die uralte Praxis des Jiu Jitsu

4	Klassisches Jiu Jitsu	28
---	-----------------------	----

Übungen für den Einstieg und weiterführende Jiu Jitsu-Techniken einschließlich gängiger Kombinationen und Manöver; Selbstverteidigungstechniken; nützliche Tipps für das Verhalten im Ernstfall

5	Brazilian Jiu-Jitsu	42
---	---------------------	----

Geschichte und Entwicklung des Brazilian Jiu Jitsu mit Schwerpunkt auf besonderen Grundsätzen und Techniken dieser Variante und ihren Vorteilen in Freistil-Wettkämpfen

6	Technische Fertigkeiten	68
---	-------------------------	----

Grundlegende Techniken der Unterwerfung; die Strategie der gemeinsamen Achse; Trainings-Tipps und Hinweise, die zu beachten sind

7	Selbstverteidigung	86
---	--------------------	----

Einige der wichtigsten Techniken, die man aus den Jiu Jitsu-Prinzipien für die Selbstverteidigung bei Überfällen übernehmen kann

Glossar 92

Kontaktadresse 94

Index 95

Quellennachweise 96