

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