

Inhalt

1. Entwicklung des Ju-Jutsu Kampfes	9	6.2 Die Haken	28
2. Die gymnastische Vorbereitung auf den Ju-Jutsu Kampf	10	6.2.1 Die Kopfhaken	29
2.1 Lockerungs- und Entspannungsübungen	10	6.2.2 Die Körperhaken	30
2.2 Dehnübungen	10	6.3 Schlagkombinationen	30
2.3 Kräftigungsübungen	11	6.4 Abwehrmöglichkeiten	35
2.4 Partnergymnastik	12	6.4.1 Abwehr von Angriffen mit Geraden	36
2.5 Gymnastik mit Gerät	12	6.4.2 Abwehr von Angriffen mit Haken	40
2.6 Seilspringen	13	6.5 Das Boxtraining an Geräten	43
3. Arten des Ju-Jutsu Trainings	14	6.6 Das Training an der Trainerpratte	45
3.1 Grundlagentraining	14	7. Judo	47
3.2 Aufbaustraining	14	7.1 Erfolgreiche Würfe im Ju-Jutsu Kampf	47
3.3 Leistungstraining	18	7.1.1 Grundformen	47
3.4 Periodisierung des Trainings	18	7.2 Der Bodenkampf	52
3.4.1 Vorbereitungsperiode	18	7.2.1 Hebeltechniken	52
3.4.2 Wettkampfperiode	19	7.2.2 Würgetechniken	55
3.4.3 Übergangsperiode	19	8. Ringen	
4. Falltechniken	20	8.1 Erfolgreiche Ringerwürfe im Ju-Jutsu Kampf	58
4.1 Rolle vorwärts	20	9. Karate / Kickboxen	60
4.2 Rolle rückwärts	20	9.1 Fußtechniken	60
4.3 Fall seitwärts	20	9.2 Fußtrittkombinationen	61
4.4 Sturz vorwärts	21	9.3 Gerätearbeit	63
4.5 Sturz rückwärts	21	10. Ju-Jutsu Kampf-kombinationen	64
4.6 Freier Rollüberschlag mit Partnerhilfe	21	10.1 Angriffskombinationen	64
5. Die Kampfstellung	22	10.2 Ju-Jutsu Kampfwürfe	67
5.1 Meidbewegungen aus der Kampfstellung	23	10.2.1 Würfe in der offensiven Kampfführung	67
5.2 Meidbewegungen aus dem Stand	23	10.2.2 Würfe in der defensiven Kampfführung	69
5.3 Blocktechniken	25	10.3 Kontertechniken bei Kontaktangriffen	72
6. Boxen	27	10.4 Gemischte Kampfaktionen	75
6.1 Die Geraden	27		

11. Der Übungskampf	78	13.2 Die Aufgaben des Trainers während des Kampfes	82
11.1 Der bedingte Übungskampf	78	13.3 Die Aufgaben des Trainers nach dem Kampf	83
11.2 Der freie Übungskampf	78		
12. Taktiken im Ju-Jutsu Kampf	79	14. Die Schutzausrüstung für den Ju-Jutsu Kampf	84
12.1 Die taktische Führung des Kampfes	79		
12.2 Erfolgreiche Kampffaktionen gegen unterschiedliche Kämpfertypen	80	15. Durchführung und Organisation eines Ju-Jutsu Turniers	86
13. Der Trainer	82	16. Kampfregeln	86
13.1 Die Aufgaben des Trainers in der Vorbereitungsphase	82		