

Inhalt

1.	Entwicklung des Ju-Jutsu Kampfes	9	6.2	Die Haken	28
			6.2.1	Die Kopfhaken	29
			6.2.2	Die Körperhaken	30
2.	Die gymnastische Vorbereitung auf den Ju-Jutsu Kampf	10	6.3	Schlagkombinationen	30
2.1	Lockerungs- und Entspannungsübungen	10	6.4	Abwehrmöglichkeiten	35
2.2	Dehnübungen	10	6.4.1	Abwehr von Angriffen mit Geraden	36
2.3	Kräftigungsübungen	11	6.4.2	Abwehr von Angriffen mit Haken	40
2.4	Partnergymnastik	12	6.5	Das Boxtraining an Geräten	43
2.5	Gymnastik mit Gerät	12	6.6	Das Training an der Trainerpratze	45
2.6	Seilspringen	13			
3.	Arten des Ju-Jutsu Trainings	14	7.	Judo	47
3.1	Grundlagentraining	14	7.1	Erfolgreiche Würfe im Ju-Jutsu Kampf	47
3.2	Aufbautraining	14	7.1.1	Grundformen	47
3.3	Leistungstraining	18	7.2	Der Bodenkampf	52
3.4	Periodisierung des Trainings	18	7.2.1	Hebeltechniken	52
3.4.1	Vorbereitungsperiode	18	7.2.2	Würgetechniken	55
3.4.2	Wettkampfperiode	19			
3.4.3	Übergangsperiode	19	8.	Ringen	
			8.1	Erfolgreiche Ringerwürfe im Ju-Jutsu Kampf	58
4.	Falltechniken	20	9.	Karate / Kickboxen	60
4.1	Rolle vorwärts	20	9.1	Fußtechniken	60
4.2	Rolle rückwärts	20	9.2	Fußtrittkombinationen	61
4.3	Fall seitwärts	20	9.3	Gerätearbeit	63
4.4	Sturz vorwärts	21			
4.5	Sturz rückwärts	21	10.	Ju-Jutsu Kampfkombinationen	64
4.6	Freier Rollüberschlag mit Partnerhilfe	21	10.1	Angriffskombinationen	64
			10.2	Ju-Jutsu Kampfwürfe	67
5.	Die Kampfstellung	22	10.2.1	Würfe in der offensiven Kampfführung	67
5.1	Meidbewegungen aus der Kampfstellung	23	10.2.2	Würfe in der defensiven Kampfführung	69
5.2	Meidbewegungen aus dem Stand	23	10.3	Kontertechniken bei Kontaktangriffen	72
5.3	Blocktechniken	25	10.4	Gemischte Kampfaktionen	75
6.	Boxen	27			
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	15.	Durchführung und Organisation eines Ju-Jutsu Turniers	86
12.2	Erfolgreiche Kampfaktionen gegen unterschiedliche Kämpfertypen	80	16.	Kampfregeln	86
13.	Der Trainer	82			
13.1	Die Aufgaben des Trainers in der Vorbereitungsphase	82			