

Inhalt

Vorwort	8
1 Allkampf-Jitsu	11
1.1 Geschichte des Allkampf-Jitsu	12
1.2 Ziele des Allkampf-Jitsu-Systems	13
2 Das Training	15
2.1 Trainingsetikette	16
2.2 Optimales Trainingsequipment	17
2.3 „Grundschule“ des Allkampf-Jitsu	21
2.4 Kräftigungsübungen	30
2.5 Entspannungsübungen zum Trainingsende	35
2.6 Prüfungsinhalte vom 10. Grad bis zum 1. Dan	38
3 Das Training aus sportwissenschaftlicher Sicht	45
3.1 Allgemeine Trainingslehren	46
3.2 Erwärmen und Dehnen, aber wie?	47
3.3 Dehnübungen	49
3.4 Physiologische Grundlagen – Muskelfunktion und Übungen, die nicht funktionell sind	52
3.5 Spezifisches Training der koordinativen Fähigkeiten im Allkampf-Jitsu	56
3.6 Beschreibung einer effektiven Trainingseinheit	57
4 Training mit Kindern – Grundsätze, Methodik, Tipps	59
5 Gefahrensituationen und Körpersprache	65
5.1 Gefahrensituationen rechtzeitig erkennen und vermeiden	66
5.2 Verhalten und Körpersprache des Gegners richtig deuten	69

6 Abwehrtechniken im Allkampf-Jitsu-System	73
6.1 Hebeltechniken, welche gibt es – wann setze ich sie ein?	74
6.2 Blocktechniken, welche gibt es – wann setze ich sie ein?	83
6.3 Schlagtechniken	92
6.4 Kicktechniken	98
7 Selbstverteidigungstechniken des Allkampf-Jitsu-Systems	105
7.1 Schwierigkeitsstufe I	108
7.2 Schwierigkeitsstufe II	118
7.3 Schwierigkeitsstufe III	132
7.4 Kontertechniken zu Allkampf-Jitsu-Griffen	148
7.5 Atemipunkte	154
8 Kombinationen und Hyong	157
8.1 Fotostrecke und Beschreibung der ersten Kombination	158
8.2 Beschreibung der zweiten und dritten Kombination	164
8.3 Fotostrecke und Beschreibung des ersten Hyongs	166
9 Allkampf-Jitsu-Meisterschaften	175
9.1 Traditionelles Allkampf	177
9.2 Allkampf-Fight	178
10 Ausgesuchte Griffe für Frauen	181
10.1 Mit Alltagsgegenständen effizient und erfolgreich Angriffe abwehren	182
11 Sozialkompetenzen	197
11.1 Was sind soziale Kompetenzen?	198
11.2 Der verantwortungsvolle Umgang mit seinem Können	199
11.3 Rechte eines Budo-Sportlers	200
11.4 Pflichten eines Budo-Sportlers	203

12 Anhang	205
1 Begriffserklärungen	
Kampfkunst, Kampfsport, Selbstverteidigung, Selbstbehauptung	206
2 Fachterminologie	
Zusammenfassung der wichtigsten Fachausdrücke und Kommandos	208
3 Verbände, Quellennachweis, Bildnachweis	211