

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Die Kampfstellungen	11
Die neutrale Kampfstellung (11) Die Rückwärtsstellung (12) Die Vorwärtsstellung (12) Die Kampfhaltung (12)	
2. Die Falltechnik	13
Rolle vorwärts (13) Rolle rückwärts (14) Sturz seitwärts (14) Sturz vorwärts (15) Sturz rückwärts (16)	
3. Die Blocktechniken	17
Unterarmblock nach oben (17) Unterarmblock nach innen (17) Unterarmblock nach außen (18) Tiefblock (18)	
4. Die Schlag-, Stoß- und Trittechniken	19
Der Fauststoß (19) Der Handkantenschlag (21) Ellenbogenstöße (21) Der Kopfstoß (21) Hand- und Fingerstiche (23) Der Handballenstoß (24) Der Preßluftschlag (24) Der Kniestoß (24) Fersenstoß und Fersentritt (24) Der Fußstoß vorwärts (25) Der Fußstoß seitwärts (26) Der Fußstoß rückwärts (26)	
5. Die Hebeltechniken	27
Körperstreckhebel (27) Kipphandhebel (28) Fingerhebel (29) Handbeugehebel (29) Handdrehhebel (29) Armbeugehebel (30) Handsperrhebel (31) Genickdrehhebel (31) Genickbeugehebel (31) Beinhebel (32)	
6. Die Wurftechniken	33
Außensichel (33) Innensichel (34) Hüftwurf (35) Schulterwurf (35) Armdrehschwung (35) Ausheber (36) Doppelhandsichel (36) Fußfeiger (36)	
7. Transport- und Aufhebegriffe	37
Armriegel von außen (37) Armstreckhebel über die Schulter (38) Kreuzfesselgriff (38) Transporttechnik am Hals (39) Handbeugehebel (39) Armdrehgriff (40) Armbeugehebel (41) Aufhebegriffe aus der Rückenlage (41) Aufhebegriffe aus der Bauchlage (43) Aufhebegriffe aus der Sitzstellung (44)	
8. Abwehr von unbewaffneten Angriffen	45
a) Grifflösen und Griff sprengen: Gegenüberliegendes Handge-	

lenk gefaßt (46) Diagonales Handgelenk gefaßt (46) Beide Hände erfassen beide Hände (46) Beide Hände erfassen eine Hand (47) Gegenüberliegendes oder diagonales Handgelenk gefaßt (47) Beide Hände erfassen eine oder beide Hände (48) Beide Hände von hinten erfaßt (48) Griff in die Revers (48) Griff in die Haare (50) Kragengriffen von hinten (50).

b) Abwehr von Körperumklammerungen: Körperumklammerung von vorn über den Armen (51) Körperumklammerung von vorn unter den Armen (53) Körperumklammerung von hinten unter den Armen (53) Körperumklammerung von hinten über den Armen (55).

c) Abwehr von Würgegriffen: Würgen von vorn (55) Würgen von hinten (57) Würgen von hinten mit dem Unterarm (59) Würgen von der Seite (59) Schwitzkasten von der Seite (60) Schwitzkasten von vorn (60) Würgen am Boden von vorn (60) Würgen am Boden von hinten (61).

d) Abwehr von Faustschlägen und Fußtritten: Faustschläge (61) Fußtritt von vorn (62) Fußtritt von der Seite (62).

9. Abwehr von bewaffneten Angriffen	63
a) Abwehr von Hiebwaffen: Stockerheben (64) Stockschlag von oben (64) Stockschlag von innen (65) Stockschlag von außen (67).	
b) Abwehr von Stichwaffen: Messerstich von oben (69) Messerstich von innen (70) Messerstich von unten (71) Messerstich von außen (72) Florettstich (72).	
c) Abwehr von Schußwaffen: Pistolenabwehr von vorn (74) Pistolenabwehr von hinten (75).	
10. Der Ju Jutsu-Kampf	77
a) Die Schutzausrüstung (78)	
b) Die Ju Jutsu-Kampfregeln (80)	
11. Übungsbeispiele für den Ju Jutsu-Kampf	85
a) Standtechniken (85) b) Gegentechniken (91)	
c) Bodentechniken (95) d) Das Training an Geräten (102)	
12. Taktisches Verhalten	105
a) Allgemeine Hinweise (105) b) Merkpunkte für den Ernstfall (106)	
c) Die wichtigsten empfindlichen Stellen am menschlichen Körper (107).	
13. Die Notwehrbestimmungen	109