

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1. Die Kampfstellungen</b> .....	11
Die neutrale Kampfstellung (11) Die Rückwärtsstellung (12) Die Vorwärtsstellung (12) Die Kampfhaltung (12)	
<b>2. Die Falltechnik</b> .....	13
Rolle vorwärts (13) Rolle rückwärts (14) Sturz seitwärts (14) Sturz vorwärts (15) Sturz rückwärts (16)	
<b>3. Die Blocktechniken</b> .....	17
Unterarmblock nach oben (17) Unterarmblock nach innen (17) Unterarmblock nach außen (18) Tiefblock (18)	
<b>4. Die Schlag-, Stoß- und Trittechniken</b> .....	19
Der Fauststoß (19) Der Handkantenschlag (21) Ellenbogenstöße (21) Der Kopfstoß (21) Hand- und Fingerstiche (23) Der Handballenstoß (24) Der Preßlufts Schlag (24) Der Kniestöß (24) Fersenstoß und Fersentritt (24) Der Fußstoß vorwärts (25) Der Fußstoß seitwärts (26) Der Fußstoß rückwärts (26)	
<b>5. Die Hebeltechniken</b> .....	27
Körperstreckhebel (27) Kipphandhebel (28) Fingerhebel (29) Handbeugehebel (29) Handdrehhebel (29) Armbeugehebel (30) Handsperrhebel (31) Genickdrehhebel (31) Genickbeugehebel (31) Beinhebel (32)	
<b>6. Die Wurftechniken</b> .....	33
Außensichel (33) Innensichel (34) Hüftwurf (35) Schulterwurf (35) Armdrehschwung (35) Ausheber (36) Doppelhandsichel (36) Fußfeiger (36)	
<b>7. Transport- und Aufhebegriffe</b> .....	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)	
<b>8. Abwehr von unbewaffneten Angriffen</b> .....	45
a) Griff lösen 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) Kragenfassen 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 Hieb Waffen: Stockerheben (64) Stockschlag von oben (64) Stockschlag von innen (65) Stockschlag von außen (67).

b) Abwehr von Stich Waffen: Messerstich von oben (69) Messerstich von innen (70) Messerstich von unten (71) Messerstich von außen (72) Florettstich (72).

c) Abwehr von Schuß Waffen: Pistolenabwehr von vorn (74) Pistolenabwehr von hinten (75).

## **10. Der Ju Jutsu-Kampf . . . . . 77**

a) Die Schutzausrüstung (78)

b) Die Ju Jutsu-Kampfbestimmungen (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) Merkmale für den Ernstfall (106)

c) Die wichtigsten empfindlichen Stellen am menschlichen Körper (107).

## **13. Die Notwehrbestimmungen . . . . . 109**