

Stefan Wahle

Das umfassende American Ju-Jutsu Ringbuch



Vom Verband autorisierte Gesamtausgabe

www.ju-jutsu-verband.de

Inhaltsverzeichnis

1. **Vorwort**
2. **Teil 1: Grundtechniken**
3. **Teil 2: Hebeltechniken**
4. **Teil 3: Technikkombinationen für die Selbstverteidigungspraxis**
5. **Teil 4: Frauenselbstverteidigung**



1. Vorwort

Die moderne Selbstverteidigungssportart Ju-Jutsu wurde in langjähriger Arbeit vom Deutschen Dan-Kollegium e.V. (DDK) im Auftrage des Deutschen Judo-Bundes e.V. (DJB) entwickelt. Die erste Ausbildungs- und Prüfungsordnung wurde vom Deutschen Dantag 1968 beschlossen und trat am 22. April 1969 in Kraft.

Ju-Jutsu entstand ursprünglich aus einer Zusammenstellung von effektiven Techniken aus den Traditionssportarten Judo, Karate, Aikido und dem alten Jiu-Jitsu und wurde von der deutschen Polizei als Ausbildungsbestandteil übernommen.

1989/90 kam es dann aber zum Bruch innerhalb des DJB und es spalteten sich diverse Ju-Jutsu-Verbände ab, die das System unterschiedlich weiterentwickelten. Der größte und bekannteste Verband ist der Deutsche Ju-Jutsu Verband. 1993 gründete sich in Hamburg der gemeinnützige Sportverband "American Ju-Jutsu Landesverband Hamburg e.V.", in dem amerikanische Kampfkunst-/sporteinflüsse zum Tragen kamen. Das lag unter anderem auch an der Mitgliedschaft in der in Amerika ansässigen "International Federation of Ju-Jutsuans".

Diese besonderen Ausprägungen gingen weg vom judolastigen Sport hin zum realistischen Straßenkampf ohne Schnörkel und Show-Techniken. Auch die polizeitypischen Abführtechniken sucht man dort vergebens, da diese für den normalen Bürger uninteressant sind. Man trennte sich von unnötigem Ballast und vertrat das Moto, dem jede Selbstverteidigung folgen sollte: "Keep it simple!".

Wir beginnen in Teil 1 dieses Buches mit der Vorstellung der im American Ju-Jutsu verwendeten Grundtechniken, beschäftigen uns im Teil 2 mit Hebeltechniken für die Fortgeschrittenen und zeigen dann in Teil 3 die praktische Anwendung der Grundtechniken in realistischen Kombinationen gegen einen umfangreichen Angriffskatalog. Der vierte und letzte Teil geht dann auf das Spezialthema Frauenselbstverteidigung ein.

Die gesetzlichen Vorschriften, insbesondere die Verhältnismäßigkeit sind bitte stets zu beachten.

Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Üben!



Stefan Wahle, 6. Dan Ju-Jutsu

Teil 1

Grundtechniken

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1. Grundstellungen

1.1. Boxerstellung

1.2. Aktionsstellung

1.3. Verteidigungsstellung

1.4. Seitliche neutrale Kampfstellung

1.5. Reiterstellung

2. Bewegungslehre

2.1. Gleiten

2.2. Auslagewechsel

2.3. Übersetzen

2.4. Körperabdrehen

2.5. Schrittdrehung 90° nach innen und außen

2.6. Doppelschrittdrehung 90° und 180°

2.7. Wenden nach allen Seiten

2.8. Ausfallschritte

3. Verteidigungstechniken

3.1. Blocktechniken mit Hand/Arm

3.1.1. Unterarmblock nach außen

3.1.2. Unterarmblock nach innen

3.1.3. Unterarmblock nach oben

3.1.4. Tiefblock nach außen

3.1.5. Tiefblock nach innen

3.1.6. Handfegen

- 3.1.7. Handkantenblock nach innen**
- 3.1.8. Handkantenblock nach außen**
- 3.1.9. Gekreuzte Flügelhand**

3.2. Blocktechniken mit Bein: Schienbeinblock

4. Angriffstechniken

4.1. Handtechniken

- 4.1.1. Vertikalfauststoß**
- 4.1.2. Tigerkralle**
- 4.1.3. Faustschlag / Schwinger**
- 4.1.4. Hand- und Fingerstiche**
- 4.1.5. Preßluftschlag**
- 4.1.6. Faustrückenschlag**
- 4.1.7. Aufwärtshaken**
- 4.1.8. Handballenstoß**
- 4.1.9. Adlerklaue**
- 4.1.10. Hammerschlag**
- 4.1.11. Quetschgriff**
- 4.1.12. Nervendruck Nase**
- 4.1.13. Handaußenkantenschlag nach innen/außen**
- 4.1.14. Handballenschlag**
- 4.1.15. Kettenfauststoß**
- 4.1.16. Gerader Fauststoß**
- 4.1.17. Handinnenkantenschlag**
- 4.1.18. Knöchelfauststoß**

4.2. Fußtechniken

- 4.2.1. Fußtritt vorwärts**
- 4.2.2. Low-Kick**

- 4.2.3. Fußstoß seitwärts**
- 4.2.4. Fußtritt rückwärts**
- 4.2.5. Knee-Kick**
- 4.2.6. Knieschlag**
- 4.2.7. Fußstoß abwärts**
- 4.2.8. Fußstoß vorwärts**
- 4.2.9. Kniestoß**
- 4.2.10. Fersentritt zum Knie**

4.3. Ellenbogentechniken

- 4.3.1. Ellenbogenschlag vorwärts**
- 4.3.2. Ellenbogenschlag rückwärts**
- 4.3.3. Ellenbogenschlag aufwärts**
- 4.3.4. Ellenbogenstoß abwärts**
- 4.3.5. Ellenbogenstoß rückwärts**
- 4.3.6. Ellenbogenstoß seitwärts**

5. Sonstige Techniken

5.1. Hebeltechniken/Würgetechniken

- 5.1.1. Fingerhebel**
- 5.1.2. Genickdrehhebel**
- 5.1.3. Genickhebel**
- 5.1.4. Knöchelwürge**

5.2. Grifflösen

Einleitung

Wir beginnen in Teil 1 dieses Buches zunächst mit den Grundlagen in Form der verschiedenen Stellungen und der Bewegungslehre, gefolgt von den Verteidigungs- und Angriffstechniken. Hierzu gehören Blöcke, Schläge, Stöße, Tritte sowie sonstige Techniken.

1. Grundstellungen

1.1. Boxerstellung





2

In der Boxerstellung stehen die Füße diagonal versetzt, etwa schulterbreit und eine Schrittlänge auseinander. Die Zehen zeigen jeweils nach vorne. Der vordere Fuß wird mit der gesamten Fußsohle, der hintere nur mit dem Fußballen aufgesetzt. Das ermöglicht einen schnellen Angriff nach vorne, indem man sich mit dem hinteren Fuß abstoßen kann. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Körpergewicht verteilt sich gleichmäßig auf beide Beine.

Die Arme sind mit geballten Fäusten zur Deckung des Oberkörpers angehoben. Der Rücken ist leicht gekrümmt, die Schultern angehoben und der Kopf eingezogen, um dem Gegner eine möglichst kleine Angriffsfläche zu bieten.

Die Boxerstellung ist eine sehr bewegliche und geschmeidige Stellung.

1.2. Aktionsstellung



3



4

Bei der Aktionsstellung stehen die FüÙe einen großen Schritt diagonal auseinander, wobei die Zehen nach vorne gerichtet sind. Das vordere Bein ist im Knie 135° angewinkelt und trägt 60% des Körpergewichtes. Beide Fußsohlen liegen komplett auf.

Das hintere Bein ist gestreckt und trägt 40% des Gewichtes.
Der Oberkörper ist aufrecht und frontal zum Gegner gerichtet.

Diese Stellung ist auf der einen Seite sehr stabil und bietet eine optimale Kraftübertragung bei einigen Techniken, ist aber auf der anderen Seite auch sehr unbeweglich. Daher wird sie in der Regel nur für kurze Zeit eingenommen, um eine Abwehr oder einen Angriff vorzunehmen. Danach wird dann wieder in eine flexiblere Stellung gewechselt.

1.3. Verteidigungsstellung





6

Bei der Verteidigungsstellung wird der vordere Fuß eine Schrittlänge nach vorne gestellt. Die Zehen zeigen nach vorne. Der hintere Fuß wird in einem 90°-Winkel ausgerichtet, wobei die Zehen nach außen zeigen. Die Fersen stehen nahezu auf einer Linie. Beide Knie sind leicht gebeugt, das hintere dabei ein wenig mehr. Das hintere Bein wird mit 70% und das vordere Bein mit 30% des Körpergewichtes belastet. Der Oberkörper ist aufgerichtet. Die Hände werden leicht zur Deckung vor dem Körper angehoben und sind dabei zwanglos geöffnet.

Da das vordere Bein nur leicht belastet wird, kann es schnell angehoben und für einen Fußtritt vorwärts verwendet werden, um einen Angreifer zu stoppen. Ebenso kann es mit einem Schienbeinblock zur Abwehr eines Fußangriffs dienen.

1.4. Seitliche neutrale Kampfstellung



7



8 seitliche Ansicht von [Bild 7](#)

Die Füße stehen parallel etwas mehr als schulterbreit auseinander. Die Zehen sind zur Seite gerichtet. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt.

Die Schmalseite des Körpers zeigt zum Gegner nach vorne, der Oberkörper ist aufgerichtet.

Die Hände werden leicht zur Deckung vor dem Körper angehoben und sind dabei zwanglos geöffnet.

Diese Stellung ist besonders zur Ausführung seitlicher Techniken geeignet (z.B. Ellenbogenstoß seitwärts, Fußstoß seitwärts).

1.5. Reiterstellung





10

Bei der Reiterstellung stehen die Füße mit nahezu doppelter Schulterbreite auseinander und die Zehen zeigen nach vorne. Die Knie sind stark gebeugt. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Der Körperschwerpunkt wird tief abgesenkt.

Der Rücken ist gerade, der Hals gestreckt und der Blick nach vorne gerichtet.

Diese Stellung ist sehr unbeweglich. Sie wird zur Durchführung einiger Techniken benötigt und nur für diese eingenommen (siehe z.B. Bauchstreckhebel auf Seite 133). Aufgrund der Eigengefährdung stehen wir einem Gegner in dieser Stellung niemals frontal gegenüber!

2. Bewegungslehre

2.1. Gleiten



11

Wir stehen in der Verteidigungsstellung, linke Auslage. Beachten Sie die Bodenlinien auf den Fotos, um die Bewegung besser nachvollziehen zu können.



12

Der rechte, hintere Fuß gleitet auf dem Boden an den vorderen heran. Der Blick bleibt stets auf den Gegner nach vorne gerichtet. Die Hände sind zur Deckung angehoben. Die Kniebeugung ist beizubehalten.



13

Der vordere, linke Fuß wird einen Schritt nach vorne gesetzt. Nun befinden wir uns wieder in der ursprünglichen Verteidigungsstellung. Auch ein Gleiten rückwärts ist möglich, dann werden die Füße in umgekehrter Reihenfolge bewegt.

2.2. Auslagewechsel



14



15



16



17

Beim Auslagewechsel dient der vordere Fuß als Drehpunkt. Der hintere Fuß wird eng am Boden in einer Halbkreisbewegung nach vorne geschwungen, in der Endposition zeigen die Zehen nach vorne. Der Drehpunktfuß wird mit Zehen zur Seite eingedreht. Ist der Auslagewechsel vollzogen, ist der Oberkörper zur anderen Seite gewendet, die Hände haben ihre Position vertauscht. ([Bilder 14-15](#) von vorne; [16-17](#) von der Seite)

2.3. Übersetzen



18

Ausgangsposition ist die Verteidigungsstellung. Das Körpergewicht wird auf das vordere Bein verlagert und der hintere Fuß angehoben.



19

Ohne die Auslage zu verändern wird der hintere Fuß unter Beibehaltung der Zehenstellung vor den vorderen Fuß gesetzt. Dann wird das Körpergewicht auf den nach vorne gesetzten Fuß belastet.



20

Der linke, entlastete Fuß wird einen Schritt nach vorne gesetzt. Die Fortbewegung durch Übersetzen kann nach vorne und hinten durchgeführt werden.

2.4. Körperabdrehen



21

Körperabdrehen ist eine schnelle Ausweichbewegung des Oberkörpers bei einem frontalen Angriff. Die Fußstellung

wird nur minimal verändert. Das macht eine schnellere Reaktion möglich und ist besonders geeignet bei Überraschungsangriffen.



22

Der Oberkörper wird aus der Angriffslinie gebracht, indem er nach hinten gelehnt und seitlich eingedreht wird. Der vordere Fuß wird leicht mitgedreht. Begleitet wird die Ausweichbewegung durch ein Handfegen mit der vorderen Hand.



23

Nicht ganz so effektiv, aber auch möglich, ist ein Körperabdrehen in die andere Richtung bei gleicher (Links-)Auslage.

2.5. Schrittdrehung 90° nach innen und außen



24



25



26



27

Drehpunkt für die Schrittdrehung 90° ist immer der vordere Fuß. Die [Bilder 24-25](#) zeigen die Schrittdrehung nach innen. Dabei wurde der hintere Fuß um 90° nach rechts-vorne versetzt.

Die [Bilder 26-27](#) zeigen die Schrittdrehung nach außen. Dabei wurde der hintere Fuß um 90° nach linksrückwärtig versetzt.

Diese Schrittdrehung ermöglicht es dem Verteidiger, sich aus einem Angriff herauszudrehen.

2.6. Doppelschrittdrehung 90° und 180°



28

Wir beginnen mit der Doppelschrittdrehung 90° in der frontalen Darstellung.

Das Körpergewicht wird auf den vorderen, linken Fuß verlagert, um das hintere Bein vom Boden anheben zu können.



29

Der hintere Fuß wird dicht am Boden in einem Halbkreis nach vorne geschwungen und nahezu quer vor dem linken Fuß abgesetzt. Er dient nun als Drehpunkt und wird mit dem Körpergewicht belastet.



30

Nun wird der linke Fuß dicht am Boden in einem Viertelkreis nach rechts bewegt und abgesetzt.



31

Nun kommen wir zur Doppelschrittdrehung 180° in der seitlichen (bildlichen) Darstellung.

Das Körpergewicht wird auf das vordere, linke Bein verlagert, um das hintere, rechte Bein anheben zu können.



32

Der rechte Fuß wird in einem Halbkreis dicht am Boden nach vorne vor den linken Fuß nahezu quer abgesetzt, dann mit dem Körpergewicht belastet und folgend als Drehpunkt verwendet.