



Stefan Wahle

Ju-Jutsu Straßenkampftechniken

Realistische Technikkombinationen für
die Selbstverteidigung

www.sw-sportbuch.de

Offizielles Lehrbuch

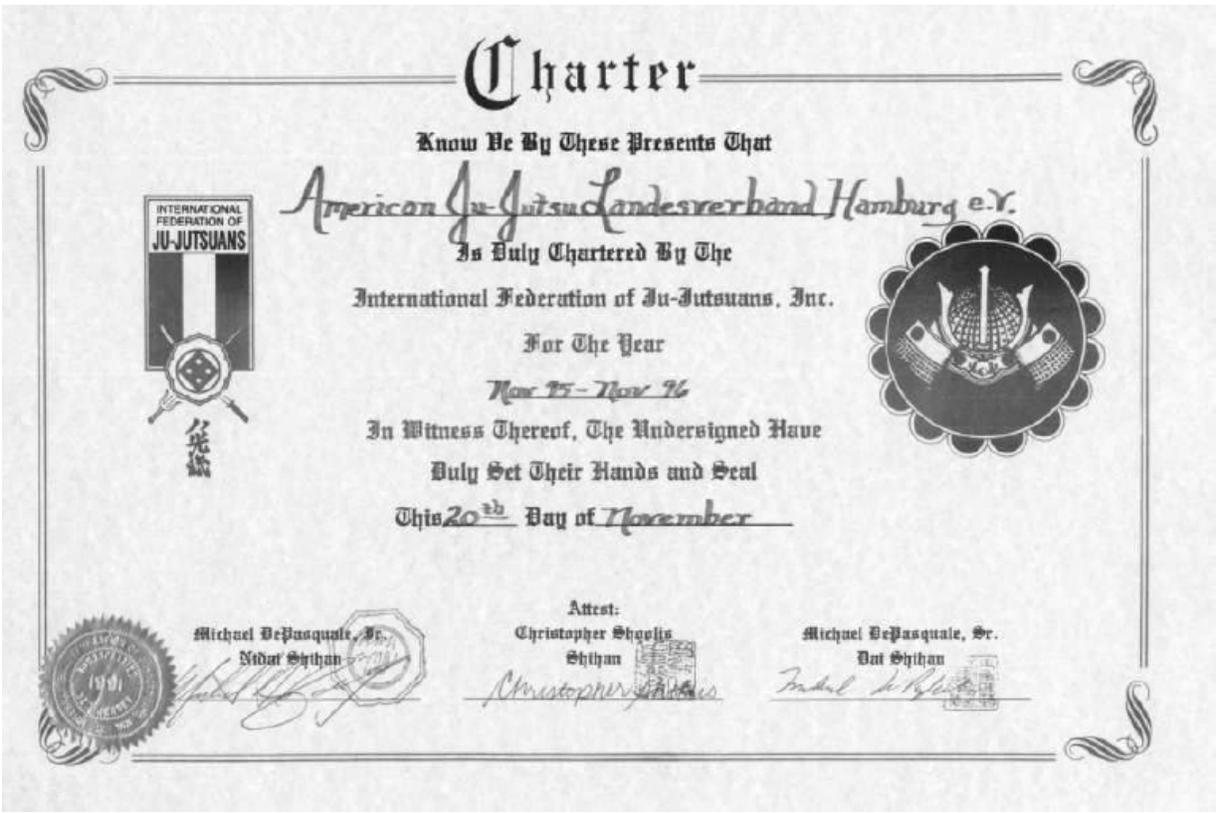
des

American Ju-Jutsu Landesverband Hamburg von 1993



www.ju-jutsu-verband.de

www.facebook.com/AmericanJujutsu



Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort

2. Angriffe mit Kontakt

2.1. Griff ins Revers beidhändig

2.2. Griff ins Revers eine Hand und Schlag

2.3. Körperumklammerung von vorne über den Armen

2.4. Körperumklammerung von hinten über den Armen

2.5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen

2.6. Körperumklammerung von hinten unter den Armen

2.7. Würgen beidhändig von vorne

2.8. Würgen beidhändig von der Seite

2.9. Würgen beidhändig von hinten

2.10. Würgen mit dem Unterarm von hinten

2.11. Griff in den Ärmel von hinten/seitlich

2.12. Rausschmeißergriff

2.13. Schubsen einhändig / beidhändig

2.14. Kniestöße/Knieschläge mit Fassen

2.15. Schwitzkasten von der Seite

2.16. Schwitzkasten von vorne

2.17. Würgen am Boden zwischen den Beinen

2.18. Würgen am Boden im Reitsitz, Verteidiger in Rückenlage

- 2.19. Würgen am Boden von der Seite**
- 2.20. Würgen am Boden im Reitsitz, Verteidiger in Bauchlage**
- 2.21. Würgen am Boden von hinten**
- 2.22. Griff in die Haare von vorne, eine Hand**
- 2.23. Griff in die Haare von hinten, eine Hand**
- 2.24. Handgelenkfassen eine Hand, gleichseitig/ diagonal**
- 2.25. Handgelenkfassen beidhändig von vorne**

3. Angriffe ohne Kontakt

- 3.1. Fußstoß vorwärts**
- 3.2. Halbkreisfußtritt vorwärts**
- 3.3. Low-Kick**
- 3.4. Fußstoß seitwärts**
- 3.5. Faustangriff Führhand**
- 3.6. Faustangriff hintere Schlaghand**
- 3.7. Schwinger / Ohrfeige**
- 3.8. Kopfstoß zum Magen / Griffansatz zu den Beinen**

4. Verteidigung mit Schlüssel/dem Kugelschreiber gegen verschiedene Angriffe

- 4.1. Körperumklammerung von hinten unter den Armen**
- 4.2. Griff ins Revers beidhändig**
- 4.3. Griff in die Haare von hinten, eine Hand**
- 4.4. Einhändiger Griff an die Schulter mit dem Versuch, den Angegriffenen umzudrehen**
- 4.5. Faustangriff mit der Führhand**
- 4.6. Schwinger**

4.7. Rückhandschlag

4.8. Halbkreisfußtritt vorwärts

5. Ausführungen zur Notwehr und Nothilfe

6. Buchempfehlungen

7. Über den Autor



Deutsche Budo-Organisation eV.
Bundesverband für traditionelle und moderne Kampfsportarten

ANERKENNUNG

Hiermit wird bestätigt, daß / der / die / das

American Ju Jutsu U.V. III

anerkannt ist als offizieller Ausbildungsplatz der DBO. Der Verband unterstützt und betreut die angeschlossenen Vereine und Schulen laufend im Fachbereich Kampfsport.

Durch ihre Schulungen und Seminare gewährleistet die DBO eine gründliche und umfassende Aus- und Fortbildung ihrer Aktiven, Trainer und Kampfrichter.

Der Verband garantiert die Organisation eines koordinierten Wettkampfbetriebes.



Gültig

von 01.08.1996
bis 01.08.1997

GROUP REGISTRATION

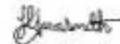


American Ju-Jitsu Landesverband
Hamburg von 1993


President


Vice-President


Registrar


General Secretary

WORLD MARTIAL ARTS COUNCIL

1. Vorwort

Die moderne Selbstverteidigungssportart Ju-Jutsu wurde in langjähriger Arbeit vom Deutschen Dan-Kollegium e.V. 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 unnötigen Ballast und vertrat das Moto, dem jede Selbstverteidigung folgen sollte: "Keep it simple!".

Dieses Buch beschäftigt sich mit realistischen **Technikkombinationen** für die Selbstverteidigung des Normalbürgers, der in einer Notwehrsituation seine Gesundheit oder sein Leben beschützen möchte. Dabei wird das Beherrschen der Grundtechniken vorausgesetzt.

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

2. Angriffe mit Kontakt

Hierunter fallen alle Angriffe, die in Form eines Festhaltens oder einer Umklammerung erfolgen. Manchmal stellen sie eine endgültige (z.B. Würgen) meistens jedoch nur eine vorbereitende Technik dar. Die vorbereitende Technik dient der Fixierung des Gegners, um weitere Folgetechniken (z.B. Schlagtechniken, Würfe) besser platzieren zu können.

2.1. Griff ins Revers beidhändig

Schwarz greift beidhändig in die Revers von Weiß mit dem Ziel, einen Kopfschlag oder einen Knieschlag anzubringen. Dies macht umgehendes Handeln erforderlich. Weiß hebt beschwichtigend die Hände und geht mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück, um einen sicheren Stand zu erhalten und den Genitalbereich besser schützen zu können.



Mit den erhobenen und gleichzeitig geöffneten Händen wird ein Täuschungsmanöver eingeleitet, indem diese auf die Unterarme des Angreifers geschlagen werden.



Die Verwirrung des Gegners wird ausgenutzt. Blitzschnell erfolgt ein doppelter Vertikalfauststoß in das Gesicht des Gegners.



Die Arme des Angreifers werden erfaßt, um diesen nach vorn zu ziehen, während gleichzeitig ein Knie-Kick mit der Fußinnenkante zum Knie des Angreifers getreten wird. Der kommt daraufhin mit dem Oberkörper nach vorne.



Die vorgebeugte Position wird ausgenutzt, um einen Knieschlag gegen den Solar Plexus anzubringen (Auftreff-Fläche ist die Kniespitze, während der Fuß gestreckt ist und nach unten zeigt, um ein eventuelles Festhaken an der Kleidung des Angreifers zu vermeiden).



2.2. Griff ins Revers eine Hand und Schlag

Schwarz greift Weiß mit der rechten Hand in die Revers und setzt mit der linken Faust einen Schwinger an. Weiß sichert die fassende Hand.



Der Verteidiger blockt den Schwinger mit einem Unterarmblock nach außen ab.



Der Verteidiger zieht den Angreifer nach vorne aus dem Gleichgewicht, während gleichzeitig ein Knee-Kick mit der Fußinnenkante zum Knie getreten wird.



Abschließend erfolgt ein Ellenbogenschlag vorwärts zum Kopf von Schwarz. Der Ellenbogen wird kreisförmig ins Ziel geschlagen, Auftreff-Fläche ist die Ellenbogenspitze. Ein Eindrehen des Körpers in der Hüfte verstärkt die Power der Ausführung.



2.3. Körperumklammerung von vorne über den Armen

Schwarz umklammert Weiß von vorne über den Armen.



Der Verteidiger geht einen weiten Schritt zurück, um den Schwerpunkt abzusenken und damit ein Ausheben zu vermeiden. Gleichzeitig wird die Umklammerung gelöst. Nun wird ein Fingerstich mit der so genannten „Tigerkrallen“ in den Genitalbereich des Gegners gestoßen.



Der Angreifer wird unter den Achseln umklammert und nach vorne in den Knieschlag gezogen.



Schwarz wird in der vorgebeugten Körperhaltung fixiert. Mit dem rechten Arm wird zu einem Ellenbogenstoß abwärts ausgeholt.