

Bewegungsformen

Freie Bewegungsformen im Stand und am Boden

Falltechniken

Falltechniken unter Einwirkung des Gegners

Komplexaufgabe

Atemitechniken

1	linke Gerade zum Kopf, linke Gerade zum Kopf, rechte Gerade zum Kopf, linker Handrücken zur Kopfseite, rechts fasst hinter Ukes rechte Schulter rechts am Hals vorbei, Knieschlag mit rechts um Magen
2	Lowkick rechts, linke Gerade zum Kopf, linke Gerade zum Kopf, rechte Gerade zum Kopf, linker Haken zur Leber
3	gerader Fußstoß, linke Gerade, rechte Gerade, Fastrückenschlag mit rechts
4	linke Gerade, rechte Gerade, Schulter fassen, Knieschläge

Bodentechniken

Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

1	in seitlicher Position
2	in Kreuzposition
3	in Reitposition
4	bei Bauchlage des Gegners
5	bei eigener Rückenlage

Abwehrtechniken

Abwehrtechnik mit Fuß oder Unterschenkel

1	<p>Uke: Halbkreisfußtritt vorwärts</p> <p>Tori: Weich mit dem Unterschenkel aufnehmen (beim Kontakt leicht nachgeben, weit nach außen führen) und so weit nach außen absetzen, dass Uke einen unsicheren Stand erhält. Fassen des Armes und des Revers. Aus der frontalen Stellung mit dem freien Bein weit zwischen Ukes Beine gleiten, das andere Bein dicht an den Hacken des vorderen Beines nachziehen. Mit dem vorderen Bein eine große Innensichel durchführen.</p>
2	<p>Uke: Stock 8</p> <p>Tori: Block mit dem vorderen Unterschenkel nach innen, sofort den Waffenarm sichern, Handgelenk fassen und Zug sowie Druck auf den Pinökel, Uke mit Armstreckhebel zum Boden führen, Abknien auf dem Schulterblatt, Entwaffnen und Distanz nehmen, Aktiosstellung</p>

Atemitechniken

<p>Handaußenkanten-schlag</p>	<p>Uke: Würgen von hinten mit dem Unterarm, nicht verriegelt</p> <p>Tori: Schildkröte und den Kehlkopf in die Ellenbeuge des würgenden Armes schieben. Leicht in die Knie gehen und den würgenden Arm im Bereich Unterarm/Handgelenk fixieren. Stampftritt mit dem Fuß auf der würgenden Seite auf Ukes Spann - nur andeuten - im Verteidigungsfall würde sich Tori am Schienbein von Uke orientieren und dann kräftig auf das Fußgewölbe treten. Danach das Bein 1/2 Körperbreite nach außen absetzen. Dadurch befindet sich der Körper von Tori um eine halbe Körperbreite versetzt neben Uke. Der Ellenbogen ist optimal mittig zum Körper positioniert und jetzt führt Tori einen kräftigen Ellenbogenstoß rückwärts aus. Die Hand ist dabei geöffnet, da dadurch die Sehne des Armes den Ellenbogen stärker frei gibt und der Stoß ca. 5-10 cm weiter erfolgen kann. Mit dem Stoß dreht Tori den Oberkörper leicht zu Uke und fixiert den würgenden Arm weiter. Durch Druck mit der Schulter und der Fixierung öffnet sich ein Spalt zwischen Arm und Körper von Uke, durch diese Öffnung bewegt sich Tori mit einer Schrittdrehung rückwärts und fasst gleichzeitig auf den Pinökel (Ellenbogen) des würgenden Armes. Nun entsteht ein Armstreckhebel mit dem Tori Uke zum Boden führt.</p>
--------------------------------------	---

Fußstoß	
abwärts	<p>Uke: Umklammerung von hinten unter den Armen</p> <p>Tori: Volumen durch "Aufblähen" vergrößern, obere Hand diagonal fassen, Kopfschlag nach hinten, Stampftritt auf den Spann (Fußstoß abwärts) und Ausdrehen in Richtung der gesassten Hand. Diese nach unten führen, Fingerhebel ansetzen, den eigenen Unterarm über Ukes Unterarm bringen und Fingerhebel ziehen, dabei auf Einschluss der Fingerkuppen achten!</p>
seitwärts	<p>Uke: Rückhandschlag</p> <p>Tori: Doppelblock und fassen des Handgelenkes der Schlaghand mit der zu Uke gewandten Hand. Dadurch entsteht die nötige Distanz. Dann Fußstoß seitwärts zum Brustbereich von Uke. Für den Fußstoß wird zunächst das Knie vor dem Körper zur Brust gezogen. Im Moment des Stoßes, der von seitlich ober oder waagrecht geführt wird, dreht der Hacken des Standbeines auf dem Ballen in Stoßrichtung. Nach dem Stoß mit einem weiten Schritt unter gleichzeitiger Schrittdrehung - 180° - auf Uke zugehen und den gefassten Arm anbeugen. Die Beugung durch Unterschwingen mit dem eigenen freien Arm und "Schuschu-Eisenbahn" verstärken. Uke mit Armbeugehebel zum Boden werfen, auf den Bauch drehen und mit Wasserpumpengriff festlegen.</p>
Nervendruck- und Würgetechnik	
Nervendrucktechnik	
1	<p>Uke: Schwitzkasten von der Seite, Ukes Beine sind vor den Beinen von Tori positioniert</p> <p>Tori: dreht den Körper leicht in Richtung Uke und führt am der Oberschenkelinnenseite des nächstehenden Beines einen "Schenkelzwickel" durch. Gleichzeitig überschwingt er mit dem anderen Arm Ukes Kopf. Seine Finger decken die Augen von Uke ab, der Daumen wird unter die Nase gelegt. Nun kann sowohl auf die Augen, als auch auf den Nasengrund Druck ausgeübt werden. Durch diesen Nasen-/Augendruck wird Uke in einer kreisförmigen Bewegung über den eigenen, abgesenkten, hinter Uke stehenden Oberschenkel geworfen. Danach wird ein seitlicher Haltegriff eingenommen.</p>
2	<p>Uke: Würgen von vorn mit beiden Händen</p> <p>Tori: Schildkröte, diagonales Überfassen und Greifen der Hand von Uke, vier Finger auf der Kleinfingerseite, Daumen mittig auf den Handrücken. Die andere Hand wird unter den Armen mit einer Spatenhand (zwei Finger werden benutzt) in die Kehlgrube mit leichtem Zug nach unten und weiter Schrittdrehung - 90° - ausdrehen. Danach mit Handbeugehebel in Kombination mit einem Armstreckhebel zum Boden führen und mit Wasserpumpengriff festlegen.</p>

Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung	
1	<p>Uke: Würgen am Boden, Uke befindet sich zwischen den Beinen von Tori</p> <p>Tori: sperrt mit einem Bein das Bein von Uke durch einhängen in Höhe des Kniegelenkes und andrücken dieses Beines an den Boden. Mit dem Arm/Hand dieser Seite sperrt Tori gleichzeitig den Arm von Uke indem er diesen über seinen Kopf in Richtung seiner Längsachse zieht. Gleichzeitig vollführt er einen Fingerstich in die Kehlgube und hebt seine Hüfte an dieser Seite an. Durch den erhöhten Schwerpunkt und seine Drehung in Richtung des gesperrten Beines rollt Uke neben ihn. Die Hand, die den Fingerstich führte, fasst, Daumen außen, Finger innen, in das diagonale Revers. Im Moment des Aufkommens auf dem Boden von Uke, belastet Tori mit seinem Körper Uke und geht auf der anderen Seite in einen Haltegriff in Kreuzposition. Das Revers bleibt gefasst, der Ellenbogen wird mit auf dem Boden aufgedrückter Faust auf den Boden gedrückt. Es entsteht eine Würge mit dem Unterarm bei gefasster Kleidung.</p>
2	<p>Uke: Doppelschwinger</p> <p>Tori: Block, Block und Fassen beider gegenüberliegender Revers, möglichs hoch in der Jacke. Anreißen im Winkel nach oben, damit Uke in eine Vorwärtsbewegung kommt und die Jacke hinten an seinem Hals aufliegt. Durch Eindrehen der Hände erfolgt eine Knöchelwürge mit den Widderköpfen (Grundgelenk Zeige- und Mittelfinger) das bewirgt eine Unterbrechung der Blutzufuhr durch Druck auf beide Schlagadern am Hals. In dieser Bewegung setzt Tori seinen Spann an der Oberschenkelinnenseite an, lässt sich Fallen, taucht dabei mit seinem Standbein unter den Schwerpunkt von Uke, begibt sich auf sein Gesäß und wirft mit Eckenwurf.</p>

Hebeltechniken

Handgelenkhebel

1	<p>Uke: Ohrfeige</p> <p>Tori: Block und gleichzeitig mit 180° Schrittdrehung in Uke Eindrehen bis zum Parallelstand (Rücken vor auch)- Dabei erst mit dem Handballen zum Kopf schlagen, dann den Ellenbogen nachziehen. Ukes Schlagarm unter dem Arm eingeklemmen und auf die Hand fassen (Daumen zwischen Ukes Daumen und Handfläche, die Finger umschließen die Kleinfingersete), Po-Buzzer. Nun einen weiten Schritt nach vorne mit einer 180° Schrittdrehung wodurch ein Handseithebel entsteht. Ein kleiner Finger liegt in der Beugefalte, Ukes Hand steht senkrecht und wird mit beiden Händen fixiert. Wenn Uke seine Hand anziehen möchte, wird diese Hand gegen die eigene Brust gezogen. Eine Hand hält Ukes-Hand weiterhin fest, die andere Hand führt im Ellenbogengelenk eine Verwringungsbewegung (z-Hebel) aus, wodurch Uke abkniet und nun mit einer Kombination aus Armstreckhebel und Handbeugehebel zum Boden gebracht und mit Wasserpumpengriff festgelegt wird.</p>
2	<p>Uke: Rückhandschlag</p> <p>Tori: Doppelblock, Handgelenkfassen und Arm strecken, gleichzeitig umgekehrte große Außensichel. Toris freie Hand fasst in Ukes Ellenbeuge und zieht den Pinökel (Ellenbogen) in seine eigene Achselhöhle. Nun fassen beide Hände auf Ukes Hand, die Hände werden so gewechselt, dass Ukes Handgelenk von dem Uke zugewandten Seite gehebelt wird. Es entsteht ein Transportgriff, Uke muss gegen eine Gegentechnik gesichert werden.</p>

Armstreckhebel im Stand

1	<p>Uke: gerader Fauststoß zur Brust</p> <p>Tori: Handfegen nach innen, Übergreifen und Zug am Handgelenk, Handrückenschlag ins Gesicht, Armstreckhebel und Verriegeln, um die Hebelwirkung zu erzielen. Verriegelung lösen, Pinökel (Ellenbogen) erst nach vorne schieben und dann zum eigenen Brustbein ziehen und einen Handbeugehebel durch Umgreifen erzeugen. Der andre Arm sichert durch Griff in Ukes Revers um dessen Hals herum; dann Transport.</p>
2	<p>Uke: Rückhandschlag</p> <p>Tori: Doppelblock, Handgelenkfassen und Arm strecken, 90° Eindrehen und den Arm über die Schulter hebeln, 90° Weiterdrehen und über das Genick hebeln, Uke gegen eigenständiges Drehen sperren und transportieren.</p>

Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners	
1	<p>Uke: Würgen mit beiden Händen von der Kopfseite</p> <p>Tori: Eine Hand sperren, Uke durch einen Fingerstich in die Kehlgube dazu bringen, sich aufzurichten. Die Beine wurden dicht an das Gesäß angezogen. Jetzt streckt sich der Körper, die Hand, die den Spatenstich ausgeführt hat, geht mit einer "Kraulschwimmbewegung" unter Ukes Achsel durch, verlagert sein Gewicht auf die andere Schulter. Nun presst er, Toris und Ukes Achselhöhlen liegen aneinander, den Arm, der die "Schwimmbewegung durchführte" dicht an seinen Oberkörper. Jetzt kann sich Tori mit einer leicht konzentrischen Bewegung zum Sitzen aufrichten und Uke Arm wird in einen Körperstreckhebel am Boden gezogen.</p>
2	<p>Uke: Würgen mit beiden Händen Uke zwischen den Beinen</p> <p>Tori: Beide Beine dicht an Gesäß ziehen, leicht in die Brücke gehen und Uke dadurch destabilisieren. Mit beiden Armen die würgenden Arme einknicken und die Handgelenke mit zwei Krallgriffen (Handfläche fasst auf die Pulsadern) fassen, sofort beide Beine unter Ukes Schultern schwingen und mit den eigenen Füßen eine Verriegelung erzeugen. Dann wird der eingebeugte Körper gestreckt, die Innenschenkel drücken auf die Pinökel (Ellenbogen) und die Arme werden in eine Streckung gezogen und so gedreht, dass ein Knieschulterstreckhebel entsteht. Mit einem kurzen Ruck seines Körpers bringt Uke seine Füße mit den Spannbereichen unter dem Kinn von Uke zu einer "Schere" zusammen, es entsteht eine Doppelristwürge. Nun löst Uke den oberen Fuß dieser Würge. Der andere Fuß wird ähnlich eines Hakensfest um dem Hals gelegt, der Arm, der auf Toris Knieseite ist, wird gezogen, der andere losgelassen. Mit einer Drehbewegung von 90° zieht sich Tori über einen Kippstreckhebel in einen Seitstreckhebel.</p>

Wurftechniken

Ausheber	<p>Uke: Schwitzkasten von der Seite</p> <p>Tori: Schlag zum Unterbauch, beide Oberschenkel von hinten umfassen, Absenken des Schwerpunktes, elliptische Bewegung um unter Ukes Schwerpunkt zu gelangen, Strecken der Oberschenkel, Uke vom Boden abheben und mit Schaufelwurf werden, dann mit Haltegriff in Kreuzposition fixieren</p>
Hüftfegen oder Schenkelwurf	<p>Uke: Ohrfeige</p> <p>Tori: Block und Eindrehen, Ansatz eines Hüftwurfes, klappt nicht, mit dem vorderen Bein der Drehrichtung außen an Uke vorbei und dessen Standbein durch ein Durchschwingen des eigenen Beines mit der Hüfte werfen.</p>
Rückriss	<p>Uke: Stock 1</p> <p>Tori: Block, Schulterstopp, 3er-Kontakt, Zug am Handgelenk und Entwaffnen, Tritt zum Steißbein, Rückriss mit dem Stock</p>

Stockabwehr

mit Störtechnik

1	Block, Hand ins Gesicht, Waffenarm fixieren, Armbrecher, Lokomotive, Armbeugehebel zum Boden, auf den Bauch drehen, Entwaffnen
2	Ellenbogen auf den Trizeps, Handgelenkfassen, Armaufschieben, Hand- oder Armdrehgriff, mit Handbeugehebel zum Bodenführen und Festlegen
3	mit Block nach unten aufnehmen, Closed Quarter mit Ellenbogenstoß zum Solarplexus auflaufen lassen und Überfassen, Handbeugehebel und über den Armbeugehebel direkt in die Bodenlage, Entwaffnen und Festlegen mit Armbeugehebel mit dem Bein
4	Block auf den Pinökel und Sichern der Waffenhand, Einziehen in den Bauchstreckhebel, umgekehrte Große Außensichel, Entwaffnen, Handbeugehebel als Transportgriff
5	Ablenken mit der hinteren Hand, vordere Hand kontrolliert Pinökel, hintere Hand fasst das Handgelenk, Handrücken in das Gesicht, Übergang zum Kipphandhebel, auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff und Entwaffnen
6	Dach des Friedens, Fassen des Innenarmes von Uke und Schlag mit dem Handrücken zum Gesicht, Übergang in den Körperrückstoß - Ausdrehen und Eindrehen und zum Boden führen, Übergang in Armstreckhebel und auf den Bauch drehen, Entwaffnen
7	Tiefer Block mit einem Arm, Armfangen und Drehstreckhebel, gleichzeitig Handballenstoß zum Gesicht, zum Boden führen, auf den Bauch drehen, Festlegen und Entwaffnen, Aufheben mit Kreuzfesselgriff mit dem Stock
8	Block mit dem Bein auf den Pinökel, eine Hand schlägt zum Gesicht, die andere Hand/Arm sichert, Handgelenk fassen, umgekehrte große Außensichel, Uke mit Armstreckhebel zum Boden führen, Festlegen und Entwaffnen

Stockanwendung	
1	Uke: Griff ins gegenüberliegende Revers Tori: Der Stock wird auf der Seite des gefassten Revers gehalten, die andere Hand sperrt Ukes fassende Hand, Tritt gegen das Bein zur Ablenkung, Einhaken des kurzen Stockendes in Ukes Ellenbeuge des fassenden Armes, Aufziehen der Hand und Uke mit Z-Griff zum Boden führen
2	Uke: Würgen von vorn mit beiden Händen Tori: Tritt zwischen Ukes Beine mit dem gestreckten Bein, den Stock senkrecht zwischen Ukes Armen durchführen und durch Querstellen die Hände vom Hals lösen, dann Drehschlag gegen Uke
3	Uke: Schwitzkasten von der Seite Tori: Uke hält Tori im Schwitzkasten - mit der freien Hand schlagt Tori zu Ukes Unterbauch, führt den Stock hinter Ukes Kniekehlen und wirft mit Schaufelwurf
4	Uke: Uke fass die Schulter, in der Tori den Stock hält Tori: Tori führt den Stock hinter Ukes Rücken herum und wirft mit einem Körperwurf
5	Uke: Uke fasst die Waffenhand diagonal Tori: Tori schwingt den Stock über Ukes Hand, fasst das freie Stockende mit der anderen Hand, mach einen Schritt rückwärt und führt einen Handsperrhebel mit dem Stock aus
Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen	
Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (unterschiedliche Distanz zur Stockabwehr beachten!)	
1	Block, Hand ins Gesicht, Waffenarm fixieren, Armbrecher, Lokomotive, Armbeugehebel zum Boden, auf den Bauch drehen, Entwaffnen
2	Ellenbogen auf den Trizeps, Handgelenk fassen, Arm langziehen und Entwaffnen, Arm aufschieben, Handbeugehebel als Transportgriff
3	mit Block nach unten aufnehmen, Closed Quarter mit Ellenbogenstoß zum Magen auflaufen lassen und überfassen, Handbeugehebel, Entwaffnen und über den Armbeugehebel direkt in die Bodenlage und festlegen
4	Block auf den Pinökel und Sichern der Waffenhand, einziehen in den Bauchstreckhebel, entwaffnen, umgekehrte große Außensichel, einziehen des Ellenbogens zum Sternum, Handbeugehebel als Transportgriff
5	Ablenken mit der hinteren Hand, vordere Hand kontrolliert Pinökel, Zug am Arm in Stichrichtung mit Armstreckhebelansatz über den Körper, Übergang zum Kipphandhebel, auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff und entwaffnen

Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen	
mit Kontakt	<p>Uke: Würgen mit einem Seil von vorne</p> <p>Tori: fasst sofort das Seil an der Stelle, an der sich die Seilenden überschneiden. Dann tritt zwischen Ukes Beine, Handballenschlag zur Nase und Augen, diagonales Aufdrehen von Ukes Hand und Wurf mit Kipphandhebel, dann auf den Bauch drehen und festlegen mit Wasserpumpengriff</p>
ohne Kontakt	<p>Uke: Wüste Schläge mit einem Einkaufsbeutel</p> <p>Tori: Aufnehmen des Schlagarmes in einer Rückhandbewegung. Mitdrehen und den Schlagarm in einen Armstreckhebel ziehen, dann mit einem Ausfallschritt zum Boden gleiten und am Boden einen Körperstreckhebel ziehen. (Das zum Boden gleiten ist leichter, wenn sich Tori gegen den Körper von Uke lehnt und sich dadurch stabilisiert.)</p>
Weiterführungen	
Wurftechniken	
1	<p>Uke: Ohrfeige</p> <p>Tori: Block, Schulterstopp, Auftaktschritt und Ansatz große Außensichel, Uke steigt aus, Seitenriss, seitlicher Haltegriff</p>
2	<p>Uke: Doppelschwinger</p> <p>Tori: Block, Block, fassen und Ansatz kleine Innensichel, 90° Drehung und in Uke Hereinrutschen mit Zwischenschritt, große Innensichel</p>
Gegentechniken	
<i>Achtung: Bei Gegentechniken erfolgt keine Vortechnik!</i>	
gegen Wurftechnik	
1	<p>Uke: Ansatz Schulterwurf</p> <p>Tori: Blocken durch Absenken des Schwerpunktes und Vorstrecken des Bauches, Freies Würgen</p>
2	<p>Uke: Ansatz große Außensichel</p> <p>Tori: Seitenriss</p>

freie Selbstverteidigung

Achtung: Hier werden nicht die simpelsten Techniken demonstriert, sondern es wird Ju-Jutsu entsprechend der Wettkampfform Duo dargeboten.

1	<p>Uke: Fauststoß zum Kopf oder Körper Tori: Handfegen nach innen, Übergreifen, Handrückenschlag ins Gesicht und Zug am Arm, umgekehrte große Außensichel, Einfalten des Armes von Uke zum Handbeugehebel als Transportgriff</p>
2	<p>Uke: Aufwärtsschlagen zum Kinn Tori: Ausweichen und Schlag in das Ellenbogengelenk des Schlagarmes, Fassen der Faust oder des Handgelenkes, dicht an Uke herantreten, den Ellenbogen nach vorne und die Faust aufwärts schieben.</p>
3	<p>Uke: Schwinger zur Kopfseite Tori: Closed Quarter-Block, Ellenbogenstoß zum Solarplexus, Handrückenschlag zum Gesicht, Schuschi-Eisenbahnhebel, zum Boden führen, auf den Bauch drehen und Fetlegen mit Wasserpumpengriff</p>
4	<p>Uke: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte Tori: Handfegen nach innen, hinter Uke treten, schlag zum Kreuzbein und Rückriss</p>
5	<p>Uke: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte Tori: Block und fangen des Beines, Große Innensichel, auf den Bauch drehen, einlegen des Fußgelenkes in die Knieinnenseite und Beinhebel</p>