

Bewegungsformen

Verlängerung in die offensive - defensive Aktionsstellung	Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive und defensive Aktionsstellung: Beide Füße stehen in einer Stellung leicht über schultebreit. Die Zehen zeigen in Laufrichtung die Knie sind leicht gebeugt. Bei aufrechtem Körper wird der Körperschwerpunkt nach vorn oder nach hinten verschoben.
Ausfallschritte 45°	Ausfallschritte mit dem vorderen und hinteren Bein in alle Richtungen in 45° Schritten: nach vorne, seitlich nach vorne im 45° Winkel, im 90° Winkel und so weiter in 45° Schritten. - Achtung: Bei 180° Wechseln die Beine.
Doppelschritt-drehung	Doppelschrittdrehungen in alle Richtungen: Doppelschrittdrehung bedeutet eine normale Schrittdrehung und einen weiteren Schritt zusätzlich. Vorwärts und rückwärts 90°, 180° und in den Praelstand

Falltechniken

Vorwärtsrolle in den Stand (rechts/links)	Die Rollschulter z.B. rechts wird zur Matte (nach vorne unten) gebracht und die Hand des Rollarmes wird so eingedreht, dass die Finger nach hinten (zum eigenen Körper) zeigen. Das Gewicht wird bei rundem Rücken nach vorne geschoben bis der Schwerpunkt die Standfläche verlässt und eine Rolle mit Körperspannung durchgeführt wird. Das diagonale Bein (z.B. rechte Schulter, linkes Bein) wird im Unterschenkel quergestellt und im Moment, in dem der Oberkörper in der Rollbewegung in die senkrechte Position kommt, wird die Hüfte nach vorne geschoben. Durch den Druck des Unterschenkels kommt der Tori zum Stehen. Danach sofort eine 180° Drehung, da der Angriff von hinten kommt.
Rückwärtsrolle in den Stand (rechts/links)	Leicht in die Hocke gehen und den Kopf auf eine Seite/ Schulter nehmen (Rolle rechts - Kopf auf linke Schulter). Nun mit rundem Rücken nach hinten über die geöffnete Schulter (z.B. rechte Schulter, da der Kopf auf der linken Schulter leigt) rollen. Die Beine werden soweit gestreckt, dass in keinem Fall die Knie den Boden berühren, bei Bodenkontakt der Füße drücken die Arme nach und Tori kommt zum Stand.

Bodentechniken

Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position	<p>Tori: liegt auf dem Rücken.</p> <p>Uke: hat sich neben Tori gesetzt und den Arm von Tori, der ihm am nächsten ist, im Bereich des Ellenbogens gefasst und mit Oberarm und seiner Flanke eingeklemmt. Sein Gewicht hat er auf dem Körper von Tori so positioniert, dass sein Körperschwerpunkt den Körpermittelpunkt von Tori belastet und ein Aufrichten verhindert. Mit seiner anderen Hand bzw. seinem Arm stabilisiert sich Uke. Man kann sich mit der Hand/Arm abstützen oder auch Tori Hals umschlingen.</p> <p>Nun befreit sich Tori: Zunächst umfasst er Uke in Gürtelhöhe, entweder kann er seine Arme verschränken oder er fasst den Gürtel von Uke. Im Falle des Umschlingens werden die Arme so angezogen, dass das Luftvolumen der Lungen vom Uke eingeschränkt wird. Danach rollt sich Tori so an Uke, dass seine Front (Bauchseite) die Rückseite vom Uke 1:1 berühren. Der Uke wird auf nun die Hüftspitze gezogen. Nun wird das Bodennahme Bein aufgestellt und das Becken gehoben. Als Rollachse wird das andere Bein gerade ausgestreckt und der Uke wird aus seinem Haltegriff auf die Unterlage gerollt. Tori nimmt den Uke nun selber in den seitliche Haltegriff.</p>
Haltetechnik in Kreuzposition	<p>Tori: liegt auf dem Rücken.</p> <p>Uke: liegt oder besser hockt neben Uke. Sein Gewicht hat er auf dem Körper von Uke so positioniert, dass sein Körperschwerpunkt den Körpermittelpunkt von Uke belastet und ein Aufrichten verhindert. Mit einem Arm umfasst er den Bereich des Körper von Uke am Hals, der andere Arm stabilisiert den Körper entweder zwischen den Beinen oder an der gegenüberliegenden Flanke, die eigenen Knie/Oberschenkel sind dicht am Körper von Uke positioniert.</p> <p>Nun befreit sich Tori: Zunächst befreit er sich von Ukes Arm, der ihn am Kopf hält und schiebt Ukes Kopf in Richtung seiner Beine. Gleichzeitig zieht sein im Beinbereich von Uke gesicherter Arm die Beine von Uke zu sich heran, so dass Uke und Tori nahezu parallel liegen. Nun dreht sich Tori durch Anheben einer Gesäßhälte und diagonaler Schwerpunktverlagerung in die Oberlage. Danach korrigiert er seine Haltung in einen eigenen Haltegriff.</p>
Haltetechnik in Reitposition	<p>Tori: liegt auf dem Rücken.</p> <p>Uke: sitzt rittlinks auf ihm und belastet mit seinem Oberkörper die Körpermitte von Uke, damit dieser sich nicht aufrichten kann. Beide Unterschenkel sind in den Kniekehlen von Uke eingehakt und heben die Beine von Uke an, damit diese keinen Bodenkontakt haben und dadurch keine Kraft zum Abstützen entwickeln können. Mit seinen Händen stützt sich Tori hinter den Schultern/dem Kopf von Uke ab und achtet auf eine gute Gewichtskontrolle.</p> <p>Nun befreit sich Tori: Mit einem Arm versucht Tori Uke nach oben (zur Decke) zu schieben, um den Schwerpunkt des Körpers anzuheben. Gleichzeitig werden die Füße aufgesetzt und eine Gesäßhälte angehoben und der Körper in eine Brücke gedrückt, wobei die zum angehobenen Gesäß diagonale Schulter als Rollager benutzt wird. Danach erfolgt ein eigener Haltegriff.</p>

Abwehrtechniken

Unterarmblöcke Achtung:	<i>Die folgende Blockrichtung wird durch die Fußstellung zum Angriff bestimmt, da der passive Block eine Meidbewegung ist, die mit einer Hüftdrehung einhergeht. Es kann nur zur "offenen" Stellung gedreht werden, da sich ansonsten Fußstellung und Wirbelsäulenbeweglichkeit behindern!</i>
nach außen	Uke: Schwinger Tori: Block nach außen und Knieschlag zum Magen, mit Schrittdrehung 90° rückwärts und Karnickelgriff (Griff in den Nacken) Uke zum Boden ziehen
nach innen	Uke: Stock 2 Tori: Unterarmblock auf den Waffenarm in Höhe des Pinökels (Ellenbogen). Den Waffenarm mit Zug am Handgelenk fassen. Nun die Hand drehen bis die Handfläche nach oben steht. Durch Herauswinden den Stock übernehmen und mit Stockschläge zu den Oberschenkeln die Verteidigung abschließen.
Atemitechniken	
Fußtechnik vorwärts	Uke: Doppelschwinger Tori: Block, Block. Gerader Fußschlag zwischen die Beine von Uke. Es folgt der Schleuderwurf: 90° Drehung rückwärts dicht an Ukes Körper und den vorderen Arm von Uke möglichst gestreckt in eine Bewegung über Ukes eigenen Körper diagonal in Kopfrichtung schieben, die andere Hand fasst auf Uke Genick und drückt nach unten.
Fauststoß	Uke: gerader Fauststoß Tori: Handfegen nach innen. Gerader Fauststoß mit links auf die rechte Leber, Halbkreisfußtritt zum Magen und mit Karnickelgriff (Griff in den Nacken) zum Boden führen.
Faustschlag	
1	Uke: gerader Fauststoß Tori: Block nach innen, Handgelenkfassen und Faustrückenschlag zum Kopf. Dann zum Armstreckhebel verriegeln, weiterleiten in Armbeugehebel mit Übergang zum Handbeugehebel als Transportgriff.
2	Uke: Doppelschwinger Tori: Block, Block. Gerader Fußschlag zwischen die Beine von Uke und einen Aufwärtshaken.

Hebeltechniken

Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage	<p>Uke: Ohrfeige</p> <p>Tori: Block nach außen und Handballenstoß zur ggü. liegenden Seite. Auftaktschritt neben den Fuß von Uke, Durchführen des freien Beines zwischen eigenem und dem Standbein von Uke. Absetzen weit zwischen beiden Beinen von Uke, wodurch dieser in Rücklage kommt. Mit Zug am Arm und Drehung des Oberkörpers Uke in die Bodenlage bringen. Gleich nach dem Wurf Uke in die Bauchlage drehen und mit zu Boden gehen. Hierbei wird der gefasste Arm fest umschlungen. Tori setzt sich in T-Position zu Uke und hebelt den Arm durch eigenes Zurücklegen. Die Knie werden zusammengedrückt, um den Arm zu fixieren. Der gestreckte Arm wird, die Hand mit der Kleinfingerseite nach oben über die eigene Hüfte gehebelt.</p>
Armbeugehebel	
im Stand	<p>Uke: Stock 1</p> <p>Tori: Block und Ellenbogenstoß zum Magen, Armstreckhebel und Armbrecher, Aufschieben und Lokomotive, mit Armbeugehebel zum Boden führen, auf den Bauch drehen und Wasserpumpengriff, Entwaffnen. Uke aufheben</p>
als Festleger am Boden	<p>Uke: Ohrfeige</p> <p>Tori: Block nach außen und Handballenstoß zur ggü. liegenden Seite. Auftaktschritt neben den Fuß von Uke, Durchführen des freien Beines zwischen eigenem und dem Standbein von Uke und große Außensichel. Gleich nach dem Wurf Uke in die Bauchlage drehen und mit zum Boden gehen. An dem fixierten Arm die Hand auf den Pinökel (Ellenbogen) legen. Ukes Handgelenk in die Ellenbeuge nehmen und den Arm zum Kreuzfesselgriff in eine Beugung drehen. Mit Uke gemeinsam aufstehen, hierbei Uke verbal klare Anweisungen geben und durch Fassen ins diagonale Revers unter dem Hals hindurch eine Rolle vorwärts von Uke verhindert.</p> <p><i>Achtung: Zunächst erhebt sich Tori, erst wenn der eigene Stand jeweils fixiert ist, wird Uke schrittweise zum Aufstehen aufgefordert.</i></p>

Wurftechniken

große Außensichel	<p>Uke: Ohrfeige</p> <p>Tori: Block nach außen und Handballenstoß zur ggü. liegenden Seite. Auftaktschritt neben den Fuß von Uke, Durchführen des freien Beines zwischen eigenem und dem Standbein von Uke und große Außensichel. Gleich nach dem Wurf Uke in die Bauchlage drehen und mit zum Boden gehen. An dem fixierten Arm die Hand auf den Pinökel (Ellenbogen) legen. Ukes Handgelenk in die Ellenbeuge nehmen und den Arm zum Kreuzfesselgriff in eine Beugung drehen. Mit Uke gemeinsam aufstehen, hierbei Uke verbal klare Anweisungen geben und durch Fassen ins diagonale Revers unter dem Hals hindurch eine Rolle vorwärts von Uke verhindert.</p> <p>Achtung: Zu nächst erhebt sich Tori, erst wenn der eigene Stand jeweils fixiert ist, wird Uke schrittweise zum Aufstehen aufgefordert.</p>
Hüftrad	<p>Uke: Würgen von der Seite mit beiden Händen</p> <p>Tori: Schildkröte (Hals einziehen) und die am Kinn angreifende Hand des Ukes fixieren. Handrückenschlag zwischen die Beine von Uke, weit Eindrehen und tief in gebückter Haltung abtauchen, so dass der Körper von Tori quer zu Uke steht. Den Handrückenschlag führenden Arm weit unter Ukes Achsel führen, quer auf den Rücken ziehen, Ausheben und Hüftrad ausführen.</p>

Weiterführungstechniken

Wechsel vom Armstreckhebel zum Armbeugehebel und zurück	<p>Uke: Armstreckhebel</p> <p>Tori: Ukes Arm wird in die Länge gezogen, damit die Gelenkkapsel am Ellenbogen auseinandergezogen wird. Die ziehende Hand liegt am Handgelenk von Uke, die Handfläche direkt auf den Pulsadern. Der Arm wird so gedreht, dass die Pulsadern gerade nach oben zeigen. Der andere Arm von Tori ist so unter Ukes Arm gelegt, dass er kurz hinter dem Pinökel (Ellenbogen) auf dem Oberarmknochen aufliegt. Durch Druck nach unten und Aufrichten des eigenen Oberkörpers entsteht ein Armstreckhebel. Uke und Tori stehen parallel nebeneinander. Um in den Armbeugehebel zu wechseln, muss Tori dicht an Uke eine 180° Schrittdrehung vor Uke ausführen. Dabei verriegelt der Arm, der kurz hinter dem Pinkökel von Uke liegt, durch Fassen auf den eigenen Unterarm, den Arm von Uke. Die Hand am Handgelenk löst den Griff, ohne die taktile Führung zu verlassen, und lenkt den Griff auf den Unterarm im Speichenbereich von Uke. Durch Druck vorwärts wird das Schultergelenk von Uke gehebelt. Uke und Tori stehen jetzt frontal.</p> <p>Achtung: <i>Durch Wechsel hin und her werden die Hebel demonstriert. Die Übung kann ohne Druck und starke Schmerzempfindung ausgeführt werden!!</i></p>
--	--

Gegentechniken

Achtung: Bei Gegentechniken erfolgt keine Vortechnik!

Verhindern eines Wurfes nach vorn

Aussteigen	<p>Uke: Setzt den Hüftwurf an Tori: Steigt in Wurfriechtung aus und wirft Uke mit einem Seitenrad. D.h. Uke nimmt den Schwung aus dem Abtauchen und schwingt ein Bein zwischen Ukes Beine (Seitenrad).</p>
	<p>Uke: Setzt den Hüftwurf an Tori: schiebt seine Uke nahe Hüfte vor und wirft Uke mit Hüftwurf mit der gegenüberliegenden Seite des von Uke angesetzten Wurfes.</p>
Blockieren	<p>Uke: Setzt den Wurf an Tori: Senkt seinen Schwerpunkt an und blockiert mit der Hand und durch Distanz zum Körper von Uke Schaffen.</p>
	<p>Uke: Setzt den Wurf an. Tori: Senkt seinen Schwerpunkt an und blockiert mit der Hand und durch Distanz zum Körper von Uke Schaffen, danach wirft Tori Uke mit einem Talfallzug</p>

freie Selbstverteidigung

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

Verteidigung gegen Griffattacken

1	<p>Uke: Ein Handgelenk ist gefasst. Tori: Sperrt diese Hand durch Auflegen seiner diagonalen Hand. Mit dem Bein der gefassten Seite wird gegen den Oberschenkelinnenbereich von Uke ein Tritt ausgeführt, wodurch Uke in eine Streckbewegung kommt. Ukes gestreckter Arm wird in der Längsachse um 180° gedreht und gezogen. Die Hand in der Beugefalte erzeugt einen Druck, um die Hand zu hebeln. Der gesamte Ablauf erzeugt einen Zug am Arm, die Hand auf Ukes Handrücken dreht so, dass der eigene Daumen zwischen Handteller und Daumen von Ukes Hand positioniert werden kann. Dadurch ist ein Handbeugehebelansatz möglich, der nun freie Arm von Tori zieht die Ellenbeuge in eine gesicherte Position entweder in Toris eigene Ellenbeuge oder auf Toris Stirn, dann Transport.</p>
---	--

2	<p>Uke: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) - Uke steht Tori gegenüber und fasst diagonal ins Revers</p> <p>Tori: Tori sichert Ukes Hand in dem er von unten seine Hand auf der gefassten Seite auf Ukes Hand legt. Die Finger umfassen die Daumenmaus, der Handballen liegt auf dem Handrücken. Mit einer leichten Drehbewegung erfolgt ein Handhebel zur Befreiung.</p>
3	<p>Uke: Würgen von hinten mit beiden Händen</p> <p>Tori: Schildkröte (Kopf einziehen und Kinn auf die Brust) und diagonales fassen der würgenden Hand, hierbei sind vier Finger auf der Kleinfingerseite und der Handballen auf dem Handrücken. Einen halben Schritt nach außen und Ellenbogenschlag zum Magen von Uke. Hochdrücken des Griffes im 45° Winkel und Handwechsel beim Hochdrücken. Beim Zurückziehen den Arm 45° nach unten drücken und den eigenen Ellenbogen in die Ellenbeuge von Uke bringen.</p> <p><i>Achtung! : Die Fingerbeeren (Fingerkuppen) müssen in dem Fingerhebel eingeschlossen sein. Kombinierten Finger-/Handbeugehebe als Transportgriff ausführen.</i></p>
4	<p>Uke: Würgen von der Seite mit beiden Händen</p> <p>Tori: Schildkröte (Kopf einziehen und Kinn auf die Brust). Die vordere Hand von Uke durch diagonalen Griff blockieren. Handrückenschlag zwischen die Beine von Uke. Umkehrte große Außensichel zum vorderen Bein von Uke. Mit Zug, Überschwinger des freien Armes zwischen Arm und Schulter von Uke und dichtem Kontakt mit Schrittdrehung 180° in Richtung von Uke, Uke mit Schleuderwurf werfen.</p>
5	<p>Uke: Griff in die Jacke (Schulter) einhändig von der Seite</p> <p>Tori: Aufschieben zu einer Armbeugung und überschwinger des Armes auf der gegriffenen Seite. Leichte Drehung in Richtung von Uke und Fassen des übergeschwungenen Armes im diagonalen Revers von Uke. Ausdrehen, der eigene Arm muss Ukes Ellenbogen in gebeugter Stellung fixieren, wodurch ein Schulterhebel bei Uke entsteht. Diesen Druck ausnutzen, um Uke mit gegenläufig mit einem Handballenstoß und einer 180° Drehung rückwärts zum Boden zu bringen.</p>