

# Inhalt

Vorwort	7
Zum Geleit	10
Gegentechniken	12
Zusammenstellung weiterer Gegentechniken	42
Weiterführungstechniken	44
Stocktechniken	84
Selbstverteidigung mit »Waffen«	84
Stocktechnik allgemein	89
Grundstellungen und Stockhaltungen	93
Stockstöße – Stockstiche	95
Stockschläge	98
Kombinationen	101
Varianten	122
Selbstverteidigung auf der Straße	126
Selbstverteidigung der Frau mit Regenschirm	129
Selbstverteidigung mit Spazierstock gegen mehrere Angreifer	135
Übungskampf (Randori)	150
Randori I	151
Randori II	154
Freikampf	158
Freie Abwehr mehrerer Angreifer	158
Spezialtechniken	164
Beispiele bekannter Ju Jutsu-Meister, Dan-Träger, Bundes- und Landestrainer	164
Ju Jutsu – Aspekte	186
Ju-Jutsu Prüfungsprogramm	190
Angriffskatalog	195