

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit	7
Vorwort der Verfasser	8
Ju-Jutsu – Symbolischer Begriff für die moderne Selbstverteidigung nach dem „ökonomischen Prinzip“	10
Warum wurde im Deutschen Judo-Bund e. V. und vom Deutschen Dan-Kollegium e. V. die Bezeichnung Ju-Jutsu für die moderne Selbstverteidigung gewählt?	11
Schema des Ju-Jutsu-Systems	12
Das moderne Ju-Jutsu als optimales System einer waffenlosen Selbstverteidigung	14
Die spezielle Biomechanik der Ju-Jutsu-Techniken	19
Das Vielfältigkeitsprinzip	25
Das Kombinationsprinzip	26
Graduierungen und Gürtelfarben	27
Bewegungslehre – Praktische Beispiele	29
Ausbildungsprogramm des 2. Kyu-Grades in Kombinationen	35
Ausbildungsprogramm des 1. Kyu-Grades in Kombinationen	61
Ausbildungsprogramm des 1. Dan-Grades in Kombinationen	82
Ausbildungsprogramm des 2. Dan-Grades in Kombinationen	99
Abnehmen von Waffen	115
Transport- und Aufhebegriffe bei passivem Widerstand	120
Freie Abwehr mehrerer Angreifer	123
10 Serien „Abwehr mehrerer Angreifer im Freien“	125
Konditions- und Härte training im modernen Ju-Jutsu	135
Übungs- und Trainingsplan (ÜTP)	147
Prüfungsliste für Ju-Jutsu-Kyu- und Dan-Prüfungen	149
Prüfungsordnung für Ju-Jutsu-Kyu- und Dan-Grade	150
Ausbildungsprogramme zu Ju-Jutsu vom 5. Kyu-Grad bis 5. Dan	154