



JU-JUTSU

ANGRIFFSKATALOG



Angriffe mit Kontakt

1. Hand fassen
2. Handgelenke fassen
 - *diagonal*
 - *gegenüberliegend*
 - *zwei Hände erfassen ein Handgelenk*
 - *beide Handgelenke von vorn*
 - *beide Handgelenke von hinten*
3. Ärmel fassen
 - *von vorn*
 - *von hinten*
 - *diagonal*
 - *gegenüberliegend*
 - *beide*
 - *mit Herumreißen*
4. Griff in die Haare
 - *von vorn*
 - *von hinten*
 - *von der Seite*
5. Griff in die Revers
 - *einhandig*
 - *beidhandig*
 - *einhandig und Schlag*
6. Kragenfassen von hinten
 - *einhandig*
 - *beidhandig*
 - *einhandig mit Herumreißen*
7. Würgen im Schwitzkasten
 - *von der Seite*
 - *von vorn*
8. Körperumklammerung **mit** und **ohne** Ausheben
 - *von vorn unter / über den Armen*
 - *von hinten unter / über den Armen*
9. nicht erwünschtes Armeinhängen
10. nicht erwünschtes umfassen
 - *der Taille*
 - *der Schulter*
11. Doppelnelson
12. Würgen im Stand
 - *von vorn einhandig und Schlag*
 - *von vorn beidhandig*
 - *von der Seite*
 - *von hinten beidhandig*
 - *von hinten mit dem Unterarm*



13. Würgen am Boden

- *Verteidiger Rückenlage*
- *Gegner seitlich*
- *im Reitsitz*
- *zwischen den Beinen*
- *von der Kopfseite*
- *Verteidiger Bauchlage*
- *von der Kopfseite*

Angriffe ohne Kontakt

1. Griffansätze

- zum Hals
- zum Körper
- zu den Beinen
- zum Revers
- Würgeansatz

2. Schubsen

- von vorn
- von der Seite
- von hinten

3. Schlagangriffe

- Ohrfeige
- Rückhandschlag
- Schwinger
- Doppelschwinger
- Aufwärtshaken
- Fauststoß / -schlag
- Handballenstoß / -schlag
- Fingerstiche
- Ellenbogenstoß / -schlag
- Kopfstoß
- Knieschlag

4. Tritte

- Fußtritt von vorn
- Fußstoß von vorn
- Halbkreisfußtritt

Angriffe mit Waffen

1. Stockschläge / -stöße - von oben
 - *einhändig*
 - *beidhändig*
 - *von der Seite (von außen oder innen)*
 - *zu den Beinen*
 - *Stockstoß*

2. Bedrohung mit vorgehaltenem Messer
 - *große Distanz*
 - *mittlere Distanz*
 - *nahe Distanz*

3. Messerstiche
 - *von oben*
 - *von der Seite (von außen oder innen)*
 - *von unten*

4. Faustfeuerwaffenbedrohung körpernah
 - *von vorne*
 - *von hinten*
 - *von der Seite*

5. Kette / beweglicher Gegenstand
 - *Schlag von oben*
 - *Schlag von außen*
 - *Schlag von innen*
 - *Schlag zu den Beinen*
 - *Schlag über Kreuz (Achterschlag)*