



Ju-Jutsu Angriffskatalog des DJJV

(beispielhafte, nicht abschließende Aufzählung)

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
 - einhändig
 - beidhändig
 - einhändig und Schlag
6. Kragenfassen von hinten
 - einhändig
 - beidhändig
 - einhändig 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

KSV Auedamm e.V. – Ju-Jutsu 柔術

Moderne Selbstverteidigung in Kassel-Bad Wilhelmshöhe



10. nicht erwünschtes umfassen

- der Taille
- der Schulter

11. Doppelnelson

12. Würgen im Stand

- von vorn einhändig und Schlag
- von vorn beidhändig
- von der Seite
- von hinten beidhändig
- 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

5. Stockschläge / -stöße - von oben

- einhändig
- beidhändig
- von der Seite (von außen oder innen)
- zu den Beinen
- Stockstoß

6. Bedrohung mit vorgehaltenem Messer

- große Distanz
- mittlere Distanz
- nahe Distanz

7. Messerstiche

- von oben
- von der Seite (von außen oder innen)
- von unten

8. Faustfeuerwaffenbedrohung körpernah

- von vorne
- von hinten
- von der Seite

9. Kette / beweglicher Gegenstand

- Schlag von oben
- Schlag von außen
- Schlag von innen
- Schlag zu den Beinen
- Schlag über Kreuz (Achterschlag)