

Sutemiwaza-no-kata

捨て身技の型

Mareike Riegel

2024

Zur Erlangung des 4. Dan

Inhaltsverzeichnis

1. Kata im Ju-Jutsu.....	4
1.1 Definition Kata.....	4
1.2 Kata als Team-Work im Ju-Jutsu.....	4
2. Reaktionen - Fight, Flight, Shock.....	6
2.1 Schockstarre.....	6
2.2 Das Hasenpanier - Flucht or Flight.....	6
2.3 Kampf - Fight.....	7
3. Zu dieser Kata.....	8
3.1 Grundsätzliches.....	8
3.2 Verteidigerposition.....	8
3.3 Reaktionen in der Kata.....	8
3.4 Sicher aufstehen.....	9
4. Ablauf der Kata.....	10
1. Selbstfallwürfe am Bein des Gegners.....	10
1.1 Beinroll-Kick (RE).....	10
1.2 Abtaucher (LI).....	11
1.3 Beinrollwurf nach vorne (RE).....	11
1.4 Beinrollwurf nach hinten nach Fusstritt vorwärts zur Körpermitte (LI).....	12
1.5 Gerollte Innensichel nach Halbkreisfusstritt vorwärts zur Körpermitte.....	13
2. Selbstfallwürfe am Körper / Gi des Gegners.....	14
2.1 Korbwurf nach 1 Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst (RE).....	14
2.2 Eckenwurf an Bauch nach einhändiger Griff ins Revers (diagonal) (LI).....	15
2.3 Schulterrads-Rolle nach Würge von vorn mit beiden Händen (RE).....	15
2.4 Talfallzug-Variante nach Würge von der Seite mit beiden Händen (LI).....	16
2.5 Radschere nach Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig von der Seite (RE).....	16
3. Selbstfallwürfe am Arm des Gegners.....	17
3.1 Vorwärts-Armstreckhebelrolle nach Messerstich von oben aussen (Nr. 1) in Dolchhaltung.....	17
3.2 Seitenriss nach Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5) (LI).....	18
3.3 Armstreckgehebelter Reisballenwurf nach Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung (RE).....	18
3.4 Stock-Bizepspressen-Sutemi nach Stockschlag von oben (Nr. 6) (LI).....	19
3.5 Eingestiegener Reisballenwurf nach Stockschlag von oben aussen (Nr. 1) (RE).....	19

4. Selbstfallwürfe am Kopf des Gegners.....	20
4.1 Reisballenwurf nach Umklammerung von vorn unter den Armen (RE).....	20
4.2 Doppelreverswürg-Sutemi nach Umklammerung von vorn über den Armen (LI).....	21
4.3 Krokoroile nach Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts) (RE).....	21
4.4 Fingerverhebelter Triangelwurf nach Schwitzkasten von vorn (Angriff links) (LI).....	22
4.5 Beinhalschere nach Würge von hinten mit dem Unterarm (RE).....	22
5. Quellen.....	23

1. Kata im Ju-Jutsu

Eine Kata ist eine Übungsform, die es ermöglicht, bestimmte Prinzipien durch die Trainierenden explizit zu erfahren. Ausserdem dient sie dazu, die motorischen Fähigkeiten zu erweitern und Bewegungsabläufe zu automatisieren. Sie kann auch zur Demonstration dieser Prinzipien herangezogen werden um Anreize für die Bewältigung von Situationen zu geben.

Dr. Robert Suna, Kata. Die Leichtigkeit des Seins, S. 1.

1.1 Definition Kata

Die Definition von Suna (s.o.) deckt bereits sehr gut ab, was eine Kata darstellt. Im Folgenden werde ich die gegebene Definition erläutern und kommentieren.

Eine Kata wird bezeichnet als "Übungsform". Dies bedeutet, dass der Kata-Ausübende diese Kata wiederholt und wiederholt und - in der Regel - dabei die angewandten Techniken verfeinert.

Diese Übungsform ermögliche es, laut Suna, "bestimmte Prinzipien durch die Trainierenden explizit zu erfahren". Die Kata ist also eine gezielte Zusammenstellung von Techniken, die miteinander einen Sinn ergeben. Weil sie zum Beispiel ein bestimmtes Prinzip fokussiert betrachten. Eine Kata ist damit kein blosses Aufeinandertreffen zufällig zusammengewürfelter Techniken.

Ein oder mehrere Prinzipien werden vertieft. Dem Kataausübenden wird damit ermöglicht, sich wieder und immer wieder mit demselben Komplex auseinanderzusetzen und zu vertiefen.

Weiter könnte eine Kata "zur Demonstration dieser Prinzipien herangezogen werden". Hierbei ist "Demonstration" das zentrale Wort. Eine Kata stellt auch nach aussen dar. Dies hat zwei Aspekte: Sie zeigt anderen Übenden ggf. ein Prinzip besonders deutlich. Sie demonstriert gleichzeitig (z. B. vor dem Trainer oder einer Prüfungskommission), dass der Ausübende sich intensiv mit der Materie UND dem eigentlichen Üben auseinandergesetzt hat. Der Ausübende zeigt präsentiert die Frucht monate-, ja jahrelanger Vorbereitung und Fleisses.

1.2 Kata als Team-Work im Ju-Jutsu

Katas im Ju-Jutsu oder Jiu-Jitsu sind speziell. Warum? Weil man bei einer klassischen Kata an die Solo-Kata im Karate denkt.

Im Karate wird eine Kata von einer Person gelaufen; diese führt alle Techniken aus. Im Internet gibt es wunderbare Beispiele zu Karate-Katas, die nun weltweit verfügbar sind.

(Allem voran die Spanierin Sandra Sanchez. Bei ihren Katas und Trainings-Reels kann man sehen, wie Kata und Training dazu funktioniert. Das Ergebnis ist eine kraftvolle, dynamische Technikausführung mit Intensität und Präzision.)

Anders im Ju-Jutsu. Hier hat man bei einer Kata immer mehrere Beteiligte:

- einen Uke / Kata-Ausübenden
- einen oder mehrere Tori / Kata-Beiläufer

- Beweis der Wirksamkeit einer Ju-Jutsu-Technik

Warum wird eine Ju-Jutsu-Kata zu mehreren gelaufen? Wenn es eine offizielle Begründung gibt, so kenne ich diese leider nicht. Folgende Vermutung jedoch liegt nahe:

Die Wirksamkeit einer Ju-Jutsu-Technik ist massgeblich vom Verhalten des Partners / Tori abhängig. Der eigene Stand, die angewandte Kraft, der Hebelpunkt muss immer angepasst werden an:

- körperliche Bemassung des Tori, ist er gross, klein, kurze Beine, langer Oberkörper
- körperliche Eigenheiten des Tori, ist er z. B. in den Fingern überbeweglich, hat keinerlei Schmerzempfinden
- Verhältnis der Körpermassen von Uke und Tori
- Stand und Schwerpunkt des Tori in dieser Situation

In einer Kata zeigt man die Wirksamkeit einer Ju-Jutsu-Technik, dass man eine Technik wahrlich verstanden und durchdrungen hat. Dies ist nur möglich, indem man die Technik auch an einem Partner ausführt. Die Ausführung am Partner ist daher das zentrale Element einer Ju-Jutsu-Kata.

2. Reaktionen - Fight, Flight, Shock

Es gibt drei Möglichkeiten, wie Menschen auf eine Gefahr reagieren:

- Schockstarre
- Flucht
- Kampf

Diese drei Verhaltensweisen sind im limbischen System verankert.

2.1 Schockstarre

Schockstarre ergibt Sinn, um eine Konfrontation zu vermeiden. Ein grosses, angreifendes Raubtier wird durch schnelle Bewegungen "getriggert". Verbleibt die mutmassliche Beute ruhig, besteht die Möglichkeit, dass sie übersehen wird. Dies spiegelt sich in dem Ratschlag wider, man soll vor bellenden Hunden stehen bleiben. Denn Weglaufen spreche ihren Jagdtrieb an.

(Schockstarre kann auch bei missbrauchten Kindern beobachtet werden. In der Nähe des Täters werden sie merkwürdig still und ruhig. Beobachtet man ein solches auffallendes Verhalten bei einem Kind, sollte man nach blauen Flecken z. B. an den Armen Ausschau halten. Navarro beschreibt dies so: "Bei der Untersuchung von Kindesmisshandlungen habe ich die Erfahrung gemacht, dass Kinder in der Anwesenheit des misshandelnden Elternteils oder Erwachsenen ihre Armbewegungen stark reduzieren.", Navarro, S. 126)

Schockstarre hat ihren Sinn in der Natur und bisweilen auch in menschlichen Beziehungen / Auseinandersetzungen. Für eine Ju-Jutsu-Kata ist sie jedoch nicht geeignet. Denn sie zeigt nur, dass das limbische System funktioniert, ist jedoch keine sinnvolle Technik an sich.

In wirklichen Auseinandersetzungen sorgt die Schockstarre eventuell für eine Verzögerung, deretwegen eine wahrscheinlich sinnvollere Reaktion wie ein Block oder Flucht zu spät einsetzt. Wie dem auch sei: Schockstarre passt nicht in eine Ju-Jutsu-Kata.

2.2 Das Hasenpanier - Flucht or Flight

Flucht bedeutet, dass man wegrennt, sich von der Auseinandersetzung distanziert. Auf diese Weise entrinnt man dem Schicksal möglicherweise gravierender Verletzungen oder gar Tod. (Vorausgesetzt, die Flucht gelingt.)

Parkour ist die "Kampf"sportart, die sich dieser Reaktion verschrieben hat. Schnelle Flucht auf Routen, welche es dem Angreifer schwer macht zu folgen.

In dieser Kata wird jeweils die erste Technik eines Abschnitts die Flucht zum Inhalt haben. D. h. nach erfolgtem Selbstfallwurf wird schnellstmöglich das Hasenpanier ergriffen. Schon im Ende der Wurftechnik ist die Flucht mit einbezogen, beispielsweise indem in Schrittstellung gelandet wird. Die ermöglicht einen schnellstmöglichen Übergang in einen Sprint.

Ziel ist abhauen, die Biege machen, die Fliege machen, die Kurve kratzen, verduften, verschwinden, sich verziehen oder auch sich verzupfen. Ein nicht begonnener Kampf ist ein nicht verlorener Kampf. Lieber einen Zacken in seinem Krönchen einbüßen, als einen Zahn im Kiefer.

2.3 Kampf - Fight

Kampf - die Domäne aller Kampfsportarten. Im Ju-Jutsu bedeutet dies auch: passende Abwehrreaktion bzw. Verteidigung und eine Gegenreaktion. Ziel ist es, dass man die Kontrolle behält mithilfe einer oder mehrere der folgenden Handlungen:

- Sicherungstechnik
- Submission
- Transporttechnik

Eine Sicherungstechnik sorgt dafür, dass der Angreifer kontrolliert wird. Zumeist erfolgt dies am Boden. Der Verteidiger in der Regel oben. Der Angreifer liegt in der Regel unten, seine Bewegungsmöglichkeiten sind eingeschränkt. Dadurch werden auch Schlag- und Tritttechniken unterbunden.

Zu den Standard-Sicherungstechniken gehören Side control, Kreuzposition, Mount und Guard. (Bei allen Positionen wird von oben kontrolliert, nur bei letzterer (Mount) erfolgt die Kontrolle aus der Unterlage.)

Als Submission bezeichnet man die Unterwerfung des Angreifers durch eine finale Technik. Diese finale Technik macht den Angreifer angriffsunfähig. Beispielsweise durch einen Bruch (angreifendes Körperteil ist kaputt + grosse Schmerzen) oder eine Würge (Ohnmacht). Eine Submission wird in der Kata gezeigt, jedoch nicht ausgeführt.

Mit einer Transporttechnik bewegt man den Angreifer von A nach B. Dies geschieht in einer Weise, dass der Angreifer nicht angreifen kann. In der Regel wird die Balance des Angreifers gebrochen. Der hat dann mehr mit seinem Gleichgewicht zu tun als mit einem Angriff. Gleichzeitig wird ein Hebel oder eine andere Technik (Würge) derart angelegt, dass sie eine Bedrohung darstellt. Quasi ein Damokles-Schwert in den Händen des Verteidigers.

Die Ablage des Angreifers nach der Technik kann entweder "gesichert" zu erfolgen oder durch vehementes Schubsen um Distanz zu schaffen. Das blosse Loslassen des Angreifers nach einem erfolgten Transport könnte diesen dazu inspirieren, erneut anzugreifen ...und das will man ja als Verteidiger eher vermeiden.

Diese drei Handlungen - Sicherungstechnik, Submission, Transporttechnik - bauen aufeinander auf: Zuerst muss eine Sicherung des Angreifers erfolgen. Diese stellt bereits die Kontrolle über den Angreifer sicher. Erst dann besteht die Möglichkeit einer erfolgreichen Submission. (Auch wenn die Submission nicht ausgeführt wird.) Das Setup der Submission ist die Voraussetzung für eine gelungene Transporttechnik.

3. Zu dieser Kata

3.1 Grundsätzliches

In der Kata-Struktur des Duo-Systems werden die Angriffe in vier Hauptgruppen unterteilt: Atemi (Schläge und Tritte), Greifen, Waffenangriffe und Umklammerungen. Diesen Angriffsgruppen werden Sutemi-Waza (Opferwürfe) gegenübergestellt, die den Zielbereichen Bein, Körper, Arm und Kopf entsprechen.

- Würfe am Bein sind sinnvoll in Verbindung mit Atemi, da Tritte eine direkte Angriffsfläche bieten, um die Wurftechniken gezielt anzusetzen.
- Würfe am Körper passen gut zu Greifen, da hier eine enge Distanz erforderlich ist, um den Gegner effektiv zu werfen.
- Würfe am Arm harmonisieren mit Waffenangriffen, da Waffen üblicherweise in den Händen gehalten werden und der Arm als Ansatzpunkt für die Technik dient.
- Würfe am Kopf sind sinnvoll nach Umklammerungen, da der Angreifer bereits nah am Gegner ist und dieser oft schon früh in der Technik kontrolliert und nach unten geführt werden kann.

Andere Aufteilungen können ebenfalls sinnvoll sein. Für die vorliegende Darstellung habe ich mich jedoch aus den genannten Gründen für diese Struktur entschieden.

Eine Übersicht der gesamten Kata befindet sich am Ende des Kapitels, unten.

3.2 Verteidigerposition

Durch die 4 Bereiche hinweg startet der Verteidiger immer in dieser Folge:

1. rechte Seite
2. linke Seite
3. rechte Seite
4. linke Seite
5. rechte Seite

3.3 Reaktionen in der Kata

Durch die 4 Bereiche erfolgt die Reaktion wie folgt:

- Flucht
- Sicherungstechnik / Kontrolle
- Transporttechnik, sichere Ablage des Angreifers auf RE-Seite
- Submission

- Submission

3.4 Sicher aufstehen

Das Aufstehen nach der erfolgten Technik hat "gesichert" zu erfolgen, dies bedeutet:

- der Angreifer wird kontrolliert, bis der Verteidiger selbst den Stand erreicht hat
- die Kontrolle kann erfolgen über:
 - Angreifer liegt mit Bauch zum Boden
 - Erwirkung einer Körperstellung, die das Aufstehen des Angreifers behindert und / oder verlangsamt
 - kontrollierenden Körperkontakt, z. B. Schienbein in kurzer Rippe
 - Aufforderungen, beispielsweise "Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Hinterkopf" oder "Auf den Bauch! Schlagen Sie Ihre Beine übereinander."
 - Transporttechniken werden mit der sicheren Ablage des Angreifers auf dem Boden beendet
 - Submissions werden mit der sicheren Ablage des Angreifers auf dem Boden beendet

4. Ablauf der Kata

1. Selbstfallwürfe am Bein des Gegners

Würfe am Bein sind sinnvoll in Verbindung mit Atemi, da Tritte eine direkte Angriffsfläche bieten, um die Wurftechniken gezielt anzusetzen.

Duo-Serie #3 - Beschreibung	Bein	Reaktion
Fauststoss zum Kopf	Beinroll-Kick	Flucht
Fauststoss zur Körpermitte	Abtaucher	Kontrolle (Sidecontrol)
Handaussenkantenschlag zum Hals	Beinrollwurf nach vorne	Transport (Kavalier)
Fusstritt vorwärts zur Körpermitte	Beinrollwurf nach hinten	Submission (Wadenpresse)
Halbkreisfusstritt vorwärts zur Körpermitte	Gerolltes Einhaken	Submission (Rear naked Choke)

1.1 Beinroll-Kick (RE)

Angreifer

- Fauststoss zum Kopf
- dabei Schritt nach vorne mit rechts

Verteidiger

- Verteidigung
 - ausweichen nach links = aussen
 - linke Hand fegt angreifende Hand nach innen
- Wurf
 - Rolle vorwärts über rechte Schulter
 - rechte Achselhöhle hinter gegenseitiger Ferse des Angreifers
 - rechte Ferse zum Bauch des Angreifers
- Reaktion
 - Flucht durch Wegrennen

1.2 Abtaucher (LI)

Angreifer

- Fauststoss zur Körpermitte
- dabei Schritt nach vorne mit rechts

Verteidiger

- Verteidigung
 - ausweichen nach links = aussen
 - Feger mit rechtem Unterarm zur angreifenden Hand
 - links Haken zum Kinn unter Arm des Angreifers durch
- Wurf
 - links fasst Arm des Angreifers
 - rechts greift zu Bein
 - Abtaucher
- Reaktion Kontrolle
- Side control

1.3 Beinrollwurf nach vorne (RE)

Angreifer

- Handaussenkantenschlag links zum Hals
- dabei Schritt nach vorne links

Verteidiger

- Verteidigung
 - nach rechts ausweichen
 - links Block zur Schulter, rechts passiver Block
 - linker Handrücken zum Kinn als Schock
- Wurf (Beinrollwurf nach vorne)
 - rechte Hand führe gleichseitige (schlagende) Hand des Angreifers vor den eigenen Körper
 - Beinrollwurf nach vorne
 - dabei Kontrolle des besagten linken Arms des Angreifers
 - linkes Handgelenk des Angreifers mit links greifen
- Reaktion Transport (Kavalier)

- seitlich vom Angreifer aufkommen
- aufknien, dabei Kontrolle über Handgelenksbeugehebel
- linke Hand des Angreifers kontrollieren zum Handgelenksbeugehebel (Kavaliersgriff)
- sichere Ablage auf RE

1.4 Beinrollwurf nach hinten nach Fusstritt vorwärts zur Körpermitte (LI)

Angreifer

- Fusstritt vorwärts links zur Körpermitte
- Gewicht kommt nach vorne (Bein wird vorne abgesetzt)

Verteidiger

- Verteidigung
 - nach links ausweichen
 - Unterarm-Block mit links
- Wurf (Beinrollwurf nach hinten)
 - Beinrollwurf nach hinten
 - rechts dabei greift nach rechten Hosenbein des Angreifers im Fallen
 - Partner zu Boden bringen
- Reaktion Kontrolle und Wadenpresse-Submission
 - an Beinen des Partners ziehen, damit er auf dem Bauch aufkommt
 - rechtes Bein des Angreifers nach links in die linke Kniekehle des Partners falten
 - eigenes linkes Bein als Schloss, Zug nach hinten
 - linke Hüfte mit linkem Angreifer-Bein nach vorne

1.5 Gerollte Innensichel nach Halbkreisfusstritt vorwärts zur Körpermitte

Angreifer

- Halbkreisfusstritt rechts zur Körpermitte
- Gewicht kommt nach vorne (Bein wird vorne abgesetzt)

Verteidiger

- Verteidigung
 - Block mit gegenseitigem Unterschenkel
 - dadurch kommen Angreifer- und Verteidiger-Bein nach vorne
- Wurf (Gerollte Innensichel)
 - Rolle über rechts 45° abweichend nach links aussen hinter den Angreifer
 - Angreifer dabei mitnehmen
- Reaktion Kontrolle und Würge-Submission
 - Bein-Haken im Angreifer-Bein beibehalten
 - weiterdrehen
 - Back control, d. h., Angreifer kommt vor einem zu sitzen, sein Rücken an meinem Bauch, beide Beinhaken in die
 - Beine des Angreifers
 - Rear naked choke, d. h., mit rechtem Arm und Hals des Angreifers fassen, in den eigenen Bizeps des linken Arms fassen

2. Selbstfallwürfe am Körper / Gi des Gegners

Würfe am Körper passen gut zu Greifen, da hier eine enge Distanz erforderlich ist, um den Gegner effektiv zu werfen.

Duo-Serie #1 - Festhalteangriffe	Körper	Reaktion
1 Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst	Korbwurf	Flucht
einhandiger Griff ins Revers (diagonal)	Eckenwurf an Bauch	Kontrolle (Guard)
Würge von vorn mit beiden Händen	Schulterrad-Rolle	Transport (Fingerhebel)
Würge von der Seite mit beiden Händen	Talfallzug	Submission (Armstreckhebel)
Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig von der Seite	Radschere	Submission(Heel hook)

2.1 Korbwurf nach 1 Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst (RE)

Angreifer

- linkes Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

Verteidiger

- Verteidigung - Griff lösen
 - nach links ausweichen
 - lösen: rechte Hand greift nach linker rechter Faust, nach oben drehen
- Wurf (Korbwurf)
 - rechte Hand auf rechte Schulter des Angreifers
 - linkes Bein zum Bauch
 - linke Hand zur rechten Kniekehle des Angreifers = Wurf
- Reaktion (Flucht)

2.2 Eckenwurf an Bauch nach einhändiger Griff ins Revers (diagonal) (LI)

Angreifer

- einhändiger Griff mit rechts ins Revers (diagonal)

Verteidiger

- Verteidigung
 - rechts Zug, greift gegenseitiges Handgelenk des Angreifers
 - links Backfist Bauch
- Wurfsetup (Eckenwurf an Bauch)
 - einspringen
 - Eckenwurf an Bauch
- Reaktion (Kontrolle)
 - Mount mit Schulterwürge
 - weiterrollen in Guard

2.3 Schulterrad-Rolle nach Würge von vorn mit beiden Händen (RE)

Angreifer

- Würge von vorn mit beiden Händen

Verteidiger

- Verteidigung - Griff lösen
 - links greift gleichseitiges Handgelenk des Angreifers, dabei ausweichen nach rechts
 - Sidestep nach links
 - dabei rechten Arm von oben auf gleichseitigen, danach gegenseitigen Arm von unten lösen
- Wurf (Schulterrad-Rolle)
 - links greift gegenseitigen Arm des Angreifers, rechts zum Oberschenkel
 - Nacken an Bauch des Angreifers Aufladen zum Schulterrad
 - Schulterrad-Rolle
 - weiterdrehen zum Armstreckhebel
- Reaktion (Transport)
 - Fingerhebel
 - sichere Ablage auf RE

2.4 Talfallzug-Variante nach Würge von der Seite mit beiden Händen (LI)

Angreifer

- Würge von der (linken) Seite mit beiden Händen
- Verteidiger Blick zu Prüfungskommission

Verteidiger

- Verteidigung - Griff lösen
 - rechts greift gleichseitiges Handgelenk des Angreifers
 - links offene Hand zum Gesicht
 - Schritt nach rechts, Angreifer mitziehen, damit dessen linker Fuss nach vorne kommt
- Wurf (Talfallzug-Variante)
 - links Bein hinter gegenseitigem Bein abstellen = Ausfallschritt, Verteidiger um Hüfte greifen
 - 180°-Drehung hinter dem Angreifer
 - Griff um Hüfte, dabei Gable grip
 - Wurf über rechtes Bein
- Reaktion (Submission)
 - Armstreckhebel

2.5 Radschere nach Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig von der Seite (RE)

Angreifer

- Griff in die Jacke mit links (Schulterbereich) einhändig von der Seite

Verteidiger

- Verteidigung - Griff lösen
 - nach links Stepschritt
 - linken Arm nach oben über haltenden Arm des Angreifers
 - rechts Tigerkrallen zum Gesicht
 - rechten (gegriffen habenden) Arm des Angreifers rechts an sich vorbei
- Wurf (Radschere)
 - Rad in den Handstand links an Angreifer vorbei
 - Beine kippen 90° nach vorne = Radscherenwurf
- Reaktion (Submission) - Heel hook / Fussdrehhebel

3. Selbstfallwürfe am Arm des Gegners

Würfe am Arm harmonisieren mit Waffenangriffen, da Waffen üblicherweise in den Händen gehalten werden und der Arm als Ansatzpunkt für die Technik dient.

Duo-Serie #4 - Messer- oder Stockangriffe	Arm	Reaktion
Messerstich von oben aussen (Nr. 1) in Dolchhaltung	Vorwärts-Armstreckhebelrolle	Flucht
Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)	Seitenriss	Kontrolle (Kreuzposition)
Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung	Armstreckgeheberter Reisballenwurf	Transport (Kreuzfessel)
Stockschlag von oben (Nr. 6)	Stock-Bizepspressen-Sutemi	Submission (Armpresse)
Stockschlag von oben aussen (Nr. 1)	Eingestiegener Reisballenwurf	Submission (Armstreckhebel)

3.1 Vorwärts-Armstreckhebelrolle nach Messerstich von oben aussen (Nr. 1) in Dolchhaltung

Angreifer

- Angreifer ist Rechtshänder, hält Messer mit rechts und steht bereits in Rechtsauslage
- Messerstich von oben aussen (Nr. 1) in Dolchhaltung, mit rechts geführt

Verteidiger

- Verteidigung
 - rechts angreifenden Arm auf Oberschenkel des Angreifers pressen
 - Handbeugehebel
 - Entwaffnung Aussen-Unterarm über Messerrücken
- Wurf (Vorwärts-Armstreckhebelrolle)
 - Waki-gatame
 - Vorwärtsrolle
- Reaktion (Flucht)

3.2 Seitenriss nach Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5) (LI)

Angreifer

- Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung

Verteidiger

- Verteidigung
 - Doppelblock
 - Armstreckhebel über Schulter, Bruch = Entwaffnung
- Wurf (Seitenriss)
 - eindrehen nach rechts
 - Seitenriss
- Reaktion (Kontrolle)
 - Kreuzposition

3.3 Armstreckgehebelter Reisballenwurf nach Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung (RE)

Angreifer

- Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung

Verteidiger

- Verteidigung
 - links angreifenden Arm auf Oberschenkel des Angreifers pressen
 - Kipphandhebel
 - Entwaffnung Empi über Messerrücken
- Wurf (Beineinhänger-Eckenwurf)
 - Kipphandhebel leicht öffnen durch Zurücktreten
 - links Bein einhängen in rechten Kipphandhebelarm des Angreifers
 - Beineinhänger-Eckenwurf
 - rechts greift Arm
 - rollen über linke Schulter
- Reaktion (Transport)
 - Kreuzfesselgriff, über aufsetzen aufzwingen
 - sichere Ablage auf RE

3.4 Stock-Bizepspressen-Sutemi nach Stockschlag von oben (Nr. 6) (LI)

Angreifer

- Stockschlag von oben (Nr. 6)

Verteidiger

- Verteidigung
 - nach links ausweichen
 - rechts Stock von oben greifen, unter Arm durch
 - rechten Arm des Angreifers falten
 - rechts Stock ins "Auge"
 - links Bizepspresse
- Wurf (Stock-Bizepspressen-Sutemi)
 - Stock-Bizepspressen-Sutemi = Eckenwurf mit Stock-Bizepspresse
- Reaktion (Submission)
 - Stock-Bizepspresse

3.5 Eingestiegener Reisballenwurf nach Stockschlag von oben aussen (Nr. 1) (RE)

Angreifer

- Stockschlag von oben aussen (Nr. 1)

Verteidiger

- Verteidigung
 - ausweichen
 - unter Arm durchtauchen
- Wurf (Eingestiegener Reisballenwurf)
- Reaktion (Submission)
 - Armstreckhebel

4. Selbstfallwürfe am Kopf des Gegners

Würfe am Kopf sind sinnvoll nach Umklammerungen, da der Angreifer bereits nah am Gegner ist und dieser oft schon früh in der Technik kontrolliert und nach unten geführt werden kann.

Duo-Serie #2 - Umklammerungsangriffe	Technik am Kopf	Raktion
Umklammerung von vorn unter den Armen	Reisballenwurf	Flucht
Umklammerung von vorn über den Armen	Doppelreverswürg-Sutemi	Kontrolle (Mount mit Unterarm-Würge)
Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)	Krokodilsrolle	Transport (Fingerhebel)
Schwitzkasten von vorn (Angriff links)	Triangelwurf	Submission (Reverse Triangle)
Würge von hinten mit dem Unterarm	Gerädelte Beinhalschere	Submission

4.1 Reisballenwurf nach Umklammerung von vorn unter den Armen (RE)

Angreifer

- Umklammerung von vorn unter den Armen

Verteidiger

- Verteidigung
 - doppelter Armstreckhebel-Anriss
 - nach links ausweichen
 - rechts Kneekick
- Wurf (Reisballenwurf)
 - rechts Achsel an Nacken des Angreifers Reisballenwurf
- Reaktion (Submission)
 - Genickhebel

4.2 Doppelreverswürg-Sutemi nach Umklammerung von vorn über den Armen (LI)

Angreifer

- Umklammerung von vorn über den Armen

Verteidiger

- Verteidigung
 - doppelter Druck in Leistengegend
 - Kniekick rechts
 - doppelter Griff ins Revers
- Wurf (Doppelreverswürg-Sutemi)
 - Doppelreverswürg-Sutemi
- Reaktion (Kontrolle)
- Gewürgte Mount, Arm kontrolliert

4.3 Krokoro Rolle nach Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts) (RE)

Angreifer

- Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)

Verteidiger

- Verteidigung
 - links zum Kopf
 - rechts an Arm des Angreifers
 - rausdrehen
 - Kniekick rechts
- Wurf (Krokoro Rolle)
 - raus, Abstand, fast von frontal
 - echts Bizeps an Hals, unter Arm durch
 - links Gablegrip
 - Krokoro Rolle
- Reaktion (Transport)
 - Würge-Transport

4.4 Fingerverhebelter Triangelwurf nach Schwitzkasten von vorn (Angriff links) (LI)

Angreifer

- Schwitzkasten von vorn (Angriff links)

Verteidiger

- Verteidigung
 - rechts Empi zum Kopf
 - Arm des Angreifers kontrollieren, drunter durchtauchen
 - Fingerhebel
 - Angreifer auf Knie bringen
- Wurf (Fingerverhebelter Triangelwurf)
 - linkes Bein um Hals
 - seitliche Rolle über rechts
- Reaktion (Submission)
 - Reverse Triangle
 - Fingerhebel

4.5 Beinhalsschere nach Würge von hinten mit dem Unterarm (RE)

Angreifer

- Würge von hinten mit rechtem Unterarm

Verteidiger

- Verteidigung
 - links Empi zum Bauch
 - rausdrehen, rechten Arm des Angreifers mit links halten
- Wurf (Beinhalsschere)
 - Beinhalsschere mit Abstützen auf dem Boden, gesprungen / gerädelt
- Reaktion (Submission)
 - Beinhalsschere am Boden

5. Quellen

Deutscher Ju-Jutsu Verband, Ju-Jutsu 1x1. Ausgabe 2024, 2024.

Deutscher Ju-Jutsu Verband, Ju-Jutsu 1x1. Ausgabe 2017, 2017.

Duo-Angriffe: <https://homepages.uni-regensburg.de/~fup08039/Ju-Jutsu/Duo.html>, Stand 2024-10-05

Dykow und Hecke, Arbeitshilfe Freie Darstellung zur Prüfung zum 4. oder 5. Dan Ju-Jutsu, https://jjvw.de/fileadmin/Dokumente/DJJV/03-ArbeitshilfeFreieDarstellungJu-Jutsu2018_01.pdf, Stand 2024-10-05

Friedrich, Optimales Sportwissen, 2007.

Jiu Jitsu. Geschichte und Begriffe, Claus Wiehle, 2007.

Jiu-Jitsu. Techniken und Kombinationen. Teil 1 - Würfe und Hebeltechniken, Bruland und Kabis, 2023.

Lehmann und Ulbricht, Judo. Klassische und moderne Wurftechniken, 2007.

Meister Sun, Kriegskanon, übersetzt von Harro Senger, Reclam, 2011.

Reinisch, Höller, Maluschka, Kyusho. Angriffspunkte in Selbstverteidigung und Kampfsport, 2009.

Navarro, Menschen lesen, mvg verlag, München, 2013.

Barmer, BMI, [https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/leben/abnehmen-diaet/body-mass-index/bmi-rechner-1004244#:~:text=Der%20Body%20Mass%20Index%20\(%20BMI,\(in%20m%20\)%20zum%20Quadrat,](https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/leben/abnehmen-diaet/body-mass-index/bmi-rechner-1004244#:~:text=Der%20Body%20Mass%20Index%20(%20BMI,(in%20m%20)%20zum%20Quadrat,) Stand 2024-05-02