

## „Atemi und Abwehr“

Ju Jutsu-Landeslehrgang Technik, am 23.11.2013 in Velbert  
Harald Schreier



[www.drills.jimdo.com](http://www.drills.jimdo.com)

(Safeties + Boxhandschuhe, sowie zwei Handpratzen mitbringen)

SV-Angriff	SV-Eigensicherung
<p>&gt; Atemi mit „weich auf hart“ z.B. Handkanten + Handballen (Keine Fäuste zum Kopf - verringert Verletzungsgefahr)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- andere Ziele als beim Wettkampf (hier: verletzende Atemipunkte)</li> <li>- Distanzüberbrückung</li> <li>- Weiterführung abgewehrter Atemi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abwehrhaltung vor Kampfbeginn die nicht provoziert, aber schützt (z.B. die „Betstellung“ ist flexibel und schnell)</li> <li>- Unterleibsschutz unbedingt beachten</li> <li>- Eigensicherung am Boden</li> <li>- Abwehrverhalten bei mehreren Gegnern (Stand + Boden)</li> <li>- Risiko von Tiefblöcken mit den Armen</li> <li>- Distanzverkürzung als Eigensicherung auch mit Passivdeckung</li> <li>- Konter</li> </ul>
Wettkampf-Atemi	Wettkampf-Deckung / Eigensicherung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fausttechniken zum Kopf</li> <li>- Ziele = Muskeln statt Gelenke (maßgeblich ist Regelwerk / evtl. andere bei Vollkontakt)</li> <li>- Hammerfaust am Boden,</li> <li>- 3-Punkt-Statik am Boden</li> <li>- Distanzüberbrückung</li> <li>- Kombinationen</li> <li>- Drills zur Automatisierung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deckung (gegen Pratzenschläge üben)</li> <li>- Ausweichen + Pendeln</li> <li>- Distanzverkürzung + Klammern</li> <li>- Konter</li> <li>- saubere + starke Blöcke (z.B. Lowkickblock aktiv)</li> </ul>

\*\*\*\*\*

### **Warmup:**

- 1) Pratzenfangen
- 2) Gymnastik

### **Bewegungslehre:**

- 1) Gleitschritt vorwärts + rückwärts (= Eingang + Ausweichen) / auch mit Partner
- 2) 3er-Kontakt (einfache Form mit Seitenwechsel)
- 3) Drill: Auspendeln gegen „Jab“ / unter dem langen Arm durchtauchen + „Jab“ (dabei den Arm zu Übungszwecken stehen lassen)
- 4) Drill: Unter einem Schwinger abtauchen und nach dem Auftauchen selber Schwinger (offene Hand) ausführen
- 5) Drill: Unter einem Schwinger abtauchen und nach dem Auftauchen selber Schwinger (offene Hand) ausführen / beim Abtauchen einen Haken (offene Hand) zum Bauch ausführen

## „Atemi und Abwehr“

Ju Jutsu-Landeslehrgang Technik, am 23.11.2013 in Velbert

Harald Schreier



[www.drills.jimdo.com](http://www.drills.jimdo.com)

### SV: Atemi + Eigensicherung:

U: Jab + Schwinger z.K. /

T: „Betstellung“ / Handfegen n.i. + Ellenbogenblock mit Führhand + vorwärts gleiten / Check von Ukes Führhand + Handballenstoß z.K. / mae geri oder Kniestoß

U: Jab + Fauststoß

T: Abwehrhaltung in „Betstellung“ / 2 x Handfegen (diagonal) + vorwärts gleiten / Faustrückenschlag z. K. / oi tsuki als Fauststoß (chudan) z. M.

\*\*\*\*\*

U: *Pratze* mit Trefferfläche n.o. haltend in Deckungshöhe

T: Deckung abräumen / Handaußenkante v.a.

U: beidhändiges Handgelenkfassen v.v.

T: Schock / Griff lösen / Ukes Arme v.o. auf der Zielseite blockieren / Handaußenkantenschlag v.a. z. Hals

*Pratze:*

T: Handaußenkante v.i. z. K. / yoko geri (chudan)

U: Seitliches Würgen

T: Schock / Griff sprengen / Handaußenkantenschlag v.i. z. Hals (Gesicht) / yoko geri

\*\*\*\*\*

U: Beidhändiges Würgen v.v.

T: Schock / Griff sprengen / Kniestoß z. M. / Handballenstoß z. K. / mae geri

U: Beidhändiges Würgen v.v.

T: Arme klammern + sichern / Kniestoß z. U. (Fußtritt z.U.) / Pressluftschlag / Variante vom Körperwurf (Seitenriss) / Atemi am Boden / gesichert aufstehen

\*\*\*\*\*

*Pratze:*

mae geri (chudan) + Handaußenkantenschlag (Hammerfaustschlag)

U: mae geri + Jab + Punch

T: Ausweichen mit Übersetzungsschritt n. h. / yoko geri / Handaußenkantenschlag v.i.

\*\*\*\*\*

U: Jab + Schwinger

T: Handfegen + Ellenbogenblock mit Führhand / Distanzverkürzung nach vorne + Ellenbogenschlag aufwärts z. K. / Lowkick

\*\*\*\*\*

## „Atemi und Abwehr“

Ju Jutsu-Landeslehrgang Technik, am 23.11.2013 in Velbert  
Harald Schreier



[www.drills.jimdo.com](http://www.drills.jimdo.com)

U: Schwinger z. K.

T: Abducken + mit Einerkontakt und Auspendeln den Schlag über den Kopf leiten / Ellenbogenschlag vorwärts z. M. / nach dem Auftauchen auf der Außenbahn mit diesem körpernahen Arm Ukes Oberarm blockieren (checken) + Handballenschlag z. K.

\*\*\*\*\*

U: Jab + Schwinger

T: Abwehrhaltung / Jab fegen mit rechter Hand (nach innen oder außen) + Distanz verkürzen + mit links die 2. Schlaghand blockieren / Handballenstoß z. K. / eindrehen + yoko geri

U: Jab + Punch

T: Jab fegen mit rechts + Schlagarm blockieren mit links + Distanz verkürzen / Kniestoß z.M. / Handaußenkantenschlag mit rechts n. i. zum Hals

\*\*\*\*\*

Vorübung (Bewegungslehre) > freie Deckungsarbeit gegen Prätzenangriffe

U: dauerhafte unkontrollierte Schwinger z. K.

T: Passivdeckung (Hände auf Kopf legen) + Ellenbogenblöcke („KFM“) / Distanzverkürzung + Ukes Arme mit dem eigenen Ellenbogen überrollen oder unterlaufen / Grappling / ....

**Abwehrverhalten (gegen mehrere) in der Bodenlage:** (Nudeln, Prätzen, Safeties)

1.) Rückenlagen + Passivdeckung / Oberschenkel v.i. fassen + beim Aufstehen v.h. um die Hüfte von Uke fassen / Back-Side ....

2.) Sicherung gegen mehrere Angreifer: Passivdeckung / Dummy clinchen (Bein + Hüfte fassen + Backside holen)

**Bodenlage: 3er-Kontakt:**

a) unter der MM

b) in der Guard

**Eigensicherung gegen Atemi in der Bodenlage:**

Drill: (Positionswechsel ansagen!)

„A“ Middle Mount / Ohrfeigen

„B“ Passivdeckung und Klammern gegen Schlagarm oder Rumpf / Upa

„A“ Guardposition / Distanzkontrolle durch Hüftbewegungen bei closed guard / Clinch Sweep in die Middle Mount + Ohrfeigen

Drill: (Boxhandschuhe)

U: Atemi z. K.

T: Passivdeckung + Distanzverkürzung bis zum Clinch / eingesprungene Guard als Takedown / Sweep / Middle Mount / Atemi z.K. (eine Hand stützt am Boden ab) / Rolle vorwärts

## „Atemi und Abwehr“

Ju Jutsu-Landeslehrgang Technik, am 23.11.2013 in Velbert  
Harald Schreier



[www.drills.jimdo.com](http://www.drills.jimdo.com)

### Wettkampf / Atemi-Kombinationen:

**Warmup:** Boxerdrill („1+1 Boxen“)

### Eigensicherung beim Takedown gegen Atemi:

T: Fußtritt z. M. + Jab + Punch / offener Griff für den DLTD ohne Eigensicherung (*ungünstig!*)

U: (kontert den Takedown mit) Knieschlag z. K.

**Besser wäre:**

T: Fußtritt z. M. + Jab + Punch / Ellenbogenschlag auf Oberschenkel als Block / DLTD oder Schulterbeinzug

U: Fußtritt / Jab + Punch

T: Passivdeckung mit Distanzverkürzung + Abtauchen / Knie blockieren mit Unterarm / Beinrollwurf / CSM / Knieschlag z. K. damit Uke die Deckung zum Kopf nimmt / NS-Choke

Abschluss-Drill:

*Deckungsarbeit gegen Pratzenangriffe / Konterboxen auf Anforderung + Takedown*

\*\*\*\*\*

- 1) Jab + Punch z. K.  
// Distanzverkürzung (+ evtl. Schienbeinblock) / Handfegen + Ellenbogenblock mit Führhand / Fauststoß / Kniestoß oder Clinch
- 2) Stopptritt / Jab / Punch // beim Schwinger z. K. dann Abtauchen + Leberhaken
- 3) Stopptritt / Jab / Lowkick oder-und mawashi geri (gegenläufig)
- 4) Stopptritt / Jab / Ansatz z. Lowkick, eindreuen + Übersatzschritt zum Yoko Geri
- 5) Stopptritt / Jab / Punch // Schwinger // abtauchen + Leberhaken (Takedown mit Talfallzug)