

## Nervendruck-/Vitalpunkte im JJVW

Die nachfolgenden Nervendruck-/Vitalpunkte wurden durch das Lehrteam erarbeitet. Sie sollen der Erweiterung der Nervenpunkte aus dem Ju-Jutsu 1x1 dienen und gelten als Empfehlung für die Vereine. Die Nervenpunkte aus dem Ju-Jutsu 1x1 bleiben hiervon unberührt.

### Für die Prüfung:

**Es gelten nur die Punkte für die Prüfung welche gedrückt werden. Sie wurden im Script GRÜN dargestellt. Punkte, welche gerieben oder geschlagen werden sind NICHT für die Prüfung gedacht und dienen der allgemeinen Erweiterung.**

Es wird in der Auflistung beschrieben, wie die Punkte am effektivsten in welche Richtung oder gar Winkel bearbeitet werden sollen. Es wird weiterhin beschrieben, wie der Punkt benannt und wie er am Besten zu lokalisieren ist. Nach jeder Beschreibung eines Punktes werden Kombinationsbeispiele aufgelistet.

Zusätzlich wird noch eine Liste mit Trainings- und Verhaltensempfehlungen mit angehängt.

Erstellt von:

Werner Aßfalg  
5. Dan Jiu-Jitsu  
4. Dan Ju-Jutsu  
4. Dan Ju-Jitsu  
2. Dan Kysho-Jitsu  
1. Dan Hanbo-Jitsu

# Inhaltsverzeichnis

<u>Vitalpunkte im JJVW.....</u>	<u>1</u>
<u>Vitalpunkte.....</u>	<u>3</u>
<u>  Dreifach Erwärmer 11.....</u>	<u>3</u>
<u>  Lunge 5.....</u>	<u>3</u>
<u>  Dreifacher Erwärmer 17.....</u>	<u>4</u>
<u>  Gallenblase 25.....</u>	<u>4</u>
<u>  Mental Nerv.....</u>	<u>4</u>
<u>  Blase 57.....</u>	<u>5</u>
<u>  Gallenblase 31.....</u>	<u>5</u>
<u>  Herz 6.....</u>	<u>6</u>
<u>  Milz 11.....</u>	<u>6</u>
<u>  Dickdarm 4.....</u>	<u>7</u>
<u>Was ist für das Training zu beachten?.....</u>	<u>8</u>
<u>Regeln für die Arbeit mit Vitalpunkten.....</u>	<u>8</u>
<u>Kuatsu.....</u>	<u>9</u>

## Vitalpunkte

### Dreifach Erwärmer 11

<b>Vitalpunkt</b>	<b>Bearbeitung</b>	<b>Aktivieren</b>	<b>Lokalisierung</b>
Dreifach Erwärmer 11	Reibepunkt	Direkter Druck zum Knochen	2 Pz von Ellenbogen Richtung Schulter. Handfläche auf Ellenbogen legen, Finger einrollen, Faust weiter rollen, bis der mittlere Knöchel vom Mittelfinger auf den Punkt zum Liegen kommt.

### Beispielhafter Einsatz:

Armstreckhebel zum Boden,  
Armstreckhebel über die Schulter  
Drehstreckhebel  
Armriegel von außen / innen

### Lunge 5

<b>Vitalpunkt</b>	<b>Bearbeitung</b>	<b>Aktivieren</b>	<b>Lokalisierung</b>
Lunge 5	Druck und Schlagpunkt	Nach innen zwischen Muskel und Knochen	Ellenbogenfalte am Unterarm, kurz vor dem Gelenk

### Beispielhafter Einsatz:

**Armbeugehebel,**  
Schlag zur Befreiung aus beidh. Würgen, Z-Hebel

### Kombinationen:

Beidhändiger Griff in die Revers:

- diagonal zum Lu 5 fassen, dann her ziehen (Armbeugehebel), dann Druck auf die Nase, um ihn zu Boden zu führen.
- diagonal zum Lu 5 fassen, dann her ziehen (Armbeugehebel), mit der linken Hand um den Kopf herum greifen mit zwei Fingern neben die Nase und zur Kontrolle heran drücken

gleichseitiges Handgelenk fassen:

- schlag mit Unterarm auf Lu 5 zur Befreiung, dann Fauststoß mit Links

### Dreifacher Erwärmer 17

<b>Vitalpunkt</b>	<b>Bearbeitung</b>	<b>Aktivieren</b>	<b>Lokalisierung</b>
Dreifacher Erwärmer 17 S.320 Ausc.2015	Druck und Schlagpunkt	Von hinten rein u. zur Nasenspitze	Genau unterhalb von Ohr läppchen

#### Beispielhafter Einsatz:

Befreiung aus dem Schwitzkasten

### Gallenblase 25

<b>Vitalpunkt</b>	<b>Bearbeitung</b>	<b>Aktivieren</b>	<b>Lokalisierung</b>
Gallenblase 25	Schlagpunkt	45 Grad von Außen zur Rippe	ca. 4 Finger breit oberhalb des Hüftknochens, am ende der 12. Rippe (kurze Rippe)

#### Beispielhafter Einsatz:

Befreiung Umklammerung von vorne unter den Armen  
sonstige Atemi innerhalb der Kombi

### Mental Nerv

<b>Vitalpunkt</b>	<b>Bearbeitung</b>	<b>Aktivieren</b>	<b>Lokalisierung</b>
Mental Nerv	Druck und Schlagpunkt	Gerade nach innen, unten, und oben	Von den Mundwinkeln gerade nach unten

#### Beispielhafter Einsatz:

Körperabbiegen,  
Genickdrehebel

#### Kombinationen:

### Umklammern von vorne unter den Armen:

- Knöchel von rechtem Zeigefinger auf sein rechten Mentalnerv, Druck auf den Nerv **NICHT DAS GENICK HEBELN** das macht der Angreifer von allein! Linke Hand hilft am Hinterkopf bei der Kontrolle. Mit Druck auf den Nerv in entsprechende Richtung kann der Gegner abgelegt werden.

- Schlag auf GB 25, lösen, seitlich stehen, mit rechter Hand Daumen u. Zeigefinger auf Mental Nerv, dann den Druck nach oben hinten unten bringen, linke Hand drückt im Lendenwirbelbereich  
→ Körperabbiegen

### Blase 57

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
Blase 57 S. 322 Ausg.15	Druck und Schlagpunkt	Direkt nach innen und oben	Am Ende des Wadenmuskels Beginn der Sehne

### Beispielhafter Einsatz:

Große Außensichel,  
Beinriegel

### Gallenblase 31

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
Gallenblase 31	Schlagpunkt	Direkt zum Knochen	Mitte Oberschenkel

### Beispielhafter Einsatz:

Schwitzkasten von der Seite,  
Kniestoß auf GB 31 in Kombination  
Scheinbeintritt auf GB 31

### Herz 6

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
Herz 6	Druck und Schlagpunkt	Nach oben Innen im Winkel von 45 Grad	Handgelenkfalte unterhalb des absteigenden Gelenkknochens

Beispielhafter Einsatz:

Griff lösen (z.B. gleichseitiges Handgelenk fassen) in Kombination mit Di 4

Milz 11

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
Milz 11 S. 322 Ausg. 2015	Schlag- u. Druckpunkt	Direkt zum Knochen	Mitte Oberschenkel Innenseite

Beispielhafter Einsatz:

Kniestoß auf Mi 11  
Halbkreisfußtritt auf Mi 11

Kombinationen:

Fußstoß vorwärts:  
Block nach unten außen, ausweichen in die Körpermitte des Gegners, zum angreifenden Bein drehen, Kniestoß, durchgehen

Gleichseitiger Griff in die Revers:  
Griff lösen, Tritt auf Mi 11, Handseitthebel etc.

Dickdarm 4

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
------------	-------------	------------	---------------

Dickdarm 4 S. 321 Ausgabe 2015	Druckpunkt	Nach innen u. Oben zum Knochen	Mitte von Handgelenk und Zeigefinger Grundgelenk – Mulde-
--------------------------------------	------------	-----------------------------------	--

Beispielhafter Einsatz:

Griff lösen → i.v. mit Herz 6  
Handbeugehebel zum Transport

Kombinationen:

gleichseitiges Handgelenk fassen  
umklammern von hinten unter den Armen  
Griff in die Revers → gleiche Seite mit Di 4 lösen durchtauchen zum Handdrehgriff

**Was ist für das Training zu beachten?**

Es wird empfohlen:

- das Training mit den Vitalpunkten auf 30 Minuten in der Woche zu begrenzen. Das Hauptaugenmerk liegt in dieser Zeit auf der Lokalisation der Punkte und auf dem Andeuten der Schläge.
- Es sind auch Energierückführungs- und Energieerneuerungstechniken zu erlernen (Kuatsu).
- Es ist mit Vorsicht und Zurückhaltung zu üben.
- Nur einen Punkt am Körper aussuchen und diesen anschlagen.
- Übe Dich in Zurückhaltung mit dem Anschlagen und achte auch auf Reaktionen von deinem Partner.

Sollten Symptome der Kurzatmigkeit, Schwindelgefühl oder Übelkeit beim Partner auftreten, so wurden die Punkte zu lange bearbeitet. Diese Symptome sollten nur eine kurze Zeit bestehen.

### **Regeln für die Arbeit mit Vitalpunkten**

Die nachfolgenden Regeln für das Training sollten eingehalten werden, um evtl. Schäden oder unnötige Schmerzen zu vermeiden.

- 1.) Trainiere nur unter einem erfahrenen Ausbilder (Trainer)
- 2.) Gebrauche wirkliche Schläge und Angriffe gegen die Vitalpunkte max. 30 Minuten in der Woche
- 3.) Nur Schläge auf eine Seite des Körpers in einer Trainingseinheit.
- 4.) Beherrsche die RICHTIGEN Energieausgleichstechniken
- 5.) Arbeite nicht mit den Druckpunkten an Personen mit gesundheitlichen Problemen.
- 6.) Kein Training mit Personen, die unter Drogeneinfluss stehen, oder Drogen nehmen.
- 7.) Übe immer mit Zurückhaltung

### **Kuatsu**



**Wie kann ich die Reizung der Vitalpunkte wieder etwas beruhigen, um den Schmerz zu lindern?**

Mäßiger Schlag ( so dass es dem Partner gut tut) mit hohler Hand auf den schmerzenden Vitalpunkt (3 mal). Anschließend die flache Hand auf den Punkte legen und Kreisend massieren (3 mal genügt).

**Was passiert, wenn ich diese Behandlung nicht mache?**

Dann hält der Schmerz etwas länger, erlischt jedoch meist nach 20 – 30 Minuten vollständig.