

Nervendruck-/ Vitalpunkte Ju-Jutsu Prüfungsprogramm

Die nachfolgenden Nervendruck-/ Vitalpunkte wurden durch das Lehrteam erarbeitet. Sie sollen der Erweiterung der Nervendruckpunkte aus dem Ju-Jutsu 1x1 dienen, diese jedoch nicht ersetzen.

Für die Prüfung gelten die Vitalpunkte welche im 1. Teil aufgeführt sind. Auszugsweise wurden Nervendruckpunkte aus dem 1x1 herangezogen und beschrieben, wie sie gefunden und bearbeitet werden können. Eine Beispielhafte Aufzeichnung von Anwendungen ist anbei.

Im 2. Teil werden Vitalpunkte aufgezeigt, welche man auch schlagen und oder reiben kann. Diese dienen dem eigenen erweiterten Interesse und nicht für die Anwendung in der Prüfung.

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.

Hinweis: 1 Pz beschreibt eine Daumenbreite für den eigenen Körper.

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

Erstellt 2016:
2. Auflage 2025

Werner Aßfalg
5. Dan Jiu-Jitsu
4. Dan Ju-Jutsu
4. Dan Ju-Jitsu
4. Dan Hanbo-Jutsu
3. Dan Kyusho-Jutsu

Inhaltsverzeichnis

1. Teil.....	3
Drosselgrubendruck.....	3
Ohrendruck.....	4
Daumengrubendruck.....	5
Oberschenkelinnenseitendruck.....	6
Achillessehndruck.....	7
Lunge 5.....	8
Mental Nerv.....	9
Herz 6.....	10
2. Teil.....	11
Dreifach Erwärmer 11.....	11
Lunge 5.....	12
Gallenblase 25.....	13
Gallenblase 31.....	14
Oberschenkelinnenseitendruck.....	15
Regeln für die Arbeit mit Vitalpunkten.....	16
Kuatsu.....	16

1. Teil

Drosselgrubendruck

(JJ 1x1 S. 253)

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
Renmei 22	Druckpunkt	Rein und runter	0,5 Pz über dem Brustbein (lat. Sternum), in der Mitte der Vertiefung (lat. Fossa suprasternalis)

Beispielhafter Einsatz:

Angriff: Beidhändiges würgen von vorne (lang oder mittellang)

Verteidigung: Druck mit der rechten Hand (dominierende der Mittelfinger) auf Renmei 22, gleichzeitiges lösen mit der linken Hand, die rechte Hand des Angreifers, anschließend Kipphandhebel. - Anstatt Kipphandhebel kann auch Fingerhebel genutzt werden. -

Ohrendruck

(JJ 1x1 S. 253)

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
Dreifacher Erwärmer 17	Druck- und Schlagpunkt	Von hinten rein u. zur Nasenspitze	Bei geöffnetem Mund in der Vertiefung unter dem Ohrläppchen zwischen dem knöchernen Vorsprung des Schläfenbeins (lat. Processus mastoideus) und Unterkiefer (lat. Mandibula)



Beispielhafter Einsatz:

Angriff: Schwitzkasten von der Seite

Verteidigung: rechte Hand des Verteidigers greift rechtes Handgelenk des Angreifers. Die linke Hand wird in den Nacken des Angreifers gelegt, so dass der Daumen auf 3E17 zu liegen kommt. Nun wird Druck auf 3E17 ausgeübt. Durch das Ausweichen des Angreifers lässt er die Hände los. Verteidiger taucht unter dem Arm nach hinten auf, kann nun mit Armstreckhebel weiter arbeiten.

Daumengrubendruck

(JJ 1x1 S. 254)

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
Dickdarm 4	Druckpunkt	Nach innen u. Oben zum Knochen	In der Mitte des Zeigefinger Mittelhandknochens (4. Zeigefingerglied) auf der Unterseite des Knochens



Beispielhafter Einsatz:

a)

Angriff: gleichseitiges Handgelenk fassen

Verteidigung: Diagonaler griff an die Angreifende Hand, wobei der eigene Daumen auf Di 4 zu liegen kommt und der eigene Mittelfinger auf H6. Beide Punkte werden nur gemeinsam gedrückt, was zur Schwächung des Handgelenkes führt und der Griff leichter lösbar ist. Die nachfolgenden Techniken sind vielfältig (Armsreckhebel zum Boden, Handdrehbeugehebel, Handdrehebel etc.)

Weiterhin kann der Daumengrubendruck beim Handbeugehebel als Transporttechnik genutzt werden.

Bsp. Rechter Arm des Angreifers wird mit dem linken Arm des Verteidigers eingeklemmt, so dass die Finger der Angreiferhand nach unten zeigen. Mit der rechten Hand des Verteidigers kann nun der Di 4 gedrückt und mit der linken Hand unterstützt werden.

b)

Angriff: Umklammern von hinten unter den Armen

Verteidigung: Druck auf Di 5 und Lu 5 lässt den Arm schwach werden, Griff lässt sich lösen. Verteidiger dreht sich nach dem lösen um und macht z. b. Fastrückenschlag an die Schläfe des Angreifers.

c)

Angriff: Griff in die Reverse mit rechts

Verteidigung: Verteidiger greift von oben auf Angreifende Hand, mit Daumen auf Di 4. Rechte Hand greift in die Ellenbogenbeuge. Jetzt kann Verteidiger unter dem Arm des Angreifer durchtauchen und eindrehen, so dass er in den Handdrehgriff kommt. Hier ist nun der Druck auf Di4 machbar.

Oberschenkelinnenseitendruck

(JJ 1x1 S. 255)

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
Milz 11	Druckpunkt	Direkt zum Knochen	Mitte Oberschenkel Innenseite



Beispielhafter Einsatz:

a)

Angriff: Doppelschwinger

Verteidigung: Doppelblock, Doppelhandsichel, Beinriegel. (Beim Ausführen des Beinriegel, liegt die andere Oberschenkel Innenseite des Angreifers offen. Hier kann der Verteidigung entweder mit der Ferse oder dem Grundgelenk des großen Zeh Druck auf Mi 11 ausüben um den Angreifer besser zu kontrollieren.)

b)

Situation:

Verteidiger kommt in der Verteidigungshandlung in die Nierenschere. Hier kann er sich mittels Druck der Ellenbogen auf Mi 11 aus der Nierenschere befreien. Dies gelingt nur, wenn sich der Verteidiger mit den Ellenbogen richtig rein gräbt.

Achillessehndruck

(JJ 1x1 S. 255)

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
Blase 57	Druckpunkt	Direkt nach innen und oben	Am Ende und in der Mitte des Wadenmuskels am Übergang zur Sehne (aber noch Muskel)



Beispielhafter Einsatz:

Im Rahmen einer Verteidigungshandlung kommt der Verteidiger in den Beinriegel. Wenn ich als Verteidiger das rechte Bein des Angreifers bearbeite, kommt mein linker Unterarm direkt an Blase 57 zu liegen. Nun kann ich mit einer leichten Rotation meines Unterarmes (Daumen nach oben drehen) in den Vitalpunkt rein arbeiten und verursache so zusätzlichen Schmerz über den Vitalpunkt.

Lunge 5

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



Beispielhafter Einsatz:

a) als Armbeugehebel

Angriff: Beidhändiger Griff in die Reverse von vorne

Verteidigung: linke Hand des Verteidigers fasst rechtes Handgelenk des Angreifers. Rechte Hand des Verteidigers greift nun diagonal von unten kommen an die rechte Ellenbogenbeuge des Angreifers. Der Mittelfinger des Verteidigers sollte nun an Lu 5 zum aufliegen kommen. Durch Ballung der Finger zu einer gedachten Faust, und ziehen zur eigenen Hüfte wird Druck auf Lu 5 Ausgeübt, wodurch Schmerz und Schwächung der Arme entsteht.

Ellenbogen wird nun herangezogen zum Armbeugehebel (als Variante). Linke des Verteidigers löst sich, geht mit der Handfläche in das Gesicht des Gegners und drückt ihn hier zu Boden, indem er ihm den Kopf weg- und nach unten dreht.

b) Handdrehhebel (Z-Hebel)

Angriff: einhändiger Griff in die Reverse mit rechts.

Verteidigung: Der Verteidiger geht mit seiner rechten Hand (Mittelfinger) auf H6 und Daumen auf Di 4. Linker Mittelfinger greift Lu 5. Die Handgelenke des Verteidigers sind fest. Die Ellenbogen des Verteidigers „fallen“ nun nach unten und drücken sich so in die Vitalpunkte, weshalb der Handdrehhebel (Z-Hebel) zustande kommt. - Das weitere Vorgehen obliegt dem Sportler.

Mental Nerv

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



Beispielhafter Einsatz:

a) als Genickdrehebel

Angriff: Beidhändiger Griff in die Reverse von vorne (kurze Distanz).

Verteidigung: Verteidiger legt seine linke Hand an den Hinterkopf des Angreifers. Mit der rechten Hand bildet er eine Knöchelfaust. Wobei hier mit dem 2. Glied des rechten Zeigefingers auf den rechten Mentalnerv des Angreifers gedrückt wird.

Durch den Druck auf den Mental-Nerv und den Gegendruck der Hand des Verteidigers, wird der Angreifer seinen Kopf selbst zur Seite drehen.

Sobald der Kopf zur Seite gedreht ist, wird die Druckrichtung mit dem Zeigefinger nach unten links geändert, so dass der Angreifer zu Boden geht.

b) Körperabbiegen

Angriff: beidhändiges umklammern von vorne unter den Armen

Verteidigung: Schlag mit beiden Händen in die Nieren, um die Klammerung zu lösen. Schritt zur Seite, dass man im 90 Grad Winkel zum Angreifer steht. Die linke Hand des Verteidigers schlägt nun in die Lendenwirbel, von der rechten Hand des Verteidigers gehen nur Daumen und Mittelfinger auf den linken und rechten Mental Nerv des Angreifers und unterstützt so das Körperabbiegen.

Es kann auch die rechte Handfläche dabei unter das Kinn des Angreifers gelegt werden, um den Genickdrehhebel zu unterstützen.

Herz 6

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



Beispielhafter Einsatz:

Griff lösen in Kombination mit Daumengrubendruck (Di 4):

Angriff: gleichseitiges Handgelenk fassen von vorne

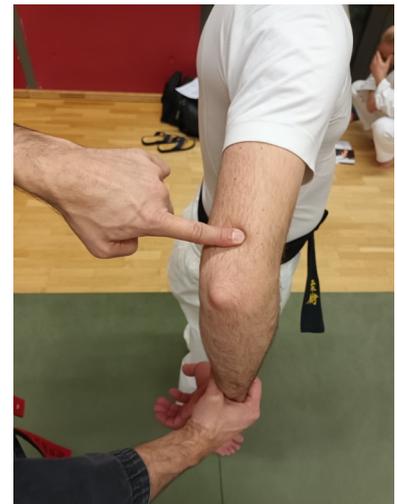
Verteidigung: Der Verteidiger greift mit der freien Hand die angreifende Hand des Aggressors. Wobei hier der eigene Daumen auf den Daumengrubendruckpunkt (Di 4) und der Mittelfinger auf H 6 zu liegen kommt. Nachdem man die Hand so abgelegt hat, wird eine „Faust gebildet“. Das bedeutet, dass Mittelfinger und Daumen zusammengedrückt werden. Es sollte ein Schmerz, jedoch mindestens eine Schwächung des angreifenden Handgelenkes entstehen.

Das weitere Vorgehen obliegt dem Sportler.

2. Teil

Dreifach Erwärmer 11

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
Dreifach Erwärmer 11	Reibepunkt	Direkter Druck zum Knochen (nicht Schlagen, Bruchgefahr des Ellenbogen)	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:

a) Armstreckhebel zum Boden:

Beim Armstreckhebel zum Boden, wird eine Hand hinter dem Ellenbogen angelegt und zwar so, dass der Zeigefinger und der Daumen am Ellenbogen Gelenk anliegen. Schiebt man nun diese Hand etwas Richtung Schulter des Gegners, so kommt man mit dem Grundgelenk des Zeigefingers auf 3E11 zu Liegen.

Natürlich kann diese Stelle auch mit dem Unterarm, Handkante (jedoch nicht so effektiv) bearbeitet werden. Gerieben wird dieser Punkt Quer zur Schulter. Nicht zur Schulter hin.

Dem Einsatz des Armstreckhebels in den unterschiedlichen Kombinationen obliegen wieder dem Sportler.

b) Drehstreckhebel

Beim Drehstreckhebel kommt in der Ausführung die Handkante der zweiten Hand zum Tragen. Durch leichtes Reiben kann so der Drehstreckhebel über den Punkt einfacher durchgeführt werden.

c) Armriegel von außen / innen

Bei den Armriegeln kommt der Arm, welcher den Riegel macht zum Einsatz. Es kommt der Unterarm bei richtiger Ausführung automatisch auf den Punkt des 3E11. Durch leichte Rotation des Unterarmes (Ausführender) entsteht die Reibewirkung und kann so durch Schmerzzufügung den Hebel erleichtern.

Lunge 5

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

Bebilderung im 1. Teil Seite 8

a) Beispielhafter Einsatz:

Angriff: Beidhändiges würgen von vorne – Lange Distanz

Verteidigung: Der Verteidiger schlägt mit beiden Unterarmen/ Handgelenken auf den Punkt Lunge 5. Folge daraus sind, dass die Ellenbeugen einknicken und der Angreifer etwas auf uns zu kommt. Der Würgegriff wird gelockert. Nun kann der Sportler in eigenem gut dünken weiter arbeiten.

b) Schlag mit Unterarm auf Lu 5:

Angriff: Gleichseitiges Handgelenk fassen

Verteidigung: Der Verteidiger geht mir rechts in Aktionsstellung (zum Verteidiger hin), dreht dabei die linke Faust mit den Fingern nach oben zeigt. Lunge 5 liegt nun frei. Es folgt vom Verteidiger ein Schlag mit dem Handgelenk auf den Lu 5 Punkt im Anschluss kann ein Faustrückenschlag oder nach eigenem ermesen weiter gearbeitet werden.

Gallenblase 25

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
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:

a) Befreiung Umklammerung von vorne unter den Armen

Angriff: Umklammerung von vorne unter den Armen

Verteidiger: Verteidiger hat nun die Möglichkeit, mit beiden Fäusten (genauer gesagt Daumen Knöchel) auf die Punkte GB 25 zu schlagen. Die Schlagrichtung ist in Richtung des eigenen Bauchnabels. So erhalten wir für jede Faust einen Winkel von etwa 45 Grad.

Nach diesem Schockschlag sollte der Angreifer abgelenkt und den Griff gelöst haben.

Mit einem schnellen Schritt zur Seite kann man nun im Winkel von 90 Grad bäuchlings zum Angreifer stehen. Man kann z.B. den Mental Nerv für ein Körperabbiegen nutzen.

Natürlich sind auch andere Techniken möglich.

Gallenblase 31

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



Beispielhafter Einsatz:

a) Schwitzkasten von der Seite

Angriff: Schwitzkasten von der Seite (wird mit rechtem Arm ausgeführt)

Verteidigung: greift mit rechts das Handgelenk des Angreifer um ein stärkeres zuziehen kurzfristig zu stoppen. Leider muss nun die linke Hand übernehmen. Die rechte Hand bildet eine Faust und schlägt leicht von hinten Schräg zum GB31 in den Oberschenkel (kennen wir aus der Schulzeit – Hirsch-). Es darf gerne kräftig geschlagen werden, da der Oberschenkel ein starker Muskel ist. Durch den Schlag sollte ein so starker Schmerz entstehen, dass der Angreifer abgelenkt ist und der Verteidiger sich befreien kann.

Die Folgetechniken können nun Situationsbedingt vom Verteidiger gewählt werden.

b) Weiter Möglichkeiten des Einsatzes belassen wir hier bei der Nennung eines Kniestöß auf GB 31 in Kombination oder auch Scheinbeintritt auf GB 31. Die Kombinationen hierzu können die Sportler gerne selbst entscheiden.

Oberschenkelinnenseitendruck

(JJ 1x1 S. 255)

Vitalpunkt	Bearbeitung	Aktivieren	Lokalisierung
Milz 11	Druckpunkt und Schlagpunkt	Direkt zum Knochen	Mitte Oberschenkel Innenseite (Bebilderung auf Seite 6)

Beispielhafter Einsatz:

a) Kniestoß auf Mi 11

Angriff: Fußstoß vorwärts

Verteidigung: Verteidiger weicht nach innen aus und macht einen Block nach unten Außen auf das Bein des Angreifers. Zielpunkt etwa 4 Fingerbreit über dem Knöchel Richtung Knie. Nach dem Block setzt der Angreifer das Bein Vorne ab. Der Verteidiger dreht sich nun 90 Grad zum Stoßenden Bein, welches nun steht und geht einfach einen großen Schritt „durch“ den Oberschenkel des Angreifers. Hierbei stößt das Knie gegen Mi 11. Der Schmerz wird so heftig, dass der Angreifer keine Lust mehr hat zu schlagen oder zu reagieren.

b) Fußtritt auf Mi 11:

Angriff: Gleichsietiges Handgelenk fassen

Verteidigung: rechte Hand fasst die angreifende Hand. Mit einem Bein bekommt der Angreifer nun einen Fußtritt auf den Mi 11 des „hinteren“ Beines. Durch den Tritt geht das hintere Bein weiter nach hinten, der Stand des Angreifers ist instabil und der Angreifer wurde abgelenkt. Nun kann man z.B. ein Handseithebel oder andere brauchbare Techniken einsetzen.

Halbkreisfußtritt auf Mi 11

Regeln für die Arbeit mit Vitalpunkten

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

- 1.) Hauptaugenmerk liegt in dieser Zeit auf der Lokalisation der Punkte und auf dem Andeuten der Schläge.
- 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 (Kuatsu)
- 5.) Nur einen Punkt am Körper aussuchen und diesen anschlagen.
- 6.) Arbeite nicht mit den Druckpunkten an Personen mit gesundheitlichen Problemen.
- 7.) Kein Training mit Personen, die unter Drogeneinfluss stehen, oder Drogen nehmen.
- 8.) Übe Dich in Zurückhaltung mit dem Anschlagen und achte auch auf Reaktionen von deinem Partner.

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.