

## Teknikker

Opbygningen af teknikkerne i Ju-Jutsu pensum er foretaget for at skabe én effektiv teknik fra første kontakt til afslutning. Derfor den faste opbygning, hvor gentagen træning af teknikkerne gerne skulle give en hurtig og effektiv teknik.

### A og B varianter:

Alle teknikkerne er opdelt i en A og en B variant, som tager udgangspunkt i *samme* angreb. Formålet er at have to forsvar til det samme angreb, så man ikke er afhængig af at "stå rigtig". Det er lidt forskelligt, hvad de to varianter dækker og det afhænger af det enkelte angreb og teknikkerne. Se derfor altid på forskellene mellem teknikkerne i de to varianter:

- Zen No Sen eller Go No Sen – *se angrebet tidligt og agér proaktivt eller se det sent og følg med*
- Gå på inderside eller yderside
- Gripe eller ikke gribe fat i angribende arm/ben
- Retning på forsvar frem eller tilbage
- Kast/atemi eller lås/fastholde

Nogle gange kan flere elementer indgå i varianterne.