

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorüberlegungen</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Der Unterschied zwischen Wettkampf (Kyorugi) und Selbstverteidigung (Hosinsul)</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>Gedanken zu Grundprinzipien der Selbstverteidigung</b>	<b>13</b>
3.1	Maximalantwort und Optimallösung	13
3.2	Die Absorption von Schlägen und Tritten in der Selbstverteidigung	15
3.3	Die Optimierung der Kraftübertragung	16
3.3.1	Schlag-/Trittkraft	16
3.3.2	Auftreffwinkel	17
3.3.3	Eindringtiefe	17
3.3.4	Ganzkörpereinsatz	17
3.3.5	Richtige Distanz	17
3.3.6	Ökonomische Ausführung	18
3.4	Psychologisches Training in der Selbstverteidigung	18
3.5	Die fünf Distanzen der Selbstverteidigung	20
3.6	Die Positionierung des Verteidigers in Bezug zum Angreifer	22
3.7	Taktisches Verhalten in den Vertikalzonen	24
3.8	Besondere Körperhaltungen und Positionen des Angreifers	28
3.8.1	Geduckte, vorgebeugte Haltung	28
3.8.2	Kniende Positionen	29
3.8.3	Der Angreifer ist zu Boden gegangen	31
3.9	Die Phasen einer Selbstverteidigungsaktion	35
<b>4</b>	<b>Ziele erster und zweiter Ordnung</b>	<b>39</b>
<b>5</b>	<b>Unterteilung der Selbstverteidigungselemente nach ihrer Funktion</b>	<b>51</b>
<b>6</b>	<b>Kampfdistanzen</b>	<b>53</b>
6.1	Ausgewählte Beispiele für die Selbstverteidigung auf Trittdistanz (= lange Distanz, ID)	53
6.1.1	Low-Kick-Blöcke	53
6.1.2	Low-Kick-Drills	54
6.1.3	Beispiele für den Übergang in die nahe Distanz	56
6.2	Selbstverteidigung gegen Angriffe aus der mittleren Distanz (mD)	58

6.2.1	Prinzipien der Abwehr von geraden Fauststößen .....	58
6.2.2	Prinzipien der Abwehr von Schwingern .....	62
6.3	Die Nahdistanz (nD) .....	67
6.3.1	Ausgewählte Selbstverteidigungsaktionen gegen Angriffe in der Nahdistanz .....	67
6.4	Verteidigung am Boden .....	74
6.4.1	Übungsformen .....	76
6.4.2	Ergänzende technische Elemente für die Verteidigung am Boden .....	81
6.4.3	Beispiele .....	82
6.4.4	Ausgewählte Techniken am Boden .....	94
<b>7</b>	<b>Elemente der Fallschule .....</b>	<b>99</b>
<b>8</b>	<b>Störung des Gleichgewichts .....</b>	<b>103</b>
8.1	Wegstoßen (Push) .....	103
8.2	Heranziehen (Pull) .....	105
8.3	Alternierende Bewegungen .....	106
8.4	Feger .....	107
8.5	Weitere Takedowns .....	112
<b>9</b>	<b>Technische Elemente des Verteidigers .....</b>	<b>115</b>
9.1	Tiefe Fußtritte .....	115
9.1.1	Murup-Chagi .....	115
9.1.2	Ap-Chagi .....	119
9.1.3	Low Kick/Tollyo-Chagi (innen und außen) .....	123
9.1.4	Stopptritt .....	128
9.1.5	Stampftritte .....	129
9.2	Armtechniken in der Selbstverteidigung .....	130
9.2.1	Chirugi/Batangson .....	130
9.2.2	Haken .....	132
9.2.3	Pyonsonkut-Chirugi .....	133
9.2.4	Palkup-Chiki .....	135
9.2.5	Me-Jumok-/Sonnal-Chiki .....	139
9.3	Spezielle Techniken .....	142
9.3.1	Kopfstoß .....	142
9.3.2	„Dirty Tricks“ .....	145
<b>10</b>	<b>Der Einsatz der Stimme .....</b>	<b>147</b>
<b>11</b>	<b>Das Blickverhalten des Verteidigers in der Selbstverteidigung .....</b>	<b>149</b>

<b>12 Methoden der Kopfkontrolle .....</b>	<b>151</b>
<b>13 Selbstverteidigung gegen Waffen.....</b>	<b>155</b>
13.1 Stock/Baseballschläger.....	155
13.2 Kette .....	171
13.3 Messer.....	172
<b>14 Der Gebrauch von Alltagsgegenständen als Waffe .....</b>	<b>181</b>
14.1 Buch/Aktenkoffer.....	181
14.2 Zusammengerollte Zeitung.....	182
14.3 Kugelschreiber/Stift .....	183
14.4 Schlüssel .....	184
<b>15 Methodische Reihenfolge zur Erarbeitung von Selbstverteidigungssituationen.....</b>	<b>185</b>
<b>16 PRAXIS: Übungsformen mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung .....</b>	<b>193</b>
16.1 Schwerpunkt: Handikaps durch die Umgebung.....	193
16.1.1 Gras, Sand, unebener Boden .....	193
16.1.2 Bergauf, bergab .....	193
16.1.3 Treppauf, treppab.....	193
16.1.4 Üben in einem voll gestellten Wohnraum .....	193
16.1.5 Unvorteilhafte Lichtverhältnisse .....	194
16.1.6 Raumnot.....	194
16.2 Schwerpunkt: Individuelle Handikaps .....	194
16.2.1 Kleidung.....	194
16.2.2 Sichteinschränkung .....	194
16.2.3 Körperliche Handikaps .....	194
16.3 Schwerpunkt: Nur eine einzige Kontergelegenheit .....	194
16.4 Schwerpunkt: Prognose .....	194
16.5 Schwerpunkt: Kraft.....	195
16.5.1 Sandsacktraining .....	195
16.5.2 Armpratzen .....	195
16.5.3 Dreier-Uchi-Komi .....	195
16.6 Schwerpunkt: Umgang mit Schmerzen.....	196
16.6.1 Drei-Leute-Drill .....	196
16.6.2 Dummenspiel.....	197
16.7 Schwerpunkt: Kontrolle .....	198
16.7.1 Einhändige Kontrollgriffe .....	198
16.7.2 Beidhändige Kontrollgriffe.....	198

16.8	Schwerpunkt: Mehrere Gegner. ....	198
16.8.1	1 : 2. ....	198
16.8.2	1 : 3. ....	201
16.8.3	2 : 1 (Nothilfe). ....	201
16.8.4	2 : 2. ....	201
16.8.5	2 : 3. ....	201
16.8.6	Jeder gegen jeden (3-6 Teilnehmer). ....	201
16.9	Schwerpunkt: Boden. ....	201
16.9.1	Seitliche Positionierung. ....	202
16.9.2	Diagonaler Arm. ....	202
16.9.3	Verteidiger Bodenlage => Aufstehen trotz Gegnerbehinderung. ....	202
16.9.4	Pratzenstraining am Boden. ....	202
16.10	Schwerpunkt: Positionierung. ....	205
16.10.1	Diagonales Ausweichen. ....	206
16.10.2	Rücken an der Wand. ....	206
16.10.3	Doppelschrittdrehung. ....	208
16.10.4	Innenbahnstraining. ....	210
16.11	Schwerpunkt: Timing. ....	210
16.11.1	Verzögerter Angriff. ....	210
16.11.2	„Trigger-Wort-Training“. ....	210
16.11.3	Training unter Zeitdruck. ....	210
16.11.4	Verdecktes Signal. ....	211
16.12	Schwerpunkt: Konsequenz. ....	211
16.12.1	Redundanzstraining. ....	211
16.12.2	Fünf-Distanzen-Training. ....	211
16.12.3	Rollenspiele. ....	211
16.12.4	Willenstraining am Boden. ....	212
16.13	Schwerpunkt: Distanzregulation. ....	212
16.13.1	Distanzverlängerung. ....	212
16.13.2	Distanzverkürzung. ....	212
16.14	Schwerpunkt: Reaktionsfähigkeit. ....	212

## **Anhang ..... 215**

1	Empfohlene Literatur zur Weiterbildung. ....	215
2	Auszüge aus der aktuellen Prüfungsordnung der DTU (vom 1.1.2001) zum Bereich Selbstverteidigung mit Auslegungen. ....	218
3	Bezugsquellen. ....	222
	Bildnachweis. ....	222