

Inhalt

1	Vorüberlegungen	9
2	Der Unterschied zwischen Wettkampf (Kyorugi) und Selbstverteidigung (Hosinsul)	11
3	Gedanken zu Grundprinzipien der Selbstverteidigung	13
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
4	Ziele erster und zweiter Ordnung	39
5	Unterteilung der Selbstverteidigungselemente nach ihrer Funktion	51
6	Kampfdistanzen	53
6.1	Ausgewählte Beispiele für die Selbstverteidigung auf Trittdistanz (= lange Distanz, lD)	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
7	Elemente der Fallschule	99
8	Störung des Gleichgewichts	103
8.1	Wegstoßen (Push)	103
8.2	Heranziehen (Pull)	105
8.3	Alternierende Bewegungen	106
8.4	Feger	107
8.5	Weitere Takedowns	112
9	Technische Elemente des Verteidigers	115
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
10	Der Einsatz der Stimme	147
11	Das Blickverhalten des Verteidigers in der Selbstverteidigung	149

12 Methoden der Kopfkontrolle	151
13 Selbstverteidigung gegen Waffen.	155
13.1 Stock/Baseballschläger.....	155
13.2 Kette	171
13.3 Messer.....	172
14 Der Gebrauch von Alltagsgegenständen als Waffe	181
14.1 Buch/Aktenkoffer.....	181
14.2 Zusammengerollte Zeitung	182
14.3 Kugelschreiber/Stift	183
14.4 Schlüssel	184
15 Methodische Reihenfolge zur Erarbeitung von Selbstverteidigungssituationen.....	185
16 PRAXIS: Übungsformen mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung	193
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 Sicht einschränkung	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 Dummiespiel.....	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	Pratzentraining 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	Innenbahnentraining	210
16.11	Schwerpunkt: Timing	210
16.11.1	Verzögter 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	Redundanztraining	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