

INHALT

Widmung	5
Vorwort	10

EINLEITUNG

Was ich mit diesem Buch bezwecke	14
Zur Schreibweise WT; WingTsun und LT-WingTsun in diesem Buch	20
Was ist in der Selbstverteidigung das Ziel – der Weg oder das Wég?	21
Können traditionelle Kampfkünste realistisch sein?	22
Die immer gegenwärtige Gefahr: das Messer	22
Die immer gegenwärtige Gefahr: Mittäter	23
Die irreversible Erweiterung des Ritualkampfes um die 5. Phase:	
Fußtritte zum Kopf des Zu-Boden-Gegangenen	24
Traditionelle x-beinige Vorkampfstellung mit „zeigenden Fingern“	
zwischen den Armen des Gegners	24
Wann darf oder muss man etwas am WingTsun verändern?	27
Wie traditionell darf WT sein?	
Wann darf man etwas im WingTsun verändern?	27
Was darf man im WingTsun verändern?	28
Was darf man im WingTsun nicht verändern?	28
Was muss man heutzutage im WingTsun verändern?	29

DAS PROBLEM UND DIE LÖSUNG

Wie lösen unsere WT-Prinzipien das Selbstverteidigungsproblem?	32
Fragen und Antworten zum WT-Unterricht im Westen und Osten	
Die Kampfflogik im WT	42
30 Punkte, die WT zu einem effizienten Selbstverteidigungssystem machen	
Schlagen mit der stärksten Kraft!	44
Was genau hat es mit den „modernen“ WT-Programmen auf sich?	45
WT-Schüler fragen den Autor	

DAS PROGRAMM

Die Einteilung in drei Unterrichtsstufen	56
Zweck, Ziel und Mittel unseres Kampfes	58
Logische Vorgehensweise beim Entwurf der Unterrichtsprogramme	60
Der rote Faden durch die drei Unterrichtsprogramme (Tabelle)	62

Angriff ist die beste Verteidigung!

Das Unterrichtsprogramm der Grundstufe	66
BlitzDefence in den Ritualkampfphasen	77
Gegen den drohenden Zeigefinger	78
Gegen einarmiges Schubsen	82
Gegen zweiarmiges Schubsen	88
Gegen Fußtritte zum Kopf des Am-Boden-Liegenden	90
Die vier Schutzpositionen	92
Blitz 1 – Gegen Aggressor, der „links vor“ steht	94
Blitz 2 – Gegen Aggressor der „rechts vor“ steht	96
Blitz 3 – Gegen Aggressor der „frontal“ steht, Oberhand	98
Blitz 4 – Gegen Aggressor der „frontal“ steht, Unterhand	100

Greife an und nutze die Reaktion des anderen aus!

Das Unterrichtsprogramm der Mittelstufe	104
Falten gegen Blocks und Paraden	113
Falten gegen frontale Abwehr – von unten nach oben	114
Falten gegen diagonale Abwehr – von unten nach oben	116
Falten gegen Abwehr – von außen nach innen gegen Außenseite Unterarm	118
Falten gegen Abwehr – von außen nach innen gegen Innenseite Unterarm	120
Diagonale Abwehr zur Seite	122
Gegen BongSao als Abwehr	124
Ausnutzung einer frontalen Abwehr – von oben nach unten	126
Provozieren zu einer Fußtrittabwehr – von oben nach unten	128

Kooperiere mit dem Angreifer, um ihn zu besiegen!

Das Unterrichtsprogramm der Oberstufe	132
ChiSao oder Kontaktfluss	141
Das Sensitivitäts-Unterrichtsprogramm ReakTsun	144
Regeln für stressfreies taktiles Reaktionstraining	146
ChiSao- bzw. ReakTsun-Etikette	146
Mit Mitschülern (Drei verschiedene Rollenspiele müssen geübt werden!)	146
Mit dem Lehrer	153
Weitere Probleme, die beim ChiSao-Unterricht mit dem Lehrer auftauchen können	153
Fragen an sich selbst und Tests nach jedem ChiSao-Training	160
In dieser Schule sind wir alle Schüler! – „Sei nicht so steif!“	162
Die ReakTsun-Programme – Die ReakTsun-Programme 7.1 – 12.4	165
ReakTsun gegen verschiedene Angriffe	215
Abwehr gegen Faustangriffe zum Kopf	216
Verhalten bei Ergreifen der Handgelenke	224
Abwehr gegen Fußtritt	232

DAS KÄMPFEN AUS DEN VIER SCHUTZPOSITIONEN

Schutzposition 1 – Außenposition links gegen links	238
Schutzposition 2 – Außenposition links gegen rechts	270
Schutzposition 3 – Mit beiden Armen außerhalb der Arme des Gegners	284
Schutzposition 4 – Mit beiden Armen zwischen den Armen des Gegners	290

ZUSAMMENFASSUNG

Simplify Your Fight – Das komplette Konzept des WT auf drei Seiten	322
1. Proaktivität: Greif an, wenn der Weg frei ist	322
2. Interaktivität: Nimm auf, was kommt ...	323
Als ob Sie fahren lernen ...	325
Rat an die Lehrer unter uns	327

AUSBLICK

Verändere dich mit der Veränderung des anderen	330
Verändere dich mit der Veränderung des anderen	332
Routinen für Lehrergrade	358
Kämpfen <i>um</i> den und <i>mit</i> dem Stock	360
Kampf gegen mehrere	362
Spezialprogramme durch den Europa-Cheftrainer	364

LITERATUR

Verzeichnis der in Kampflogik 1 - 4 verwendeten Literatur	368
Das Gesamtwerk „Kampflogik“	405

ANHANG

Mit anderen Worten erklärt...	408
Brizin: Wie man WT effizient unterrichtet	409
Singh: Die praktischen Phasen in der WT-Selbstverteidigung	428
Binhack: Die neue ChiSao-Konzeption	437
Das EWTO-Führungsteam	441