

# Inhalt

<b>An den Autor – statt eines Vorwortes</b>	7
<b>Geleitwort des Autors</b>	9
<b>Nachher – Bruce Lee über Wu-Wei</b>	13
<b>Reine Glückssache</b> – Weshalb herkömmliche Selbstverteidigungsmethoden nicht funktionieren können	14
Weshalb im Einzelfall ein Anwender einer herkömmlichen Methode funktionieren kann	22
<b>Weniger ist mehr – Ein Interview</b>	27
<b>Die untauglichen Mittel</b>	38
Die Schwächen der vier Hauptabwehren	38
Schon besser: Die Boxabwehr-Methode	42
Vergleich zwischen Budo- und Boxabwehr	42
Optische Täuschung nicht ausgeschlossen	43
<i>Ins Lastenheft geschrieben: Über die Merkmale der idealen Selbstverteidigung</i>	44
<b>Pazifisten, Revanchisten, Aggressoren und Vorwärtsverteidiger</b>	46
1. Die reine Abwehr	46
2. Die Abwehr mit Konter	48
<i>Was Sie nicht unbedingt wissen müssen:</i>	
• „Karate ni sente nashi“ (Funakoshi)	50
• Nachteil der zweizeitigen Block- und Konter-Methode	50
• Vergleich Krieg und Zweikampf	51
3. Der eigene Angriff statt Abwehr	53
Unsere Lösung: Die aggressive Verteidigung	56
Moralische und juristische Überlegungen	59
<b>Die drei Distanzen einer körperlichen Auseinandersetzung</b>	64
1. Lange Distanz (Füße)	64
2. Mittlere Distanz (Hände)	66
3. Kurze Distanz (Ellbogen, Knie, Kopf)	66
Der Grenzübergang	66
Sepp Herberger und die Überbrückung des Mittelfeldes	68
<b>Wie schützt man sich vor den Langstreckenwaffen?</b>	69
Noch nicht Gekommenem ist leicht zuvor zu kommen	70
Wie man vorgeht: Lösungen	71
Der General gehört auf den Feldherrenhügel	72
<b>Fauststoßtechnik</b>	74
Vergleich zwischen dem WT- und dem typischen Budo-Fauststoß	74
Hand-Technik vor Schritt-Technik	80
Wie bringt man das Körpergewicht hinter den Schlag?	80
Die vergessene Kraftlinie	82
Die Kettenfauststöße	91
Beschreibung der Kettenfauststöße	92
Kettenfauststoß mit Verfolgungsschritt	96

<b>Das größte Geheimnis</b>	<b>98</b>
<b>Der Ringer und die Kettenfauststöße</b>	<b>99</b>
<i>Was Sie nicht unbedingt wissen müssen:</i>	
• Was die berühmtesten Freistilringer von der Wirksamkeit von Boxern, Judoka und Karateka halten	101
Einer der gefährlichen Ringer-Angriffe	102
<b>Blocks sind wirkungslos –</b>	
<b>Stellungnahmen hoher Karatemeister</b>	<b>106</b>
„Ich bin schon da!“ sagte der Igel zum Hasen:	
Die Position der Arme	108
Die vertikale Mittellinie und die verletzlichen Stellen des Menschen	110
Auf einen groben Klotz gehört ein grober Keil	110
Was passiert mit nicht-geradlinigen Angriffen?	112
<b>Die WT-Kampfprinzipien</b> <b>114</b>	
Das 1. Prinzip: Ist der Weg frei, stoß vor!	114
Das 2. Prinzip: Bleib kleben!	124
Das 3. Prinzip: Gib nach!	126
Unstarr und starr von Lao Tse	128
<b>Die zwei Reaktionsgruppen: außen und innen</b> <b>130</b>	
Reagiere sofort!	132
Nachgeben mit dem Arm	132
1. Reflexartige Verformung: Bong-Sao	133
2. Reflexartige Verformung: Tan-Sao, Fook-Sao	140
3. Reflexartige Verformung: Pak-Sao, Jam-Sao	147
4. Reflexartige Verformung: Kao-Sao	153
<b>Reflexe</b> <b>156</b>	
Der WT-Reflex ist schneller als der herkömmliche Budo-Reflex	156
Künstliche Bewegungen oder Erinnerungen an Urinstinkte?	160
Reagieren auf Änderung der Druckrichtung	162
<b>Fußarbeit</b> <b>164</b>	
Aktives Wenden	164
Die passive Wendung als Überdruckventil	165
Der neutrale Vor-Kampfstand (IRAS)	166
Die Wendung aus dem neutralen Stand	169
Der Vorwärtsschritt	176
Die Wendung aus dem Vorwärtsschritt	184
Die Wendung aus dem gewendeten Stand	184
Das Anti-Blockiersystem	185
Die Bereitschaft zur Veränderung	186
<b>Das 4. Prinzip:</b> Zieht sich der Gegner zurück, folge! <b>188</b>	
<b>WT – ein redundantes System</b> <b>190</b>	
<b>Kombinationsmöglichkeiten und Konter:</b> Beispiele <b>191</b>	
<b>Der totale Kampf in 5 Phasen</b> <b>202</b>	
<b>Ökonomie der Bewegung</b> <b>205</b>	

<b>Todsünden im WT</b>	<b>207</b>
<b>Wieviele Gegner machst du fertig?</b>	<b>208</b>
<b>Ein Ausblick auf das ganze WT-System</b>	<b>210</b>
<b>WT – von Frauen für Frauen gegen Männer entwickelt</b>	<b>212</b>
<b>Der WT-Doppel-T-Balken</b>	<b>219</b>
<b>Innere und äußere Kräfte im WT</b>	<b>230</b>
<b>Der Kampfgeist die unbekannte Größe</b>	<b>245</b>
So macht Klugheit Feige aus uns allen	247
Den Kampfwillen besiegen	247
Schon vor dem Kampf besiegt	249
Biedermann und das Adrenalin-Monster	251
Zu einem Kampf gehören zwei	252
Lassen Sie dem Adrenalin-Monster die Luft raus!	253
Kämpf oder halt's Maul!	255
<b>Die Philosophie in der chinesischen Kampfkunst</b>	<b>256</b>
Ch'an Buddhismus	258
Taoismus	260
Konfuzianismus	263
<b>Die klassische WT-Unterrichtsweise</b>	<b>267</b>
Wie man WT lernt	270
Lernen ist wie Rudern gegen den Strom	276
Dienstleistungsverhältnis?	281
<b>Gravierende Unterschiede zwischen dem Leung-Ting-System und herkömmlichen Stilen – 4 Tabellen</b>	<b>282</b>
<b>Kurzinformation über das Leung-Ting-System des WT</b>	<b>286</b>
<b>Der Weg der Kampfkünste</b>	<b>291</b>
Ägypten	291
Griechenland	292
Rom	292
Parallele und unabhängige Entwicklungen?	296
Brachten die Griechen ihre Kampfkunst nach China?	298
Indien	300
China	300
Hongkong	302
USA	302
Europa	302
<i>Was Sie nicht unbedingt wissen müssen:</i>	
• Über Ähnlichkeiten	302
WT-Stammbaum und Zeittafel der Kampfkünste	305
<b>Fragen und Antworten</b>	<b>308</b>
Wie kommt man zur Weichheit?	308
Welche Rolle spielt die Atmung in der WT-Selbstverteidigung?	311
<i>Dim Mak</i> – Zauberkunststücke für den Kindergeburtstag	314
<b>Mein unwiderlegbarer Irrtum – Schlußwort des Autors</b>	<b>317</b>

<b>Expertenmeinungen</b>	<b>322</b>
Stellungnahme eines 4. Dan Ju-Jutsu	323
Karate-Champion zum WT-System	326
2. Dan Okinawa-Karate zum WT	329
Zweifacher Deutscher Meister im Taekwon-Do über WT	331
Türkischer Ringer-Champion über das Leung-Ting-System des WT	332
Ein Meisterboxer über das WT	334
Der Minister der Justiz und WT	335
Ein Richter praktiziert WT	336
Kripo-Beamte des Mobilen Einsatzkommandos zum WT	337
Stellungnahme eines Polizeiausbilders für SV zum WT	338
Das FBI zum WT-System	340
Das SEK Baden-Württemberg zum WT	342
Sieger in 30 Sekunden!	343
<b>Über den Autor</b>	<b>344</b>
<b>Schlagwortregister</b>	<b>349</b>
<b>WT als Nebenberuf</b>	<b>353</b>