

# Inhalt

<b>An den Autor – statt eines Vorwortes</b>	<b>7</b>
<b>Geleitwort des Autors</b>	<b>9</b>
<b>Nachher – Bruce Lee über Wu-Wei</b>	<b>13</b>
<b>Reine Glückssache – Weshalb herkömmliche Selbstverteidigungsmethoden nicht funktionieren können</b>	<b>14</b>
<i>Weshalb im Einzelfall ein Anwender einer herkömmlichen Methode funktionieren kann</i>	22
<b>Weniger ist mehr – Ein Interview</b>	<b>27</b>
<b>Die untauglichen Mittel</b>	<b>38</b>
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>	<b>46</b>
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>	<b>64</b>
1. Lange Distanz (Füße)	64
2. Mittlere Distanz (Hände)	66
3. Kurze Distanz (Ellbogen, Knie, Kopf)	66
Der Grenzübertritt	66
Sepp Herberger und die Überbrückung des Mittelfeldes	68
<b>Wie schützt man sich vor den Langstreckenwaffen?</b>	<b>69</b>
Noch nicht Gekommenem ist leicht zuvor zu kommen	70
<i>Wie man vorgeht: Lösungen</i>	71
Der General gehört auf den Feldherrenhügel	72
<b>Fauststoßtechnik</b>	<b>74</b>
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

Das größte Geheimnis .....	98
Der Ringer und die Kettenfauststöße .....	99
<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
<i>Unstarr und starr</i> 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: Zieht sich der Gegner zurück, folge! .....</b>	<b>188</b>
<b>WT – ein redundantes System .....</b>	<b>190</b>
<b>Kombinationsmöglichkeiten und Konter: Beispiele .....</b>	<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>

---