

UJUHEKI

Einleitung	7
1. Die Bedeutung des Kämpfens	8
2. Hoshinsul – die Selbstverteidigung	9
3. Der Angriff	12
Der erwartete Angriff	12
Der unerwartete Angriff	13
Intensität und Wirkung des Angriffs	14
4. Abstand und Position zum Gegner	16
5. Abwehren im realistischen Kampf	19
Blocken und Ausweichen	20
Befreiungstechniken	26
Die Schocktechnik	34
6. Kontern in Notwehr	37
7. Um-Yang-Prinzip	51
8. Bedeutung und Ziele des Trainings	52
Kraft	56
Schnelligkeit	57
Ausdauer	58
Beweglichkeit	60
Gewandtheit	61
Taktik	61
9. Der Trainingsaufbau	63
Einleitung	64
Hauptteil	64
Ausklang	65

10. Spezifische Trainingsmethoden	66
Sandsacktraining	66
Pratzentraining	70
11. Hoshinsul-Training	77
12. Meditation	79
Choa-sôñ	80
13. Die Notwehrsituation	83
Auswirkungen der Gedanken auf den Kampf	85
Beispiele für die Abwehr unbewaffneter Angriffe	86
Verhalten bei mehreren Angreifern	99
Beispiele für die Abwehr mehrerer Angreifer	104
Der Bodenkampf	112
Beispiele für den Bodenkampf	119
14. Bedrohung und Angriff mit einer Waffe	125
Angriff mit einem Messer	126
Beispiele für die Verteidigung gegen	
Angriffe mit dem Messer	129
Angriff mit einer Schlagwaffe	135
Beispiele für die Verteidigung gegen eine kurze Schlagwaffe	137
Beispiele für die Verteidigung gegen eine lange Schlagwaffe	140
Bedrohung mit einer Schusswaffe	144
15. Do – das Wesen aller Kampfkünste	145
Fachausdrücke und Erklärungen	148
Nützliche Adressen	150