

# Inhalt

<b>Inhalt</b> .....	<b>3</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Fundamentale Prinzipien</b> .....	<b>8</b>
1.1 Wollt ihr Kampfsport, Kampfkunst oder Selbstverteidigung? .....	8
1.2 Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf .....	11
1.3 Verbale Strategien zur Kampfvermeidung .....	15
1.4 Faktor Psyche oder: Vom Gejagten zum Jäger .....	20
1.5 Agieren oder reagieren? .....	28
1.6 Über Ziele klar werden: Verletzung oder Kontrolle .....	32
1.7 Flucht oder Kampf? .....	37
<b>2 Technikprinzipien</b> .....	<b>39</b>
2.1 »Sicherheitsabstand« .....	39
2.2 Die erste Technik einer Abwehr ist die wichtigste .....	46
2.3 »KISS«-Prinzip (»Keep it short & simple«).....	51
2.4 Mit Wahrscheinlichkeiten arbeiten .....	61
2.5 Die sichere Außenseite .....	74
2.6 Im Ernstfall Hände oben, Beine unten .....	81
2.7 In einem realen Kampf dem Gegner nie den Rücken zukehren .....	92
2.8 Vom Schlagen und Stoßen .....	100
2.9 Schlagabsorbierung: hart oder weich? .....	116
2.10 Hoch vom Boden! .....	120
2.11 Prinzip des Fegens .....	130
2.12 Armkontrolle: an Handgelenk und Ellbogen.....	132
2.13 Hebeltechniken auf Zug ausführen .....	136
2.14 Messerangriffe: der <i>worst case</i> .....	139
2.15 Gegen mehrere Gegner: Wer stehen bleibt, verliert.....	153
<b>3 Trainingsprinzipien</b> .....	<b>158</b>
3.1 »Aus einem Bernhardiner wird kein Windhund« .....	158
3.2 Umgang mit dem Trainingspartner.....	159
3.3 Kritisch bleiben, Kritik akzeptieren .....	161
3.4 Schluss mit antrainierten Uke-Verhaltensmustern .....	164
3.5 Training in Alltagskleidung .....	168
3.6 Ein Trainer muss alles, was er macht, begründen können .....	170
3.7 Ein Trainer sollte die Schüler mit Respekt behandeln oder: Von jedem kann man lernen.....	172
<b>Literatur</b> .....	<b>173</b>