

Inhalt

Inhalt	3
Vorwort	4
Einleitung	6
1 Fundamentale Prinzipien	8
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
2 Technikprinzipien	39
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
3 Trainingsprinzipien	158
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
Literatur	173