

INHALT

Vorwort Bernd Linn	6
Vorwort Dr. René Sallier	9
Einleitung: Judobezogene Selbstverteidigung	10
Rechtsbelehrung	14
1 Grundlagen	16
1.1 Raumeinteilung und Überblick behalten	17
1.2 Deeskalierende Haltung	18
1.3 Grundstellungen im Stand	19
1.4 Grundstellungen am Boden	21
1.5 Schlag- und Tritttechniken (Atemi-waza)	23
1.6 Ellbogentechniken	31
1.7 Fußtechniken	35
1.8 Knietechniken	41
1.9 Vitalpunkte für Atemtechniken	44
1.10 Abwehr- und Blocktechniken	47
1.11 Pratzentraining	56
1.12 Hebeltechniken	59
1.13 Würgetechniken	64
1.14 Druckpunkte	66
2 Prüfungsprogramme	68
2.1 3. Kyu (grüner Gürtel)	69
2.2 2. Kyu (blauer Gürtel)	87
2.3 1. Kyu (brauner Gürtel)	101
2.4 1. Dan (schwarzer Gürtel)	117
2.5 2. Dan (schwarzer Gürtel)	155
2.6 3. Dan (schwarzer Gürtel)	203
Anhang	224
1 Tipps für das Training	225
2 Glossar	227
3 Wörterbuch (deutsch-japanisch)	228
4 Quellennachweis	231
5 Bildnachweis	232