

# INHALT

Vorwort Bernd Linn .....	6
Vorwort Dr. René Sallier .....	9
Einleitung: Judobezogene Selbstverteidigung .....	10
Rechtsbelehrung .....	14
<b>1 Grundlagen .....</b>	<b>16</b>
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 Trittechniken (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
<b>2 Prüfungsprogramme .....</b>	<b>68</b>
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
<b>Anhang .....</b>	<b>224</b>
1 Tipps für das Training .....	225
2 Glossar .....	227
3 Wörterbuch (deutsch-japanisch) .....	228
4 Quellennachweis .....	231
5 Bildnachweis .....	232