

Inhalt

Einleitung	11
Selbstverteidigung – (k)eine Frage des Stils	13

Grundlagen

Das technische Potential	18
Grundschule	19
Grundstellungen	20
Bewegungsarten	21
Bein- und Fußtechniken	24
▪ Fußabwehrtechniken	25
▪ Bein- und Fußangriffstechniken	26
▪ Technische Prinzipien der Bein- und Fußtechniken	30

Arm- und Handtechniken	32
▪ Arm- und Handabwehrtechniken	32
▪ Arm- und Handangriffstechniken	34
▪ Technische Prinzipien der Arm- und Handtechniken	37
Techniken im Sprung und aus der Drehung	38
▪ Sprungtritte	39
▪ Drehtritte	43
▪ Drehtritte im Sprung	45
▪ Handtechniken im Sprung und aus der Drehung	47
Kombinationen	49
Körperwaffen	50
Die Atmung – Teil der Technik	54
Der Kampfschrei	55
Spannung und Entspannung	56
Dynamik der Technik	57
Formen	58
Wettkampf	60
Bruchtest	62

Training

Bedeutung und Ziele des Trainings	66
➤ Körperlische Grundvoraussetzungen	71
Kraft	72
Schnelligkeit	73
Ausdauer	77
Beweglichkeit	80
Gewandtheit	82
➤ Taktik	83
➤ Der Trainingsaufbau	85
➤ Spezifische Trainingsmethoden	89
Sandsacktraining	90
▪ Methoden des Sandsacktrainings	91
Pratzentraining	94
▪ Die Handhabung der Pratzen	95
▪ Methoden des Pratzentrainings	96
Anwendungstraining	100
➤ Meditation	104
Selbstversenkung im Sitzen	106

Anwendung

Handeln in Notwehr	112
Der Kampfgeist	114
Der Angriff	117
Der erwartete Angriff	117
Der unerwartete Angriff	119
Intensität und Wirkung des Angriffs	121
Abstand und Position zum Gegner	123
Die Kampfstellung	128
Beweglichkeit im Kampf	132
Die Kampftechnik	134
Abwehren im realistischen Kampf	135
Blocken und Ausweichen	137
Befreiungstechniken	142
▪ Die Schocktechnik	148
Kontern in Notwehr	150
Vitalpunkte	160
Der realistische Zweikampf	172
Der Bodenkampf	176

Beispiele für den Verlauf und die Abwehr von unbewaffneten Angriffen	181
Verhalten bei mehreren Angreifern	220
Beispiele für den Verlauf und die Abwehr von Angriffen mehrerer Gegner	223
Bedrohung mit einer Waffe	235
Angriff mit einer Schlagwaffe	235
Beispiele für den Verlauf und die Abwehr von Angriffen mit einer Schlagwaffe	237
Angriff mit dem Messer	244
Beispiele für den Verlauf und die Abwehr von Angriffen mit einem Messer	247
Bedrohung mit einer Schusswaffe	259