

INHALT

Ninja-Geheimwissen	7
--------------------------	---

1

Das Wesen des Kämpfens	17
Alarmstufe Rot – alles Kopfsache	18
Eine Frage der Ehre? Wofür lohnt es sich zu kämpfen?	22
Schritt für Schritt zur Schlägerei	25
Eskalationsstufen	30
Deeskalation	34

2

Der NEO in dir! Gefahrensituationen erkennen, bevor sie entstehen	39
Die Lage einschätzen	40

3

Ich will keinen Stress, hol mich hier raus!	45
Schlägertypen	46
Die passende Exit-Strategie	49

4

Wo tut's denn weh?	55
Auge um Auge – wie weit sollte man gehen?	56
Biophysik für Anfänger	57

5

Grundlagenübungen	65
Bestandsaufnahme – was bringe ich mit in den Ring?	66
Distanzen einschätzen	66
Zuschlagen	70
Die Stimme als Waffe	74
Verbesserung der Reaktion	76
Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Koordination	80

6

Einzelübungen	87
Steh auf! Was machen, wenn man am Boden liegt?	88
Schlagende Argumente – Solo-Boxtechniken	93
Kickstarter – Solo-Tritttechniken	101

7

Partnerübungen	109
<i>Back to the basics</i> – kleine Übungen mit großer Wirkung	110
Angriff kommt von Greifen – wie löse ich einen Griff?	110
Bambi-Training oder SM für Anfänger	116
Hebe- und Wurftechniken – und wie man richtig fällt	131
Hau rein! Schlag- und Tritttechniken	141
Das letzte Teil des Puzzles	168
 Übungsverzeichnis	 174
Über den Autor	176
Dank	176