

# Inhalt

Sicherheitshinweise.....	7	
Wozu dieses Buch? .....	8	
<b>1</b>	<b>Bedeutung der Kampfsportarten .....</b>	<b>11</b>
1.1	Kampfsport oder Kampfkunst? .....	11
1.2	Gebiete des Kampfsports / der Kampfkunst .....	12
1.3	Wo Sie vorsichtig sein sollten.....	15
1.3.1	Mystik, Esoterik und paranormale Phänomene .....	15
1.3.2	Sport, Ernährung, Prävention, Gesundheit .....	17
	Fragen und Antworten.....	21
<b>2</b>	<b>Struktur der Kampfsportarten.....</b>	<b>23</b>
2.1	Selbstverteidigung vs. Vollkontakt .....	26
2.2	Die Taxonomie .....	31
2.3	Kampfkunst.....	34
2.3.1	Selbstverteidigung (SV).....	34
2.3.2	Polizeiliche Eingriffstechniken (PE).....	36
2.3.3	Militärischer Nahkampf (MN) .....	39
2.3.4	Grundsätzliche Einschränkungen .....	40
	Fragen und Antworten.....	41
2.4	Kampfsport – Sportkampf.....	44
	Fragen und Antworten.....	46
2.5	Weitere Klassen .....	48
2.6	Analysen .....	49
	Fragen und Antworten.....	50
<b>3</b>	<b>Grundlagen der Techniken .....</b>	<b>55</b>
3.1	Reichweite .....	57
3.2	Gefährlichkeit.....	62
3.3	Selbstfesselung.....	67
3.4	Stand und Bewegung.....	70
3.5	Stellung und Ausweichen.....	76
3.6	Abtauchen .....	81
3.7	Bodenkampf.....	84
3.8	Atmung.....	85
3.9	Reaktionszeiten.....	87
	Fragen und Antworten.....	90

<b>4</b>	<b>Angriff und Abwehr .....</b>	<b>94</b>
4.1	Wie wirkt ein Schlag oder Tritt? .....	94
4.1.1	Komponenten der Schlagwirkung .....	94
4.1.2	Der 'Bums': Energie, Kraft oder was? .....	99
4.1.3	Kraft ist doch nicht alles.....	101
4.1.4	Anatomie eines Einschlages.....	109
4.1.5	Masse oder Geschwindigkeit?.....	112
4.1.6	Die Schlussfolgerungen.....	116
4.2	Den Schlag verstärken .....	117
4.3	Kriterium der Geschwindigkeit.....	124
4.3.1	Gerader Faustangriff (Fauststoß) .....	125
4.3.2	Runde Faustangriffe .....	126
4.3.3	Stockhieb und Stockstich .....	128
4.3.4	Tritte.....	128
4.4	Beinarbeit für Schlagkraft .....	130
4.4.1	Rising-Step .....	130
4.4.2	Falling-Step .....	132
4.4.3	Auf oder ab? .....	134
4.4.4	Die Schlagkraft nehmen – Bodenkampf.....	135
4.4.5	Knapp daneben .....	136
4.5	Gedrehte Faust .....	138
4.6	Beintechniken .....	139
4.7	Fallschule.....	143
4.8	Block.....	147
4.8.1	Weicher Block. Stark durch Reibung.....	149
4.8.2	Harter und statischer Block.....	153
	Fragen und Antworten .....	156
<b>5</b>	<b>Waffen .....</b>	<b>159</b>
5.1	Nunchaku.....	162
5.2	Stöcke.....	165
5.2.1	Durchschlagskraft.....	165
5.2.2	Mehr Durchschlagskraft .....	166
5.3	Messer, Schnittwaffen.....	172
5.4	Damaszener Klingen .....	179
	Fragen und Antworten .....	181

<b>6</b>	<b>Trainingshilfsmittel .....</b>	<b>184</b>
6.1	Schützer .....	185
6.2	Sandsack .....	195
6.3	Bruchtests .....	197
6.4	Ersatzübungen .....	202
6.4.1	Analyse des Nutzwertes .....	202
6.4.2	Formen und Drills .....	207
6.5	Prüfungen und Graduierungen .....	214
	Fragen und Antworten .....	215
<b>7</b>	<b>Wandermärchen und Kampf-Folklore .....</b>	<b>218</b>
7.1	Maximale Sprunghöhe .....	218
7.2	Pseudophilosophie .....	219
7.3	Tricks im Spielfilm .....	221
	Fragen und Antworten .....	222
<b>8</b>	<b>Recht und Kampf .....</b>	<b>224</b>
	Fragen und Antworten .....	228
<b>9</b>	<b>Empfehlungen .....</b>	<b>231</b>
9.1	Kämpfer .....	231
9.2	Trainer .....	235
9.3	Technische Direktoren .....	246
<b>Anhang und Ergänzungen .....</b>	<b>248</b>	
<b>A</b>	<b>Bewertung von Techniken .....</b>	<b>248</b>
A.1	Personengruppen .....	249
A.2	Wirkungsgruppen .....	251
A.3	Technikgruppen .....	256
<b>B</b>	<b>Checklisten für Trainer .....</b>	<b>259</b>
B.1	Rituale .....	259
B.2	Trainingsorganisation .....	261
<b>C</b>	<b>Glossar .....</b>	<b>262</b>
<b>D</b>	<b>Tabellen .... ..</b>	<b>276</b>
<b>Kommentierte Literaturliste .....</b>	<b>280</b>	
<b>Über den Autor .....</b>	<b>285</b>	
<b>Anmerkungen und Querverweise .....</b>	<b>287</b>	
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>298</b>	