

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	8	Verteidigung gegen Schlag von außen .....	49
Selbstverteidigung - warum? .....	9	<i>Inside defense</i> .....	50
Keine Regeln .....	9	Verteidigung gegen Fußtritte .....	51
Unterschied Kampfsport – Selbstvertei- digung .....	9	Beidhändiges Würgen von vorn .....	56
Was ist ansonsten zu beachten? .....	10	Würgen von der Seite .....	57
Der Körper wird anders reagieren als erwartet! .....	10	Beidhändiges Würgen von hinten .....	58
Die 5 grundsätzlichen Reaktionen .....	11	Schwitzkasten von der Seite .....	59
Was fehlt in einem Straßenkampf? .....	12	Schwitzkasten von vorn .....	60
Was ist eine „richtige“ Selbstverteidigungs- technik? .....	12	Schwitzkasten von hinten (offen) .....	61
Was ist im Vorfeld zu tun? .....	12	Schwitzkasten von hinten (geschlossen) .....	62
Vorüberlegungen .....	13	Umklammerung von vorn .....	63
Berücksichtigung der Distanzen .....	13	Umklammerung von hinten .....	65
Was ist „effektive“ Selbstverteidigung? .....	14	Fassen der Haare .....	69
Grundsätzliche Regeln .....	14	Handbefreiung / Griff lösen .....	72
Selbstverteidigung für Frauen .....	15	Rolle vorwärts .....	80
Notwehr .....	15	Verteidigung in der Bodenlage .....	81
Intuition und Antizipation .....	15	Aufstehen aus der Bodenlage .....	82
Kurssystem .....	17	Schwitzkasten in der Bodenlage .....	83
Weitere taktische Überlegungen .....	20	Würgen in der Bodenlage .....	85
Stellungen (Unterschiede) .....	22	Grundlagen Stock .....	87
Nicht korrekte Stellungen .....	22	Grundlagen Stock kurz .....	89
Fußpositionen .....	23	Verteidigung gegen Stockangriffe .....	91
Verdeckte Kampfstellung .....	24	Blocktechniken gegen Stockangriffe .....	94
Handhaltung (häufigste Fehler) .....	25	Kontertechniken gegen Stockangriffe .....	96
Fausthaltung .....	26	Entwaffnung bei Stockangriffen .....	97
Fausthaltung / Häufige Fehler .....	27	Hebelkette .....	99
Trefferzonen .....	28	Grundlagen <i>takling</i> .....	102
360°-Verteidigung .....	29	Drill .....	104
Schlagtechniken .....	30	Stand-/Bodenübergänge .....	106
Schrittfolgen / Slide .....	35	Nothilfe .....	111
Auslagenwechsel .....	36	Einsatz von Alltagsgegenständen .....	114
Schrittfolgen .....	37	Gewalt in Deutschland .....	116
Fußtechniken .....	38	Das Grundgesetz .....	118
Distanz „ <i>ma-ai</i> “ .....	45	Art. 1 GG .....	119
Griffansatz .....	46	Art. 2 GG .....	120
		§§ 223, 224, 226 StGB .....	121
		§§ 227, 229 StGB .....	122
		§ 32 StGB Notwehr .....	123

Schautafel für eine Verteidigungssituation .....	123	Angriff .....	126
Verteidigung .....	123	Nothilfe .....	127
Erforderlichkeit .....	124	§ 323 c StGB Unterlassene Hilfeleistung ..	127
Das Recht braucht dem Unrecht nicht zu weichen! .....	125	Einschränkung der Notwehr .....	127
Schautafel für die Wahl von Verteidigungsmitteln .....	125	§ 33 StGB Überschreitung der Notwehr ...	128
Gegenwärtigkeit .....	125	Zusammenfassung .....	128
Rechtswidrigkeit .....	126	Quellenverzeichnis .....	130
		Wörterbuch japanisch-deutsch .....	132
		Wörterbuch deutsch-japanisch .....	138
		Ludwig & Jörg .....	144