

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Autors	11
Über den Autor	16
Semantik: Kampfsport oder Kampfkunst zur Selbstverteidigung?	18
Gesunder Menschenverstand: Logik in der Kampfkunst zur Selbstverteidigung	23
Warum Grundlagen der Naturwissenschaften?	29
Einfache Physiologie: Grundlagen der Naturwissenschaften und die visuelle Wahrnehmung	31
Geschwindigkeit/Energie/Energieerhaltungssatz	34
Gravitation	40
Kraft	47
Physikalischer Druck als Informationsträger	51
Antike Kampfkunstsprache und Fehlverständnis: 'Hart Weich'	58
Distanz als Begriff der Weg-Zeit Gesetzmäßigkeit	64
Strukturwiderstand des Körpers	69
Gleichgewicht/Schwerpunkt/Massenträgheit	74
Timing als Verbindung zwischen Selbstwahrnehmung und Wissenschaft	77
Tabuthema Eigenverletzungsrisiko durch falsches Timing	89
Grundlagenbetrachtung für die Auswahl der am besten geeigneten Selbstverteidigungsmethode mit naturwissenschaftlicher Perspektive	92
Psychologie: Weshalb ist der Gedanke des kraftlosen Kämpfens so attraktiv für die Psyche?	101
Physikalische Risikobetrachtungen einer waffenlosen Selbstverteidigung gegen Schusswaffen- und Messerszenarien	105
Kommunikation: Sprach- und Kulturhürden in den Kampfkünsten und deren Bedeutung für naturwissenschaftliche Ansätze	114
Umsetzungspraxis / Best Practice: Über den gefühlten Kampf gegen den eigenen Körper für eine stabile Körperstruktur - von Dr. David Schepers	120
Pädagogik: Die zwei Arten der Kampfkunstpädagogik und Lehransatz logischer Kampfkunst	125