

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Autors	9
Über den Autor	15
Gesellschaft und Selbstverteidigung	17
Kampfsport oder Kampfkunst = Selbstverteidigung?	24
Wie Sie mit diesem Buch umgehen sollten	29
Logik in der Selbstverteidigung/Kampfkunst	30
Entstehungsgeschichte der Selbsterarbeitungsmethode	36
Der Anfänger in der ersten Stunde	39
Der Lehrer – kein Berater in allen Lebenslagen	46
Begriffs-Definitionen	49
Step 1: Die Grundlagen der zentralen Kampflinie	53
Step 2: Mitführen der zentralen Kampflinie	88
Step 3: Anpassen der Beinposition	97
Step 4: Mitführen der zentralen Kampflinien mit allen Körperwaffen	134
Step 5: Anpassung der Armposition hin zur Vorkampfstellung	138
Step 6: Verhalten beim Angriff auf die Vorkampfstellung	150
Step 7: Verhalten beim Angriff mit direktem Fauststoß	158
Step 8: Immobilisation (Fesseln) der Arme als Gegenangriff	172
Die vier logischen Kampfprinzipien	180
Natürlichkeit durch logische Kampfprinzipien	184
Kraftlosigkeit = Drucklosigkeit?	187
Beispiele für die eigene Weiterentwicklung der Grundübung	193
Beispiele für die Anwendung der Grundübung auf SV-Situationen	203
Der Lehransatz der IUEWT	208
Weiterführende Programme und Fortsetzung der Logik – die klassische Lehre	212
Der richtige Umgang zwischen Schüler Lehrer als Grundlage für Lernerfolg	219
Umsetzung der klassischen Lehre in der Selbsterarbeitung	225
Risiken der waffenlosen Selbstverteidigung gegen Schußwaffenbedrohungen	230
Die Unwahrscheinlichkeit einer systematischen Messerabwehr	238
Komprimierter Leitfaden für die praktische Umsetzung	243
Kritische Fragen zur Unterstützung	245
Zweites Standbein oder Kampfkunst & Beruf?	248