

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Autors	9
Über den Autor	18
Gesellschaft und Selbstverteidigung	20
Selbstverteidigung: Kampfsport oder Kampfkunst ?	26
Wie Sie mit diesem Buch umgehen sollten	31
Logik in der Selbstverteidigung/Kampfkunst	32
Entstehungsgeschichte der Selbsterarbeitungsmethode	38
Der Anfänger in der ersten Stunde	41
Waffenlose Selbstverteidigung oder Selbstverteidigung mit Waffen?	48
Über Verletzungsgängste beim Waffentraining – Vorfahrt für die Sicherheit!	52
Begriffs-Definitionen	56
Grundlagen der Trainingsstruktur im Escrima	60
Über Informationsverarbeitung und das Abschirmen der Zone	74
Step 1: Schlag aus der Vorhand mit Energiequelle I	89
Step 2: Schlag aus der Vorhand mit Energiequelle I + II	106
Step 3: Schlag aus der Vorhand mit Energiequelle I + II + III	117
Step 4: Schlag aus der Rückhand mit Energiequelle I	126
Step 5: Schlag aus der Rückhand mit Energiequelle I + II	135
Step 6: Schlag aus der Rückhand mit Energiequelle I + II + III	141
Step 7: Offlining mit Partner ohne Kontakt als Vorübung	150
Step 8: Offlining mit Partner mit Kontakt	159
Die Grundkonzepte des Escrima – formuliert durch Rene Latosa	175
Druckentwicklung als Bedrohungspotenzial und Informationsverarbeitung	182
Beispiele für die eigene Weiterentwicklung der Grundübung	187
Beispiele für die Anwendung der Grundübung in Selbstverteidigungssituationen	192
Das 3F (FFF) Prinzip	208
Der Lehransatz der IUEWT	213
Weiterführende Programme und Fortsetzung der Logik	217
Der Fehlerraum	221
Dynamik in der Entwicklung der körperlichen Selbstverteidigung	230
Falsche Selbstsicherheit durch unrealistische Reduktion von Risiken in der Selbstverteidigung – nicht immer ist weniger mehr	236
Kontrolle in der Selbstverteidigung durch Zwang zu Reflexen	241
Über die falsche Wahrnehmung der Kampfkunst Escrima in der Öffentlichkeit	244
Komprimierter Leitfaden für die praktische Umsetzung	247
Was ist am IUEWT-Trainingskonzept anders?	249
Kritische Fragen zur Unterstützung	253
Zweites Standbein oder Kampfkunst & Beruf?	256