

Stichwortverzeichnis

A

Achillessehne 129, 141
Achtsamkeit 52
Adrenalinstoß 27
Affe 335
Affengehirn 26, 335
Affentanz 31, 336
Aikido 262
Aikijutsu 268
Alltagsgegenstand 194, 300
 Flasche 301
 Glas 301
 Handy 302
 Heißgetränk 301
 Schirm 301
 Zeitung 301
Alphatier 189
Angriff 333
 bewaffneter 204
 kontaktloser 167, 171
Angriffstechnik 103–104
Angst 29
Antanzen 158
Antanztrick 141, 158, 160, 338
App 303
 KATWARN 303
Argumentverstärker 194
Arm 107
Armtechnik 107
Arnis 264
Aufmerksamkeit 47, 52
 Einteilung 49
 entspannte 55
 gespannte 56
Aufmerksamkeitsebene 50
Aufstehen 234–235, 332
Auge 128, 307
Ausfallschritt 83–84
 mit Drehung 84
 nach hinten 84
 nach vorne 83
 seitlicher 84
Auslage 83
Auslagenwechsel 81
 aktiver 83
 defensiver 81
Auspendeln 178

B

Backpfeife 112
Distanz 113
Variante 112
Balisong 265, 326

Baseballschläger 320
Bein
 Beintechnik 115
Beißen 121
 Distanz 121
Belästigung 73
 sexuelle 148, 154, 336
Beleidigung 69
Bettler 338
Bewusstlosigkeit 124
Blenden 198, 203
Blendwirkung 307–308
Blickführung 65
Blickkontakt 57, 65
Blocken 87
Bodenkampf 225, 232, 247,
 269, 332
 beide am Boden 242
 Gegner steht 239
 Gegner zurückhalten 239
 Ground and Pound 244
 Kopftritt 241
 mehrere Gegner 250
 Position 233
 Regel 225–226
 Sicherheitshinweis 232
Bodhidharma 274
Boxen 265
Boyd, John 50
Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) 266
Brustkorb
 Gegner sitzt darauf 238
Bubishi 69
Budoka 264
Budo-Kunst 263
Bujutsu 279
Bu-Kunst 269
Bushu 263

C

Chisao 283
Chloracetophenon (CN) 313
Chlorbenzylidenmalonsäure-
 redinitril 312, 314
cognitive overload 138
Cooper, John 49
CS-Gas 312

D

Dao 263
Davie, Art 267
Deutscher Hapkido Bund e.V.
 (DHB) 268

Deutscher Judo Bund (DJB)
 269
Deutscher Karate Verband
 (DKV) 271, 292
Deutscher Olympischer
 Sportbund (DOSB) 269,
 271, 278, 280
Deutscher Ringer-Bund e.V.
 (DRB) 278
Deutsche Taekwondo Union
 (DTU) 280
Dibenzoxazepin (CR) 313
Distanz 297, 317
 lange 107
 mittlere 107
 nahe 107
 sehr nahe 107
Dojokun 264
Do-Kampfkunst 263
Drehtritt 184
Drill
 Arm 173
 Bein 182
Drosselgrube 131

E

Echsengehirn 25
Eigensicherung 40, 60, 332
Elektroschocker 316, 321
Ellbogen
 Distanz 112
 Ellbogenstoß 111
Entschuldigender 43
Escrima 264
Eskalationspyramide 52
 entspannte Aufmerksam-
 keit 55
 Erste Hilfe 60
 gespannte Aufmerksam-
 keit 56
 Kampf 59
 Kommunikation 56
 Vorbereitung 53
Eskalationsspirale 299
Europäische WingTsun-
 Organisation (EWTO) 282
Every Day Carry 304

F

Fallen
 rückwärts 228
 seitwärts 229
 vorwärts 230

- Fallschule 226
 Abrollen 227
 Abschlagen 227
 Atmung 227
 Aufprall dämpfen 227
 Fallübung 227
 Kopf schützen 227
 Spannung 227
 Farbcode 49
 Gelb 49
 Orange 49
 Rot 49
 Schwarz 49
 Weiß 49
 Fassen 133
 beidseitiges 142
 der Hand 141
 einhändiges (seitengleich)
 134, 136–137
 einhändiges (seitenver-
 kehrt) 138
 Faust 108–109, 265
 machen 108
 Verletzungsanfälligkeit
 109
 Faustschützer 168
 Feinmotorik 27
 FFA e.V. 277
 fight or flight 26
 Filipino Martial Arts (FMA)
 264
 Fitness-Kampfsportart 268
 Flatrate 105, 138
 Flucht 61, 331
 Flunitrazepam 127
 Frau 281, 293–294, 305
 Auftreten 64
 fringe areas 72
 Fünf W 302
- G**
 Gameplan 59
 Gegenwehr 105
 Gegner 236, 238, 267, 288,
 299, 305, 308, 312, 332
 als Schild nutzen 188
 bewaffneter 208
 Gehirn 125
 Gerade 107
 Distanz 110
 Gespräch
 mit dem Angreifer 67
 Gesprächsrunde 289
 Gewalt 331, 336
 Gewaltmonopol 299
 Gewaltprävention 281, 293
 Goshin-Jitsu 70
 Grabschen 148, 154, 339
 an die Brust 150
 ans Gesäß 153
 in den Schritt 153
 von hinten 154
 Gracie, Carlos und Helio 266
 Gracie, Rorion 267
 Greifen 133
 Grenze 63
 Ground and Pound 244
 Grundschule 77
 Guard 236–237
- H**
 Haare ziehen 145
 von der Seite 146
 von hinten 146
 von vorne 145
 Half-Guard 238
 Hals 129
 Halsschlagader 130
 Haltung 65
 Hammerfaust 109
 Handballenstoß 125
 Handgeben 141
 Hapkido 268
 Happy Slapping 179
 hart und weich-Prinzip 69
 Heatmap 53
 High Five 160
 Hilfsmittel 35, 298–299,
 305, 336
 akustisches 305
 optisches 306
 Recht 35
 Schlüssel 303
 human brain 26
- I**
 In-den-Arm-nehmen
 unerwünschtes 158
 Individualrecht 38
 Interview 56, 65
- J**
 Jeet Kune Do (JKD) 276
 Jissen-Jitsu 70
 Jiu Jitsu 270
 Judo 269
 Ju Jutsu 270
- K**
 Kali 264
 Kampf 59, 331
 aufgeben 333
 Konsequenzen 32
 vermeiden 31
 vermiedener 331
 Kampfkunst 255, 260, 266
 Ausgangsposition 258
 für Kinder 256, 267, 269,
 280, 293
 Grund 257
 Halbkontakt 258
 Leichtkontakt 259
 Nullkontakt 258
 Rahmenbedingung
 259
 Vollkontakt 258, 267, 273
 Kampfkunstschule 260
 Kampf-oder-Flucht-
 Reaktion 25
 Kampfsport 255, 260, 265
 Kampfsysteme 256
 Karate-Do 271
 Kehlkopf 129
 Kernspecht, Keith R.
 282
 Kettenfauststoß 283
 Kickboxen 272
 Kiefer 125
 Killroom 339
 Kinn 125
 Knie 129
 Kniestoß 115–116
 Distanz 115
 Knockout Game 179
 Kommunikation 30, 56
 nonverbale 57, 64
 verbale 58
 Konfrontation
 bewaffnet 94
 unbewaffnet 91
 Kontaktangriff 133
 Regel 166
 Kopfschutz 169
 Kopfstoß 120
 Distanz 121
 Körperhaltung 57, 80
 Körpersprache 30, 57, 64
 Körpertraining 51
 Körperverletzung 44–45
 gefährliche 300
 K.-o.-Tropfen 55, 127, 339
 Kraft 28, 78
 Kraft gegen Kraft 137
 Kratzen 110
 Krav Maga 273
 Kubotan 307, 322–323
 Kung-Fu 271, 274
 Kung-Fu-Stil 282
 Künstler 338
- L**
 Laotse 263
 latentes Desinteresse
 68
 Lee, Bruce 275–276, 282
 Lichtenfeld, Imrich 273
 lizard brain 25
 Low Kick 181
 Luftröhre 130

M

Man, Yip 282
 Mechanik 122, 128
 Menschengehirn 26
 Mentales Training 51
 Messer 201, 212, 215, 304,
 324, 332, 336
 Butterflymesser
 265, 326
 checken 215
 Einhandmesser 326
 Fallmesser 326
 Faustmesser 326
 Küchenmesser 325
 Springmesser 326
 verbotenes 326
 Minderungsgrund 43
 Milius, John 267
 Mixed Martial Arts (MMA)
 244, 276
 monkey brain 26
 monkey mind 26
 Mount 236, 238
 Muay Thai 272
 Mui, Ng 282

N

Nase 124
 Nein
 heißt Nein 66
 klar und laut 66
 sagen 66
 Ninja 279
 Ninjutsu 279
 No-go-Area 53, 126
 Nonivamid 314
 Notfallguard 237
 Nothilfe 40–41, 44
 Notruf 302, 332
 Notstand 41, 44
 entschuldigender 42
 rechtfertigender 42
 Notwehr 36–37, 44–45
 Notwehrexzess 39
 Nunchaku 327

O

Octagon 277
 offene Hand 110
 Ohr 128
 Ohrfeige 112
 Oleoresin Capsicum (OC)
 309
 OODA-Kreislauf 49–51
 Act 50
 Decide 50
 Observe 50
 Orient 50
 Opferklau 61

P

Paige, Ann und Ned 281
 Pfefferspray 35, 202, 298,
 304, 309, 312–313, 315
 Anti-Pfefferspray Tuch
 311
 Eigenkontamination
 202
 Flüssigkeit 310
 Fog 310
 Gel 310
 Haltbarkeitsdatum 311
 Jet 310
 Kartuschensystem 311
 Nebel 310
 Reizstoff 202
 Schaum 310
 Strahl 310
 Physikalisch-Technische
 Bundesanstalt 314
 posttraumatische Belas-
 tungsstörung 32
 Pratzen 169
 Präzision 78, 122
 Präzisionsschleuder 327
 Pressschlag 114
 Distanz 114
 Primärziel 122
 PTB 314
 PTB-Zeichen 314–315
 Putativnotwehr 39

Q

Quanfa 274
 Quanshu 274
 Queensberry-Boxen 265

R

rational brain 26
 Räuber 336
 Reaktion
 körperliche 27
 Rear Naked Choke 130
 Recht 63, 297, 299, 312, 314,
 317, 319
 Rechtfertigender 42
 Rechtsgut 37, 44
 der Allgemeinheit 38
 Rechtsgut 42
 schützenswertes 37
 Regel 332
 reptilian brain 25
 Revierverhalten 31, 335
 Ringen 278
 Rohypnol 127
 Roofies 127
 Rücken
 zur Wand 187
 Ryu 279

S

Safeword 69, 149, 161
 Schaltzentrale 125
 Schienbein 126
 Schienbeinschoner 168
 Schildkröte 196
 Schlag 167
 Schlägerei 30
 Schlagpolster 169
 Schlagring 327
 Schlagstock 317
 Schlüsselbein 126
 Schmerz 122–123
 Schmerzempfinden 27
 Schnelligkeit 78
 Schocktechnik 134
 Schockzustand 28
 Schreckschusswaffe 314
 Schrecksekunde 28
 Schreien 67
 üben 67
 Schriallalarm 305
 Schritt 123
 normal 86
 Schrittstellung 80
 Schrubber 339
 Schubsen 97
 Schutzausrüstung 326
 Faustschützer 168
 Kopfschutz 169
 Pratzen 169
 Quarzhandschuh 326
 Schienbeinschoner 168
 Schlagpolster 169
 Schutzweste 168
 Thai Pratzen 169
 Tiefschutz 168
 Schutzhaltung 81, 88
 Blinde-Kuh-Übung 98
 Bodyguard-Übung 99,
 186
 Denkerpose 88
 dynamische 95
 Embryonalhaltung 95,
 234
 Frisurkontrolle 89
 gegen Waffen 94
 normale 91
 Notfallschutzhaltung 94,
 180
 Päuschenhaltung 90
 Talking Hand 89
 Türsteherpose 89
 versteckte 88, 90
 Zombie-Übung 96, 171
 Schutzschild 86
 Schutzwaffe 325
 Schutzweste 168
 Schwinger 175
 Schwitzkasten 159

- Sekundärziel 122–123
 Selbstbehauptung 30, 63
 Definition 30
 Selbstbehauptungskurs 285
 Selbstbestimmung
 sexuelle 73
 Selbstschutzmittel 299
 Selbstverteidigung 23, 226,
 257, 267, 270, 281, 288,
 293, 297, 303, 324, 331,
 333
 Definition 24
 Grundsatz 331
 harte 59, 69, 71
 Kriterien für weich oder
 hart 72
 Recht 35
 rechtswidrig 38
 weiche 59, 69–70
 Selbstverteidigungskurs 285
 Gruppe 287
 Inhalt 287
 Konzept 286
 Kursablauf 289
 Methode 289
 Trainer 292
 Voraussetzung 286
 Zielgruppe 293
 Selbstverteidigungssituation
 288
 Sensorik 122, 128
 Serienmörder 337
 Sexualstraftäter 336
 Shaolin 274
 Shinobi 279
 Shinobi no jutsu 279
 Sicherheitsabstand 56
 situational awareness 52
 Situationsbewusstsein 52
 Smombie 54, 303
 Snake-Entwaffnung 212
 Stand 79
 stabiler 79
 Stellung
 neutrale 79
 Stock 317
 Störkörper 194
 Stressatmung 69
 Stresstraining 51
 Sucker Punch 179
 Sul 206
 Systeme 256
- T**
 Tactical Light 196, 304, 306
 Blaufilter 308
 Gelbfilter 308
 Größe 307
 Grünfilter 308
 Handling 307
- Leuchtkraft 307
 Modus 308
 Rotfilter 308
 Stabilität 307
 Stroboskopfunktion 308
 Zuverlässigkeit 307
 Tactical Pen 323
 Taekwondo 280
 Talking Hand 89
 Tänzer 338
 Tao 263
 Taschendieb 337
 Taser 316, 321
 Tatort
 zweiter 339
 Technik 77
 kombinieren 105
 Teleskopschlagstock 318
 Thaiboxen 272
 Thai Pratzten 169
 Tiefschutz 168
 Ting, Leung 282
 Tode 271
 Tonfa 271, 317
 Totschläger 319, 327
 Training 78, 260, 265, 290
 grundsätzliches 78
 in Schutzausrüstung 167
 in Straßenkleidung 170
 Regel 78
 Rollentraining 290
 Sicherheit 167
 Stresstraining 291
 Szenariotraining 290
 Techniktraining 290
 Waffentraining 193
 Tränengas 312
 Traumata 289
 Trigger 289
 Trillerpfeife 305
 Tritt 167, 180, 183, 204, 266,
 270
 Distanz 115, 118–119
 Fronttritt 115, 119
 ins Knie 117
 Seittritt 119
 Tunnelblick 27
- U**
 Überfall 68
 Übergriff
 sexueller 148
 Ueshiba, Morihei 262
 Ukemi 228
 Ultimate Fighting Champi-
 onship (UFC) 267, 276
 Umgebung 56
 Umklammerung 155
 von hinten 156
 von vorne 155
- unterlassene Hilfeleistung
 40
 Unterleib
 Angriff zum 117
- V**
 Verein 260
 Verhalten
 aggressiv 68
 passiv 68
 Verhältnismäßigkeit 191
 Verteidigung
 bewaffnet gegen bewaff-
 net 204
 bewaffnet gegen unbe-
 waffnet 193
 gegen Drehtritt 184
 gegen Fassen 133
 gegen geraden Tritt 180
 gegen Greifen 133
 gegen hohen Tritt 183
 gegen Low Kick 181
 gegen mehrere Gegner
 186
 gegen Messer 212
 gegen Pfefferspray 218
 gegen Schusswaffe 220
 gegen Schwinger 175
 gegen Stock 211
 gegen Sucker Punch 179
 gegen Waffe 191
 gegen Würgen 160, 247
 mit Messer 201
 mit Pfefferspray 202
 mit Schusswaffe 205
 mit Stock 199, 207
 mit Taschenlampe 196,
 198
 mit Waffe 191
 mit Zeitung 194, 207
 unbewaffnet gegen
 bewaffnet 208
 Vorbereitung 53
- W**
 Waffe 94, 191, 204, 264,
 268, 300–301, 315, 322,
 337
 Anscheinswaffe 312
 Automatikwaffe 315
 Baseballschläger 320
 CS-Gas 312
 Effektivität 298
 Elektroschocker 321
 Ersatzwaffe 194
 Führungsverbot 315
 für die mittlere Distanz
 317
 Gaspistole 207, 314, 336
 Handling 298

Kubotan 321
 Messer 324
 Pfefferspray 309
 Psyche 298
 Reichweite 298
 Revolver 315
 Schlagstock 317
 Schreckschusswaffe 205,
 314
 Softairwaffe 205
 Tactical Pen 323
 Taser 316
 Teleskopschlagstock 318
 Transportverbot 315
 Waffentraining 193
 Waffenschein 315
 Wahrnehmung 27, 52
 taktile 87
 Wahrnehmungsübung 193,
 281
 War of the Worlds 267
 Watschen 112

Wendo 281
 Wen-Do 281
 Wendung 85
 Wing Chun 282
 Wing Tsun 282
 Wurfstern 327
 Würgen
 am Boden 247
 der Halsschlagader
 160
 der Luftröhre 160
 von hinten 163
 von vorne 161
 Wushu 274

Y

Yong-sul, Choi 268

Z

Zanshin 48
 Ziel 122

Ziel

Achillessehne 129
 Auge 128
 Drosselgrube 131, 153
 Hals 129
 Kehlkopf 129
 Kiefer 125
 Kinn 125
 Knie 129
 Mechanik 122, 128
 Nase 124
 No-go-Area 126
 Ohr 128
 Schienbein 126
 Schlüsselbein 126
 Schmerz 122–123
 Schritt 123
 Sensorik 122, 128
 Zivilcourage 41

