

# 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  
 Pratzten 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  
 Pratzten 169  
 Quarzhandschuh 326  
 Schienbeinschoner 168  
 Schlagpolster 169  
 Schutzweste 168  
 Thai Pratzten 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  
 Pauschenhaltung 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

