

Ralf Pfeifer

Ars Martialis

Was Kampfsportler und Trainer
über Kampf, Mechanik und
Struktur **besser** wissen müssen

SPORTVERLAG *Strauß*

Bibliographische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Pfeifer, Ralf:

Ars Martialis

Was Kampfsportler und Trainer über Kampf, Mechanik und Struktur besser wissen müssen.

Sportverlag Strauss, Köln 2014 – 1. Auflage

ISBN 978-3-86884-136-7

Eine Haftung des Verlages oder des Autors für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© SPORTVERLAG Strauß
Olympiaweg 1 - 50933 Köln
Tel. (02 21) 846 75 76
Fax (02 21) 846 75 77
e-Mail: info@sportverlag-strauss.de
<http://www.sportverlag-strauss.de>

Umschlag: Roland Emmerich, Köln
Satz: Autorensatz
Herstellung: Friedrichs Verlagsmedien, Frankfurt
Printed in Germany

Bildnachweis: Wolfgang Birkenstock, Aachen (Bild 1), Public Domain aus den Wikipedia Commons (Bild 14, Bild 86). Alle anderen Bilder stammen vom Autor.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhalt

Sicherheitshinweise	7
Wozu dieses Buch?	8
1	Bedeutung der Kampfsportarten.....11
1.1	Kampfsport oder Kampfkunst?.....11
1.2	Gebiete des Kampfsports / der Kampfkunst12
1.3	Wo Sie vorsichtig sein sollten.....15
1.3.1	Mystik, Esoterik und paranormale Phänomene15
1.3.2	Sport, Ernährung, Prävention, Gesundheit.....17
	Fragen und Antworten.....21
2	Struktur der Kampfsportarten.....23
2.1	Selbstverteidigung vs. Vollkontakt.....26
2.2	Die Taxonomie31
2.3	Kampfkunst.....34
2.3.1	Selbstverteidigung (SV).....34
2.3.2	Polizeiliche Eingriffstechniken (PE).....36
2.3.3	Militärischer Nahkampf (MN).....39
2.3.4	Grundsätzliche Einschränkungen.....40
	Fragen und Antworten.....41
2.4	Kampfsport – Sportkampf.....44
	Fragen und Antworten.....46
2.5	Weitere Klassen.....48
2.6	Analysen49
	Fragen und Antworten.....50
3	Grundlagen der Techniken55
3.1	Reichweite57
3.2	Gefährlichkeit.....62
3.3	Selbstfesselung.....67
3.4	Stand und Bewegung.....70
3.5	Stellung und Ausweichen.....76
3.6	Abtauchen.....81
3.7	Bodenkampf.....84
3.8	Atmung.....85
3.9	Reaktionszeiten87
	Fragen und Antworten.....90

4	Angriff und Abwehr	94
4.1	Wie wirkt ein Schlag oder Tritt?	94
4.1.1	Komponenten der Schlagwirkung	94
4.1.2	Der 'Bums': Energie, Kraft oder was?	99
4.1.3	Kraft ist doch nicht alles.....	101
4.1.4	Anatomie eines Einschlags.....	109
4.1.5	Masse oder Geschwindigkeit?.....	112
4.1.6	Die Schlussfolgerungen.....	116
4.2	Den Schlag verstärken	117
4.3	Kriterium der Geschwindigkeit.....	124
4.3.1	Gerader Faustangriff (Fauststoß)	125
4.3.2	Runde Faustangriffe	126
4.3.3	Stockhieb und Stockstich	128
4.3.4	Tritte.....	128
4.4	Beinarbeit für Schlagkraft	130
4.4.1	Rising-Step	130
4.4.2	Falling-Step	132
4.4.3	Auf oder ab?	134
4.4.4	Die Schlagkraft nehmen – Bodenkampf.....	135
4.4.5	Knapp daneben	136
4.5	Gedrehte Faust	138
4.6	Beintechniken	139
4.7	Fallschule	143
4.8	Block.....	147
4.8.1	Weicher Block. Stark durch Reibung.....	149
4.8.2	Harter und statischer Block.....	153
	Fragen und Antworten.....	156
5	Waffen	159
5.1	Nunchaku.....	162
5.2	Stöcke.....	165
5.2.1	Durchschlagskraft.....	165
5.2.2	Mehr Durchschlagskraft.....	166
5.3	Messer, Schnittwaffen.....	172
5.4	Damaszener Klingen	179
	Fragen und Antworten.....	181

6	Trainingshilfsmittel	184
6.1	Schützer.....	185
6.2	Sandsack.....	195
6.3	Bruchtests.....	197
6.4	Ersatzübungen.....	202
6.4.1	Analyse des Nutzwertes.....	202
6.4.2	Formen und Drills.....	207
6.5	Prüfungen und Graduierungen.....	214
	Fragen und Antworten.....	215
7	Wandermärchen und Kampf-Folklore	218
7.1	Maximale Sprunghöhe.....	218
7.2	Pseudophilosophie	219
7.3	Tricks im Spielfilm.....	221
	Fragen und Antworten.....	222
8	Recht und Kampf	224
	Fragen und Antworten.....	228
9	Empfehlungen	231
9.1	Kämpfer	231
9.2	Trainer	235
9.3	Technische Direktoren.....	246
Anhang und Ergänzungen	248	
A	Bewertung von Techniken.....	248
A.1	Personengruppen.....	249
A.2	Wirkungsgruppen.....	251
A.3	Technikgruppen.....	256
B	Checklisten für Trainer.....	259
B.1	Rituale.....	259
B.2	Trainingsorganisation	261
C	Glossar.....	262
D	Tabellen	276
Kommentierte Literaturliste	280	
Über den Autor	285	
Anmerkungen und Querverweise	287	
Stichwortverzeichnis	298	

Tabellen

Tab. 1: Angriff und Abwehr mit verschiedenen Angriffstypen	64
Tab. 2: Chancen-Matrix zur Bewertung von Angriffen.....	65
Tab. 3: Beispiele für die Einordnung verschiedener Techniken	69
Tab. 4: Beispiele für die Wirkungskomponenten verschiedener Angriffe.....	98
Tab. 5: Vergleich zwischen Stockkampf und waffenloser SV.....	165
Tab. 6: Zweck von Trainingshilfsmitteln.....	184
Tab. 7: Unterschied zwischen Durchziehen und Abstoppen	203
Tab. 8: Unterschied zwischen Gummimesser und scharfem Messer.....	205
Tab. 9: Fördert Sparring die Fähigkeiten in der Kampfkunst?	206
Tab. 10: Welche Zielgruppe braucht Techniken aus welcher Klasse?	250
Tab. 11: Checkliste für die Wirkung einer Technik	253
Tab. 12: Analyse eines Kopfstoßes	254
Tab. 13: Analyse des Armstreckhebels	254
Tab. 14: Analyse eines gesprungenen Trittes zum Kopf.....	255
Tab. 15: Analyse von Faustschlag und Handkante.....	255
Tab. 16: Analyse Ellbogenschlag.....	255
Tab. 17: Einordnung verschiedener Techniken zu Klassen des Kampfes.....	257
Tab. 18: Beispiel Ju-Jutsu Gelbgurt und Einordnung.....	258
Tab. 19: Checkliste für Rituale (Vorschlag).....	260
Tab. 20: Checkliste für die Trainingsorganisation (Vorschlag).....	261
Tab. 21: Waffen und Wirkungen	266
Tab. 22: Relatives Gewicht der Körperteile (verschiedene Quellen)	277
Tab. 23: Reaktionszeiten in Abhängigkeit vom Rezeptor	278
Tab. 24: Reaktionszeiten nach Station auf dem Übertragungsweg	278
Tab. 25: Schlaggeschwindigkeit.....	279

Sicherheitshinweise

Alle Erläuterungen und Darstellungen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch kann es sein, dass Informationen fehlen, die erst nach der Drucklegung bekannt wurden, sich Fehler eingeschlichen haben oder bestimmte Vorschläge zu Verhaltensweisen sich für *Ihre ganz spezielle* Trainingspraxis als ungeeignet oder gar ungesund erweisen können.

In diesem Buch werden teilweise Abbildungen von Gebrauchsgegenständen, Trainingshilfsmitteln und Waffen ohne weiteren Hinweis auf rechtliche Hintergründe gezeigt. Aus der Wiedergabe oder der Besprechung eines solchen Objekts kann nicht geschlossen werden, dass sein Besitz oder seine Benutzung legal wäre. Dazu kommt, dass waffenrechtliche Regelungen national gelten und änderbar sind, sodass in anderen Staaten, beim Grenzübertritt oder ab einem bestimmten Datum ein legaler Gegenstand illegal sein kann.

Der Autor weist daher jede Schuld und Verantwortung von sich. Die Aufgabe dieses Buch ist es ausschließlich, Sie auf bestimmte Dinge aufmerksam zu machen, Ihre Neugier anzuregen und Sie zu einer kritischen und möglichst produktiven Revision Ihres kampfssportlichen Engagements zu bewegen.

Auf fachliche Fragen von allgemeinerem Interesse zu diesem Buch werde ich nach dem Erscheinen auf meiner Homepage eingehen:

www.ArsMartialis.com/buch/ArsMartialis/

Ich habe mir sehr viel Mühe mit Quellenangaben und weiterführenden Hinweisen in den Endnoten gegeben. Sie werden sehen, dass ich nichts aus meinen Fingern gesaugt habe. Sie können unterstrichene Begriffe im Anhang C „Glossar“ (S. 262 ff.) nachschlagen.



Bei allem, was Sie aus diesem Buch mitnehmen: Bringen Sie es in eine Balance mit Spaß, Kick und Erfolgserlebnis. Niemand trainiert jahrelang verbissen, weil vielleicht eines Tages der große Kampf wartet!

Wozu dieses Buch?

■ Kleine Kaufhilfe – statt eines Vorwortes, das eh keiner liest.

Sie sind Kampfsportler mit Leib und Seele und vielleicht unterrichten Sie schon. Aber vielleicht sind Sie inzwischen an dem Punkt angekommen, an dem Unbehagen einsetzt und einige Fragen immer drängender werden:

- „Ist das, was ich unterrichte, alles so richtig?“
- „Ist alles wirklich so, wie die Meister immer sagen?“
- „Warum trainieren andere oft das Gegenteil und sind trotzdem besser?“
- „Kann ich mich wirklich selbst verteidigen?“

Und dann die regelmäßigen Diskussionen mit anderen Trainern, Freunden und Schülern:

- „Was ist der beste Stil?“
- „Welches ist die beste Technik?“
- „Gewinnt der bessere Kämpfer oder der bessere Stil?“

Schlechte Begründungen und hartnäckiges Festhalten an Ihrer Position könnte dazu führen, dass Sie neue Feinde gewinnen, aber trotzdem nicht mehr wissen. In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, dass es ein kampf-sportliches Weltbild gibt, welches belastbar ist und mit guten Argumenten vertreten werden kann.

■ Können Sie meinen Antworten vertrauen?

Das müssen Sie selbst herausfinden, aber es gibt ein kleines Indiz. Ich habe die Kampfsportarten ausführlich mit den Methoden der Ingenieurwissenschaften untersucht und die Zusammenfassung wurde von der Deutschen Sporthochschule in Köln als Dissertation „*Mechanik und Struktur der Kampfsportarten*“¹ angenommen. Statt vieler Dan-Grade und Ehrentitel kann ich den Doktor der Sportwissenschaften vorweisen.

Ich möchte Ihnen zweierlei bieten: Einen vereinfachten Überblick über die Zusammenhänge in den Kampfsportarten und qualifiziertes Know-how, mit dem auch Ihre Schüler erkennen, dass Sie wissen, wovon Sie reden.

Wollen Sie nach der Lektüre dieses Buches immer noch mehr wissen, dann sollten Sie einen Blick in meine Dissertation werfen. Sie ist natürlich mehr

auf die Fragen der Sportwissenschaft zugeschnitten und ausführlicher in den Belegen, aber ich denke, wenn Ihnen die grundlegenden Konzepte in diesem Buch plausibel erscheinen, können Sie Ihr Wissen mit meiner Dissertation noch einmal vertiefen.

■ Ist Theorie nötig?

Der Lohn einer korrekten Theorie ist, dass man den Erfolg einer Handlung besser vorhersagen kann und mit weniger Aufwand sein Ziel schneller erreichen wird.

Immer wieder liefern Kampfsportautoren eine Theorie ihres Stils, der Kampfpsychologie oder des Kampfes. Die Frage ist, wie man solche Theorien auf naturwissenschaftliche oder logisch nachvollziehbare Grundlagen stellen kann. In der populären Literatur erklären die Autoren oft auf Basis ihrer Erfahrungen, die entweder auf einer Vorstellung eines echten Straßenkampfes beruhen oder paranormale, esoterische und pseudoreligiöse Praktiken bemühen. Das ist weder verifizierbar noch falsifizierbar („*Kann stimmen – oder auch nicht*“) und damit für einen Aufbau des wissenschaftlichen Forschungsgebietes der Hoplologie wertlos.

■ So gehört es zusammen!

In diesem Buch unternehme ich daher gerne und wieder einmal den Versuch, Kampfsport durch eine schlanke Theorie für Sie leicht fassbar zu machen. Diese Theorie besteht aus verschiedenen Komponenten:

- Die Gliederung der Kampfsportarten nach Funktion(en) im Abschnitt „Struktur der Kampfsportarten“ (S. 23), wobei alle Stile erfasst werden.
- Sinnvolle Definitionen und Klärung von Begriffen, z. B. der Begriff „Schlagkraft“ in Abschnitt „Wie wirkt ein Schlag“ (S. 94).
- Grundlegende Prinzipien der Mechanik, z. B. im Abschnitt „Anatomie eines Einschlages“ (S. 109).
- Anwendung von bekannten physikalischen Prinzipien auf Kampftechniken, z. B. in den Abschnitten „Kriterium der Geschwindigkeit“ (S. 124) und „Falling-Step“ (S. 132).
- Anwendung von physiologischen Prinzipien auf Kampftechniken, z. B. im Abschnitt „Beintechniken“ (S. 139).

Eine solche Theorie kann nicht immer einfach sein. Mit seinem Beispiel von dem Mann, der das Huhn sein ganzes Leben gefüttert hatte und ihm

nun ganz unerwartet den Hals umdreht², weist Bertrand Russel darauf hin, dass offensichtliche Theorien manchmal zu einfach sind und deshalb die Praxis in der wahren Welt ganz unerwartete Wege nehmen kann, wenn eine Theorie falsch war und es niemand rechtzeitig bemerkte.

■ Finde ich nicht alles im Internet?

Ich habe an vielen Diskussionen im Internet teilgenommen. Während das Internet in vielen Bereichen das Wissen für alle leicht zugänglich macht, sehe ich für den Kampfsport noch nicht den großen Nutzen. Kampfsport ist im Internet meist Meinung, aber selten echtes Grundlagenwissen.

Echte Grundlagenforschung wird eher in den olympischen Kampfsportarten betrieben und auch die Polizei entwickelt ihre Einsatztaktiken, aber eher im Geheimen.

Wo man nicht auf gesichertes Wissen zurückgreifen kann, bleibt ein unsicheres Gefühl und der Verdacht, dass die österreichische Erzählerin Marie Freifrau Ebner von Eschenbach recht hatte, als sie schrieb:

„Wer nichts weiß, muss alles glauben.“

In diesem Sinne hoffe ich, dass Ihnen dieses Buch viele neue Perspektiven eröffnet!

Ralf Pfeifer, im Oktober 2014



1 Bedeutung der Kampfsportarten

Funktionäre kämpfen gerne um die Aufmerksamkeit für ihren Sportverband. Sie beschreiben vor allem wichtige und vorteilhafte Dinge, die mit ihrem Sport verbunden sein sollen – das ist Teil ihres Jobs.

Solchen Fragen müssen Sie spätestens als Trainer ebenfalls regelmäßig beantworten. Aber was wäre da beim Kampfsport zu sagen? Die folgenden Punkte sollen Ihnen mit einer kleinen Auswahl an Argumenten helfen.

Zunächst ist Kampfsport nicht nur eine rein sportliche Angelegenheit. Unter dem Begriff 'Kampfsport' fasst man umgangssprachlich viele verschiedene Dinge zusammen und Sie könnten die Aufgabe übernehmen, diese Dinge dem Frager darzulegen.

1.1 Kampfsport oder Kampfkunst?

Im deutschen Sprachgebrauch haben zwei Begriffe weite Verbreitung gefunden, vor allem der 'Kampfsport' und der etwas seltener gebrauchte Begriff 'Kampfkunst'. Wer im Internet nach einer Definition sucht, der merkt, dass diese Begriffe recht unterschiedlich benutzt werden. So mancher beschreibt die Kampfkunst als künstlerische oder charakterbildende Aktivität, andere meinen, es sei eine besonders kämpferische Form, die sich von einer sportlichen Ausübung des Kampfes, also dem *Kampf-Sport*, unterscheidet.

Schauen wir uns dazu an, wie die alten Römer das gesehen haben: Bei ihnen setzte sich 'Artes Martialis' aus der Kunst (ars) bzw. den Künsten (artes) und dem Namen des römischen Kriegsgottes Mars (Martialis = 'des Mars') zusammen. In vielen europäischen Sprachen hat sich diese Bezeichnung gehalten, im Englischen heißt es 'Martial Arts' und die romanischen Sprachen blieben sowieso näher bei den Römern, so z. B. 'Arts Martiaux' (franz.), 'Artes marciales' (span.) oder 'Arti Di Martial' (ital.).

In der sinngemäßen Übersetzung wäre Kampfkunst der Teil des ernsthaften Kampfes und ist damit das Gegenteil des sportlichen Wettkampfes, also des Kampfsportes.

Sport wird zumindest in der Gegenwart als sportlich fairer Vergleichskampf verstanden. Sportliche Fairness in unserem Sinne war bei den Erfin-

2 Struktur der Kampfsportarten

Gibt es ein System hinter den Kampfsportarten? Und wem würde es wobei nützen, wenn sich jemand um die Aufklärung bemühen würde?

Als ich anfang, mir Gedanken über den Hintergrund der Kampfsportarten zu machen, suchte ich nach Erklärungen für einzelne Techniken, wie beispielsweise den Fußstoß. So analysierte ich immer wieder andere Techniken, suchte nach physikalischen Erklärungen und konnte meist Sinn und Unsinn einer Technik auf Basis der Mechanik erklären.

Da ich am Training verschiedener Stile teilnahm und stiloffene Lehrgänge besuchte, fiel mir immer wieder auf, dass die gleiche Technik in unterschiedlichen Stilen unterschiedlich ausgeführt wird – aber fast alle Trainer hatten einen guten Grund, warum sie eine Technik auf die eigene Art lehrten.

Es dauerte ein bisschen, bis ich auf den Gedanken kam, eine Ordnung hinter den verschiedenen Stilen zu suchen, um auch zu verstehen, warum Varianten in Techniken unterschiedlicher Stile sinnvoll sein könnten.

Mein erster Ansatz war klassisch: Jigoro Kano hat Judo aus dem Jiu-Jitsu entwickelt, Karate stammt aus Okinawa und beim Vater des Taekwon-Do fand ich Hinweise auf typische Körperhaltungen, die schon auf Vasen²⁶ des 6. Jahrhunderts erkennbar sein sollten. Daneben kann man Stile als 'hart' oder 'weich' klassifizieren, nach ihrer regionalen Herkunft als 'nördlich', 'südlich' oder 'philippinisch' einordnen oder als 'äußere' bzw. 'innere' Stile, um zu unterscheiden, ob physikalische Kräfte ausreichen oder ob auch Esoterik (Chi) eine Rolle spielt.

Allerdings führte das nicht sehr weit, denn jede Kampfsportzeitung stellte in fast jeder Ausgabe einen neuen Großmeister vor, der wenigstens drei Stile erlernt hatte und nun das Beste daraus zu einem neuen Stil formte. Meine Hoffnung, einen Stammbaum zu finden, der durch eine evolutionäre Entwicklung nach darwinistischen Prinzipien zurückzuführen sein könnte, habe ich schnell aufgegeben. In der realen Welt entstanden immer wieder 'neue' und viel 'modernere' Stile, die lediglich ein Zwischenprodukt aus einer turbulenten Vermischung von allem mit jedem darstellten.

Das Ergebnis sind zahlreiche Stile, deren Programme sich an einem Fundus bedienen, den ich persönlich auf 30-50 Basistechniken schätzen würde. Diese Basistechniken, zu denen ich beispielsweise Faust- und Fußangriffe,

3.1 Reichweite

Wie weit muss ich an meinen Gegner heran, um ihn zu treffen? Und wie groß wird die Gefahr dabei? Dieser Abschnitt zeigt, wie sich aus der Reichweite Rückschlüsse für die eigene Kampftechnik ableiten lassen.

Die Ergebnisse sind qualitativer Art und setzen etwa gleich proportionierte Gegner voraus – so ähnlich, wie das für den imaginären Gegner in einer Form angenommen wird.

Nach der statistischen Erfahrung bewegen sich die Armlängen der Bevölkerung um Mittelwerte, wie in Anhang D „Tabellen“ (S. 276) zusammengefasst. Große Ausreißer sind da selten, sodass die Einschränkung auf den Vergleich mit einem gleichgroßen Gegner akzeptabel ist und gute Vorhersagen liefert. Natürlich lassen sich immer Ausnahmen finden, so lässt sich lange darüber diskutieren, ob ein kleiner Kämpfer mit Armen wie ein Orang-Utan einem großen Kämpfer, der aber nur Arme wie Bernd das Brot⁴³ hat, überlegen sein könnte.

■ Waffenlose Techniken

Vergleicht man einen Tritt zum Kopf mit einem Tritt zur Hüfte, so bedeutet das, dass der Kämpfer (A) bei einem Tritt zum Kopf dem Gegner (B) um die Distanz s näher an Gegner (B) stehen muss, als für einen horizontalen Fußstoß. Bild 10-1 zeigt, dass der horizontale Fußstoß (Hüfthöhe) zum Bauch- und Genitalbereich des Gegners die größte Reichweite hat.

In der Praxis schieben Kämpfer in bestimmten Wettkampfstilen für einen hohen Tritt die Hüfte vor, um die Reichweite zu vergrößern und den Oberkörper aus dem Wirkungsbereich des Gegners zurückzuziehen. Dadurch verringert sich der Unterschied in der Reichweite gegenüber einem horizontalen Tritt wieder. Bild 10-2 zeigt, dass der Gegner (B) mit einem geraden Tritt zum Bauch immer noch die größere Reichweite hat, wenn der Wettkampfstil eine solche Kontertechnik erlaubt – in der Kampfkunst wäre der hohe Tritt in jedem Falle ungeeignet.

Bild 11 zeigt die Reichweite eines Trittes unter Berücksichtigung der Hüftbewegung. Zunächst einmal reduziert die Hüftbewegung die Geschwindigkeit des Angriffes und lässt den Gegner früher die Aktion erkennen.

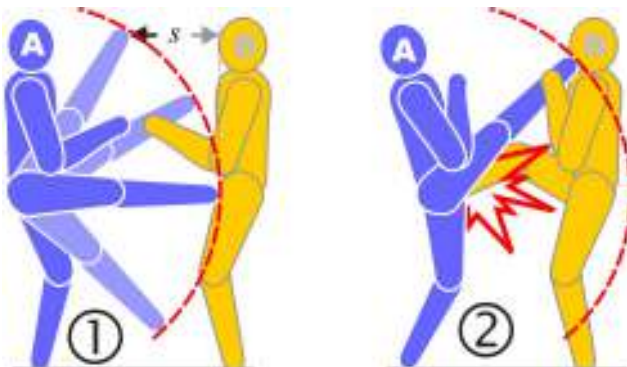


Bild 10: Reichweite von Tritten

Bei Low-Kicks wird daher die Hüfte oft nicht so weit vorgeschoben und im Vergleich dazu besitzt der horizontale Tritt die größte Reichweite. Die Grenzlinie der Reichweite entsteht, wenn man zunächst um den Standfuß einen Kreis zeichnet, auf dem sich das Hüftgelenk bewegen kann (I).

Zeichnet man dann um jeden Punkt dieses Kreises (I) einen weiteren Kreis, der die Reichweite des Trittbeines zeigt, so lässt sich aus diesen Kreisen eine Kurve (Einhüllende, Enveloppe) der Reichweiten (II) bestimmen.

Daraus lässt sich ableiten, dass sich das Üben hoher Tritte nur in einem speziell angepassten Wettkampfstil lohnt, wenn das Regelwerk diese Forderungen stellt:

- Kein Tritt unterhalb der Hüfthöhe. Der Verteidiger könnte sonst einen hohen Tritt mit einem Low-Kick zum Standbein kontern, was Dauerschäden beim Angreifer bewirken könnte.
- Greifen oder Festhalten des Gegners ist nicht erlaubt. Wenn der Verteidiger das Bein des Angreifers finge, könnte er ihn aus dem Gleichgewicht bringen. In so einer Position besteht das Risiko von Knie- und Bandverletzungen am Standbein.

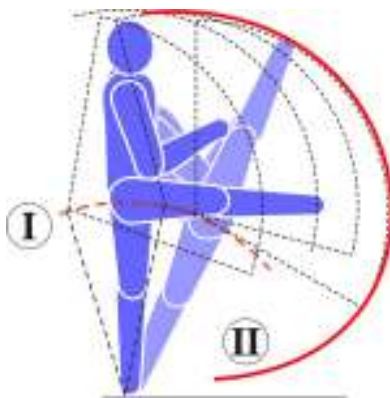


Bild 11: Reichweite mit Hüfteinsatz

4 Angriff und Abwehr

Was macht eigentlich die Wirkung eines Angriffs und der damit verbundenen Technik aus? Wahrscheinlich gibt es darüber so viele Meinungen, wie es Trainer gibt. In den folgenden Abschnitten möchte ich vorstellen, wie die Wirkung eines Angriffs entsteht.

Ich werde dazu vor allem die Wirkung der Faust betrachten, denn alles, was für den Schlag mit der Faust gilt, kann meist auf Angriffe mit Handkante, Ellbogen, Knie, Schienbein und Fuß übertragen werden.

Im Kampf ist die Faust vermutlich unser wichtigstes Werkzeug. Das hat zwei Forscher dazu gebracht, die Unterschiede zwischen der menschlichen Hand und den Händen anderer Primaten zu untersuchen⁵⁶. Sie kamen zu dem Schluss, dass unsere Hand so auffallend anders ist, dass die Evolution sie für den Faustkampf entwickelt hat. Auch wenn ich dem Ergebnis nicht so ganz traue, finde ich die Literaturliste mit 81 Verweisen vor allem deshalb beeindruckend, weil es zur Entwicklung der Hand offenbar umfangreiche Untersuchungen gibt.

4.1 Wie wirkt ein Schlag oder Tritt?

Kann man zu dieser Frage wirklich viel sagen? Warum muss der Pfeifer ein ganzes Kapitel über etwas schreiben, was jedem Kind sonnenklar ist? Doch sehen Sie selbst, es gibt auch bei den einfachen Techniken viele Geheimnisse zu entdecken!

4.1.1 Komponenten der Schlagwirkung

Ein mir oft begegnetes Missverständnis in Diskussionen über die Schlagkraft hört sich in etwa so an: „*Wenn ich so mache ...*“ – dann zeigt der Sprecher einen kurzen, aber hart aussehenden Fauststoß, meist mit gefährlicher Mimik – „... *dann ist das doch wirkungsvoller, als wenn ich so mache ...*“ – es folgt ein schiebender Fauststoß mit entspannter Miene – „... *obwohl der Sandsack jetzt mehr pendelt!*“.

Doch diese Aussage lässt wichtige Zusammenhänge unter den Tisch fallen. Im Begriff 'Schlagkraft' ist schon ein Missverständnis angelegt, denn das, was üblicherweise unter Schlagkraft verstanden wird, ist mehr als nur die

5 Waffen

Wie sieht die ideale Waffe aus? Es gibt sie nicht! Wie immer, müssen erst die Rahmenbedingungen festgelegt werden, für die eine Waffe, Technik oder was-auch-immer eingesetzt werden soll, bevor wir nach dem Optimum suchen können.

Eigentlich sollte für Waffen die Regel 'form follows function' des amerikanischen Architekten Louis Henri Sullivan gelten – vor allem der Zweck bestimmt, wie die Waffe beschaffen sein soll.

Bild 58 zeigt als Beispiel die Armbrust, eine Waffe, die schon früh als sehr gefährlich galt. Drei Päpste²² haben ihren Einsatz verboten. Zunächst wurde die Armbrust vom zweiten lateranischen Konzil 1139 unter Papst Innozenz II, dann 1215 durch Papst Innozenz III und zuletzt 1234 durch Papst Gregor IX verboten, allerdings immer nur für den Einsatz gegen Christen!



Bild 58: Armbrust, Pfeile (Proportionen nicht exakt)

6 Trainingshilfsmittel

Welche Ausstattung gehört in eine Schule? Was sollte jeder Kämpfer besitzen? Und was ist wofür eigentlich gut?

Diese Fragen sollen in diesem Abschnitt behandelt werden und die folgenden Empfehlungen gelten sowohl für Wettkampfstile, die mit vollem Kontakt trainieren und den Gegner schlagen dürfen als auch für die Kampfkunst:

Gerät, Hilfsmittel	Zweck
Großer, schwerer Sandsack mit relativ harter Füllung, lang aufgehängt	Training der Schlagkraft und der Muskelkette. Der Widerstand gibt dem Trainierenden Rückmeldung über seine Schlaghärte und hilft ihm, sein Training zu optimieren.
Leichter Sandsack mit weicher Polsterung	Für Anfänger, um die richtige Haltung insbesondere der Faust zu üben, ohne dass große Verletzungsgefahren durch umknickende Gelenke entstehen.
Handpratze, Doppelendball	Entwicklung der Schlagpräzision und Variation von Bewegungsmustern wie Schlagkombinationen. Der Trainingspartner und die Hilfsmittel bilden ein bewegliches Ziel.
Schützer mit harter Oberfläche (siehe Abschnitt „Schützer“, S. 185)	Für Körperteile, die ... <ul style="list-style-type: none"> • vom Trainingspartner als Angriffsziel anvisiert werden, beispielsweise Hand und Ellbogen im Stockkampf. • nicht abhärtbar sind, beispielsweise Genitalbereich oder Busen.
Schützer mit weicher Oberfläche (siehe Abschnitt „Schützer“, S. 185)	Für Körperteile, mit denen der Gegner angegriffen wird, beispielsweise Faust und Ellbogen im waffenlosen Training.
Kein Hilfsmittel, sondern in die Luft schlagen	Nur sinnvoll, um neue Bewegungen einzuüben. Besser wären leichte Schläge gegen einen nachgiebigen Widerstand.

Tab. 6: Zweck von Trainingshilfsmitteln

7 Wandermärchen und Kampf-Folklore

Die folgenden Abschnitte nehmen beispielhaft typische Wandermärchen und Folklore auf's Korn. Wenn Sie davon richtig viel lesen wollen, dann empfehle ich Ihnen mein Buch „Abzocke im Kampfsport“¹³ (siehe „Kommentierte Literaturliste“ S. 280).

7.1 Maximale Sprunghöhe

In 'Eastern' springen die kampfstarken Helden oft von der Straße auf's Dach oder auf Bäume. Als akademisierende Spaßbremse werfe ich natürlich sofort ein, dass es solche Kämpfer nicht geben kann, sonst würden sie bei Hochsprungwettbewerben alles abräumen, was es an Rekorden gibt!

Kommen wir zurück ins richtige Leben und betrachten dazu einen Hochspringer auf dem Mond, dessen Anziehungskraft nur $\frac{1}{6}$ der Erdanziehung beträgt. Man könnte nun auf den Gedanken kommen, dass der Hochspringer, der auf der Erde zwei Meter schafft, die Latte auf dem Mond auf die 6-fache Höhe, also 12 m, legen lässt. Tatsächlich darf man aber nicht rechnen, wie weit der Hochspringer seine Füße anhebt, sondern wie hoch er seinen Gesamtschwerpunkt hebt. Zwar müssen die Füße vom Boden über die Latte und werden daher um zwei Meter gehoben, aber der Kopf befindet sich schon knapp unter der Latte und muss kaum noch gehoben werden.

Daher muss man zunächst fragen, wie hoch der Hochspringer seinen Körper *durchschnittlich* heben muss, weil ja schon bei ruhig stehendem Hochspringer einige Körperteile mehr, und andere weniger Höhe über dem Boden haben. Als durchschnittliche Höhe seiner Körpermasse lässt sich in diesem Fall die Höhe des Körperschwerpunktes heranziehen.

Nimmt man der Einfachheit halber an, dass der Körperschwerpunkt des Hochspringers in einem Meter Höhe liegt, dann hebt er ihn zum Sprung um einen weiteren Meter an, um über die Latte zu kommen. Auf dem Mond würde das bedeuten, dass er mit der gleichen Sprungkraft seinen Schwerpunkt um 6 statt nur einen Meter heben kann und da sich der Schwerpunkt bereits einen Meter über dem Mondboden befindet, wäre also eine Sprunghöhe von 7 m zu erwarten. Tatsächlich wurde diese grobe Abschätzung mit biomechanischen Simulationen¹⁴⁰ unter Berücksichtigung der muskulären

8 Recht und Kampf

Wenn ich die Berichte in der Literatur, im Internet und aus persönlichen Gesprächen zusammenfasse, so hegen die meisten Kampfsportler gegenüber Staatsanwaltschaften und Gerichten ein erhebliches Misstrauen. Für mich ist erschreckend, dass dieses Misstrauen nicht daher kommt, dass ein rechtswidriges Verhalten auch bei Kampfsportlern bestraft wird. Es würde vermutlich nicht einmal Anstoß erregen, wenn Kampfsport-Schläger strenger bestraft würden als unerfahrene Gelegenheitschläger.

Vielmehr erkenne ich das allgemeine Gefühl, dass die Justiz keine fairen Maßstäbe anlegt, wenn das Opfer Kampfsportler ist und die Notwehr Erfolg hat. Statt dessen wird beim Opfer automatisch ein erheblicher Tatbeitrag unterstellt oder unverhältnismäßige Rücksicht gefordert.

Diese Einschätzung drückt sich in zahlreichen Empfehlungen aus, z. B. „Eventuelle Zeugen festhalten bzw. notieren“ und „Als erster Anzeige erstatten“¹⁴⁵. Auf einer Webseite wettet der anonyme Autor:

*... Viele Politiker, Beamte, Richter und Staatsanwälte weisen das typische Mittelschichtverhalten auf. Dies bedeutet, dass sie über realen Straßenkampf nur das wissen, was sie in den Medien gesehen haben. Derartige 'Fachleute' entscheiden aber darüber, ob eine Notwehrhandlung bei einem Straßenraub rechtmäßig und erforderlich war. ...*¹⁴⁶

Juristische Literatur¹⁴⁷ bestätigt immer wieder, dass das deutsche Notwehrrecht einerseits sehr großzügig ist, das Problem aber andererseits in der Anwendung durch Richter und Staatsanwälte liegt – wenn man sich einige Fälle ansieht, die erst bis zum BGH getragen werden mussten, um eine (absurd erscheinende) Freiheitsstrafe in einen (naheliegenden) Freispruch zu verwandeln.

Sieht man sich an, welche Amtsträger bei Polizei, Staatsanwaltschaft oder vor Gericht den Tathergang rekonstruieren, so glaube ich gerne, dass diese Amtsträger umfangreiche Erfahrungen mit Schlägern und notorischen Lügnern haben, die ihnen regelmäßig Straftaten als pure Notwehr in einer lebensbedrohlichen Situation verkaufen wollen.

In welcher Schublade landet da ein geübter Kampfsportler, der sich erfolgreich gewehrt hat und über die Täter schimpft, statt über die Verletzungen zu jammern? Dazu kann man sich als Bürger überlegen, welche Priorität im Ermittlungsbetrieb eine Körperverletzung haben wird und wie gründlich eine amtliche Recherche ausfällt.

9 Empfehlungen

Zum Abschluss dieses Buches möchte ich Ihnen noch aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen einige Empfehlungen für Ihre Aufgaben mitgeben. Betrachten Sie dies als meine Meinung zu verschiedenen Dingen in den Kampfsportarten, die Ihnen vielleicht neue Sichtweisen eröffnet, die Sie aber nicht unbedingt teilen müssen.

9.1 Kämpfer

Mit den folgenden Überlegungen und Empfehlungen wende ich mich vor allem an fortgeschrittene Kämpfer, die Ihr Training selbst kontrollieren wollen oder müssen.

„Man braucht nicht immer denselben Standpunkt zu vertreten, denn niemand kann einen daran hindern, klüger zu werden.“¹⁵²

■ Was ist wirklich gut?

Sicher haben Sie oft bei anderen Kampfsportarten zugesehen und sich vielleicht die Frage gestellt, ob manche angebliche Geheimtechnik brauchbar oder Betrug ist. Ähnlich ist die Lage bei Nahrungsergänzungsmitteln, die dem Sportler angeblich und ohne Arbeit größere Gesundheit und Leistungsfähigkeit bringen sollen.

Ich habe für mich zwei einfache Testfragen entwickelt, die bei der Prüfung von todsicheren Geldanlagen, Gewinnversprechen und vielen unglaublichen Teleshopping-Angeboten helfen:

- (1) Wenn es wirklich gut wäre, warum macht es dann nicht jeder? Wer die Menschen kennt, der weiß, dass gute Sachen immer kopiert werden! Überlegen Sie sich, warum 'Meister', die berührungslose Kampftechniken unterrichten, nie bei Geiselnahmen helfen, obwohl sie sich unsterblichen Ruhm erwerben könnten.
- (2) Wer hat *ganz sicher* einen Vorteil davon bzw. wer verdient daran? Was wäre Ihre Gegenleistung, damit Sie die Geheimtechnik erlernen dürfen? Ist derjenige, der außergewöhnliche Techniken propagiert, zufälligerweise auch derjenige, der bestens daran verdient?

Stichwortverzeichnis

Fette Seitenzahlen weisen auf eine weitergehende Behandlung des Stichwortes hin.

- 80/20-Regel › 35 236 **262**
 Abhärtung › 274
 Abschlagen › **144** 145 147
 Abwärmen › 213 241 **263**
 Ali, Muhammad › 84 96 193 290
 Anabolismus › 212 242 263
 Animateur › 237
 Anscheinswaffe › 181
 Anthropometrie › 82 276
 Antizipation › 72 120 **263**
 Anzeige › 226 228
 Applegate, Rex › 39
 Armbrust › 65 66 159
 Arnoccio › 10
 Auftragsmörder › 39 174
 Aufwärmen › **53** 240 252 278
 Ausführungszeit › 87 279
 Avci, Salih › 13 75 83 286
 Avci-System › 12 239 287
 Axe-Kick › 141
 Bajonett › 176
 Bayern › 103
 Beinschwung › 139
 Besatzungsmacht › 160
 Beslan › 14
 Bischof › 103
 Bizeps › 148 149 154 212
 Block › **59** 257
 hart › 147 **153** 155
 isometrisch › 148
 Schlag- › 147
 statisch › 148 154
 weich › 148 **149** 152
 Blutgrätsche › 45
 Bo › 160 162
 Bodenkampf › 27 41 63 83 **84**
 135 272
 Bong-Sao › 149 152
 Boxen › 15 27 44 107 132 135
 139 155 192 207 257
 Breitensport › 14
 Bremsweg › 100 103 111 112
 269
 Brown, Derren › 17 287
 Brozio, Reiner › 194 286
 Bruchtest › 109 **197** 198 **216** 217
 Buckler › 61
 Bullshido › 17
 Bundeskriminalamt › 38 161 274
 288 293
 Capoeira › 40
 Charakterbildung › 21 51
 Chi › 15 16 21 23 99 122 236
 264
 Deformation › **105** 108 111
 Degen › 176
 Dehnen › **53**
 Dehnung › 40 139 142 243 252
 255 257
 Demenz › 192
 Demile, James W. › 120
 Dempsey, Jack › **133** 134
 Deutsche Sporthochschule Köln
 › 8 286 288
 Dim-Mak › 96 **270**
 DIN 33402 › 82 276 289
 Dissertation › 8 44 199
 Doping › 19 27
 Doppeldeckung › 148
 Drehimpuls › 138 139 169 **264**
 Drehimpulserhaltung › **265**
 Drehung › 167
 Drill › 207 208 238 261
 Druck › **105** 106 109 112 166
 186 187 188 266 270
 Dubrowka-Theater › 14
 Duo-Wettkampf › 25 48
 Effektivität › 24 **52** 154
 Effizienz › 24 **52**
 Ehrenhandel › 51
 Elle › 103
 Energie › 104 109 116 122 196
 265
 kinetische › 99 136 144 165
 200 267
 -kinetische › 166
 Entscheidungszeit › 87 279
 Enveloppe › 58
 Erfolgsfaktor › 56
 Erkennungszeit › 87 279
 Ersatzübung › **202** 207 214 236
 238 261
 Erziehungsberechtigte › 123
 Euler, Leonhard › 112 291
 Exerzieren › 208
 Fairbairn, William E. › 39 175
 Fallen › 69 77 82 133 143 145
 147 192 204 257 258 280
 Falling-Step › 75 124 **132** 134
 135 158
 Faust › 47 59 66 69 83 94
 -schlag › **126** 255 **274**
 -stoß › 124 **125** 130 137 268
 274
 Feger › 136
 Feldjäger › **42** 250
 finaler Rettungsschuss › 42
 Fingerstich › 252 256
 Finte › 89 95 97 98 264
 Flächenangriff › **63** 252
 Flächenträgheitsmoment › 197
 Form › 44 57 202 208 209 233
 257
 form follows function › 159
 Formenwettkampf › 12 208
 Fraktal › 272
 FSB › 14 287
 Funakoshi, Gichin › 139
 Fußball › 31 45 50 82 97 192 215
 225 264 284
 GAMBIT › 268
 Gebot › 44
 Geheimagent › 39 221 250 289
 Genitalbereich › 26 35 57 78 80
 95 184 189 239
 Gesetz › 225
 Gewehr › 40 138 183
 Glaskinn › 95
 Gleichgewicht › 71 72 78 89 **91**
 135 136 142 203
 Griffschutz › 176 177 178
 GSG 9 › 15 38 178 250
 Haken › 124 131 136 253
 Hammerfaustschlag › 102 131
 Handkante › 62 255 256 258
 Handpraxe › 184 185
 Handschuh › 61 104 155 195
 196

- Box- > 107 186 193
 Quarz- > **107** 108
 Hebel > 36 68 210 252 253 256
 258 272
 Armstreck- > 24 67 69 252
 254
 Heckenschütze > 66
 Hertz'sche Pressung > 106
 HIC > 268
 Hichsches Gesetz > 87 88
 Hieb > **266**
 Hiebwaffe > **176**
 Hillsche Kurve > **113** 116 201
 Hochsprung > 218
 Hoptologie > 9 **266**
 Hüftwurf > 43
 Hund > 42 65 66 98
 Impuls > 109 111 123 130 132
 136 137 144 157 163 166
 170 203 **267** 282
 -erhaltung > 142 144 265 **267**
 -verhältnis > 122 **123** 292
 Inch-Punch > **54** **120** 291
 Intelligenz > 87 88
 Internetforum > 10 219 234 245
 Jagdkommando > 250
 Janzen, Georg > 238 286
 Judo > 15 22 27 47 85 117 219
 252
 Ju-Jutsu > 36 44
 Justiz > 225
 Kama > 162
 Kampfschrei > **93** 226
 Karate > 22 76 139 207
 Katabolismus > 212 242 263
 Klartraum > 233
 Knochensubstanz > 115
 KO > 27 95 190 192 257
 Kommando Spezialkräfte (KSK) >
 250
 Koordination > 132
 intermuskuläre > 114 155 211
 240 **268**
 intramuskuläre > 119 155 **268**
 Kopfbelastung > 192 193 268
 Kopfstoß > 69 252 253 254
 Kopfverletzung > 192 193
 Korkenziehereffekt > 138
 Körperereinsatz > 116
 Körpergröße > **276**
 Körpermasse > 277
 Körperverletzung > 21 224 228
 Kraft > **100** **269**
 Kräftegleichgewicht > **269**
 Kreuzblock > 59
 Krieg > 39 162 210
 Kriegsgott > 11
 Kriegswaffe > 38 42 288
 Kubotan > 182
 Leberhaken > 96
 Lee, Bruce > 33 54 120 221 232
 246
 Leichtkontakt > 25 32 45 47 48
 116 137
 Leistung > **270**
 Leistungssport > 15 119 185
 Lerntyp > 209 295
 Linienangriff > **63** 252 255
 Lissajous Do > 164
 Lorenz-Kurve > 262
 Low-Kick > 58 143
 Luftloch > 202
 Luzider Traum > 233
 Machete > 181
 Mars > 11
 Maske, Henry > 15
 Masse > 99 114 116
 Massenträgheitsmoment > 168
 169 171
 Masterarbeit > 155 248
 Matte > **216**
 Mattenflucht > 46 206
 McDojo > 22
 Menstruation > 220
 mentales Training > 233
 Messer > 61 172 173 178 182
 239
 Butterfly > 173
 Damaszener > **179**
 Fairbairn-Sykes > 175
 Faust- > 176
 Küchen- > 173 178 182
 Schweizer > 177
 Ulu > 176 294
 Messerkampf > **204** 205
 Messertraining > **204**
 Militär > 208
 Militärischer Nahkampf > **38** **39**
 90 209 249
 Mond > 218 220 295 296
 Morris, Vincent > 210 271 295
 Muskel > 147 **150**
 Reibung > 155
 Muskelatrophie > 242
 Muskelkette > **117** 118 184 268
 Muskelkontraktion > 148
 exzentrisch > 149 150
 isometrisch > 149 150
 konzentrisch > 149 150
 Naginata > 158
 Nahrungsergänzungsmittel > **19**
 231 288
 Nervendruckpunkt > 96 **270**
 Newtonsche Axiome > **271**
 Nothilfe > 42 227
 Notwehr > 41 224 225 227 229
 Nunchaku > 160 162 163 164
 192 288 293
 Nürnberger Schere > 118 119
 Ohrfeige > 96 273
 Olympische Spiele > 12 219
 Palm-Stick > 61 161 182
 Paracelsus > 194 294
 Pareto-Analyse > 262
 Parierelement > 177
 Parkinson > 193
 Personenschützer > **42**
 Perzentil > **271** 276 289
 Pfefferspray > **230**
 Phasen des Kampfes > 27 253
272
 Polizei > 36 162 172 178 249
 Polizeiliche Eingriffstechniken >
 12 **37** 249 258
 Positional-Asphyxia-Phänomen >
 97
 Pressatmung > 86
 Privatunterricht > **244**
 Produkthaftungsrecht > 227
 Prüfung > 201 207 213 **214** 215
217 238 247 258 261
 Punktangriff > 63 252
 Quadrizeps > 81 140 142
 Quantil > 272
 Rauchen > 18
 Reaktionszeit > 82 **87** **88** 136 174
278 290
 Recht > **227**
 Regeln > 26 85
 Regelwerk > 44 45 49 58 145 164
 190
 Reibung > 130 152 153 154 156
 Coulombsche > 289
 -kraft > 72 73 74 100 154
 Reichweite > 58 60
 Reizgas > 230 252
 Reizstoff > 230
 Rekordkurve > 46
 Richter > 224 **227**

- Richtkampf › 51
 Ringen › 15 27 47 85 117 207
 219 252
 Risiko › 204 **273**
 Risikokompensation › 206 **273**
 Rising-Step › 124 129 **130** 131
 135 138 157
 Riss › 106
 Ritual › **259**
 Rohheitsdelikt › 250 **274**
 Rolle, Satz von › 171
 Rosendamast › 180
 Roux, Prinzip von › 115 172 242
 274
 Sai › 160 162
 Samurai › 162
 Sandsack › 94 114 119 184 **195**
 196
 Sarkomer › 152 153
 Scherensprung › 252
 Schiebermodell › 55
 Schienbeinschoner › 186 241
 242
 Schießen › 51
 Schlag › **274**
 Schlagblock › 257
 Schlaggeschwindigkeit › 113 119
 278
 Schlagkraft › **94** 101 103 107 **115**
 123 135 171 237
 -messung › 101 120
 -tester › 101 102 121
 Schlagpräzision › 97
 Schlagring › 108 178 183 186
 217 290
 Schlagwirkung › **95** 96 98
 Schmerz › 95 107 113 274
 Schnittwaffe › **176**
 Schultersieg › 33 53 206
 Schusswaffe › 25 35 65 66 172
 Schützer › 184 **186** 206
 Defensiv- › 190
 hart › **187**
 Kopf- › **190** 191
 Offensiv- › 190
 weich › **187**
 Schwalbe › 31 45 225
 Schwerkraft › 72 73 81 84 135
 136 140 267 269
 Schwerpunkt › 70 77 78 79 **91**
 132
 Schwert › 38 60 65 74 131 162
 166
 -hieb › 63 124 131 **266**
 -streich › 63 124 **266**
 Schwimmbad › 72
 Schwinger › 63 124 126 153
 Security-Personal › 178
 SEK › 15 38 287
 Semikontakt › 25 32 47 48 116
 Sicherheitsdienst › 67
 Soldat › 39 90 160 250
 Sparring › 88 99 190 193 206
 215 241
 Speerwerfen › 15 51
 Spielfilm › 33 51 **54** 160 181 183
 221 222 223
 Sportkampf › 28 32 **44** 48 49 145
 147 188 **206** 249
 Sportwissenschaft › 239
 Spucken › 97
 Staatsanwalt › 224 **227** 228
 Stand › **70** 71 73 77 134
 Standfläche › **70**
 Stellung › 78 130
 Schritt- › **77**
 seitlich › **78**
 Stich › 63 124 127 **128** **266**
 Stichwaffe › **175** 178
 Stirnbein › 156
 Stock › 60 74 165 166 170 189
 -degen › 172
 -hieb › 64 127 **128** 131 166
 167 **266**
 Rattan- › 164
 Stoß › 105 111 122 **274** 292
 Stoßkraftintegral › 292
 Strafrecht › 227
 Straftäter › 41
 Stroop-Effekt › 89
 Studie › 18
 Tabakdose › 183
 Tae-Bo › 48
 Taekwon-Do › 15 90 123 143
 237 243
 Taktiktraining › **225**
 Taser › 35 252
 Tekki Shodan › 210
 Telegrafieren › 98
 Tennis › 166
 Thaiphoen › 155 242 255
 Thairobic › 48
 Tiefschlag › 27 239
 Tiefschutz › 215 239
 Timing › 97 114 119
 Tonfa › 37 160 161 162 183
 Tonus › 149
 Toon-Physics › 219
 Tori › **275**
 Trainingsdokumentation › 238
 Trainingskontrolle › 123 209 **233**
 Tritt › 27 57 84 128 137 139 256
 Trieps › 114 154 212
 Tsuki-Ko-Do › 202
 Tumvater Jahn › 235
 Türsteher › **42**
 Überbein › 172
 Übertraining › 223
 UFC › 14 51
 Uke › **275**
 Vergewaltigung › 30 84
 Verkehrspsychologie › 88 278
 Verletzungen › 200
 Versicherung › 229 273
 Vitruvianischer Mensch › 276
 Vollkontakt › 32 48
 Vunak, Paul › 174
 Waffengesetz › 160 162 172 181
 230
 Wahrnehmungszeit › 87 279
 Wehrtüchtigkeit › 235 241
 Wehrrecht › 250
 Weiterbildung › 245 246
 Wing Tsun › 12 76 78 80 149
 239 244
 Wirkungskomponente › **95**
 Wrestling › 47
 Zirbeldrüse › 220
 Zivilrecht › 227
 Zoll › 36 249
 Zungenbein › 26