

ANDREAS KRANIOTAKES

STREET FIGHTER

Wie du dich auf der Straße
behauptest und Angriffe abwehrst

riva

© 2019 des Titels »Streetfighter« von Andreas Kraniotakes (ISBN 978-3-7423-0270-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

INHALT

Ninja-Geheimwissen 7

1

Das Wesen des Kämpfens 17
Alarmstufe Rot – alles Kopfsache 18
Eine Frage der Ehre? Wofür lohnt es sich zu kämpfen? 22
Schritt für Schritt zur Schlägerei 25
Eskalationsstufen 30
Deeskalation 34

2

Der NEO in dir! Gefahrensituationen erkennen, bevor sie entstehen 39
Die Lage einschätzen 40

3

Ich will keinen Stress, hol mich hier raus! 45
Schlägertypen 46
Die passende Exit-Strategie 49

4

Wo tut's denn weh? 55
Auge um Auge – wie weit sollte man gehen? 56
Biophysik für Anfänger 57

5

Grundlagenübungen	65
Bestandsaufnahme – was bringe ich mit in den Ring?	66
Distanzen einschätzen	66
Zuschlagen	70
Die Stimme als Waffe	74
Verbesserung der Reaktion	76
Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Koordination	80

6

Einzelübungen	87
Steh auf! Was machen, wenn man am Boden liegt?	88
Schlagende Argumente – Solo-Boxtechniken	93
Kickstarter – Solo-Tritttechniken	101

7

Partnerübungen	109
<i>Back to the basics</i> – kleine Übungen mit großer Wirkung	110
Angriff kommt von Greifen – wie löse ich einen Griff?	110
Bambi-Training oder SM für Anfänger	116
Hebe- und Wurftechniken – und wie man richtig fällt	131
Hau rein! Schlag- und Tritttechniken	141
Das letzte Teil des Puzzles	168
Übungsverzeichnis	174
Über den Autor	176
Dank	176