

# Tai Chi Chuan Als Effektive Selbstverteidigung

Thank you very much for downloading **Tai Chi Chuan Als Effektive Selbstverteidigung** . As you may know, people have look numerous times for their favorite novels like this Tai Chi Chuan Als Effektive Selbstverteidigung , but end up in malicious downloads.

Rather than reading a good book with a cup of tea in the afternoon, instead they juggled with some infectious virus inside their computer.

Tai Chi Chuan Als Effektive Selbstverteidigung is available in our book collection an online access to it is set as public so you can get it instantly.

Our books collection hosts in multiple locations, allowing you to get the most less latency time to download any of our books like this one.

Merely said, the Tai Chi Chuan Als Effektive Selbstverteidigung is universally compatible with any devices to read

*Nahkampftraining: Extrem* - Martin J. Dougherty 2020-02-10

*Vom Zweikampf* - Keith R. Kernspecht 2002

Der Autor untersucht kritisch den tatsächlichen Selbstverteidigungswert der herkömmlichen Kampfsportarten und Selbstverteidigungsmethoden.

**Die Kraft der inneren Kampfkünste und des Chi** - Bruce Kumar Frantzis 2010

*Tai Chi - Das Lehrbuch der Bewegungsmeditation* - Don Yon 2014-03-10

**Achtsamkeit und Gesundheit** - Nils Altner 2006

**Es gibt keine Geheimnisse** - Wolfe Lowenthal 1993

**Vegan in Topform - Das Fitnessbuch** - Brendan Brazier 2015-02

*Das Kampfsport-Lexikon* - Wolfgang Weinmann 1991

Knappe, allgemeinverständliche Darstellung der bekanntesten Kampfsportarten und ihrer Geschichte, mit Erläuterungen der wichtigsten Fachausdrücke.

*Der Jungbrunnen des Dr. Shioya* - Nobuo Shioya 2006

**Die Blackout-Bande** - Udo Luh 2012

**Kobudo - Bo-Jutsu** - Helmut Kogel 2005

Bo-Jutsu beschäftigt sich mit der traditionellen japanischen Kampfkunst des Langstocks. Neben einem Einblick in die Geschichte und Entwicklung des Bo-Jutsu wird der Leser zunächst mit den wichtigsten Schulen und Meister vertraut gemacht. Anschließend wird der Anfänger systematisch in die Grundtechniken des Bo-Jutsu eingeführt. Der Fortgeschrittene hingegen findet anspruchsvollere Angriffs- und Abwehrtechniken, Kombinationen sowie wichtige Trainingshinweise. Insbesondere die übersichtlichen Schemata zu teils seltenen traditionellen Okinawa-Katas helfen bei der Perfektionierung der Bewegungen. Die zahlreichen Aufenthalte des Autors in Japan und Okinawa garantieren, dass absolut authentisches Kobudo dargestellt wird, das auf die Wurzeln japanischer Kampfkünste zurückgeht.

*Möglichkeiten des Stressabbaus mittels asiatischer Bewegungskünste (Tai Chi Chuan, Yoga, Qi Gong)* - Christian Kuhn 2007

Während eines sportpsychologischen Hauptseminars wurde am Beispiel des Boxsports und im Einklang mit Untersuchungen zum Stress bei der Ausübung von Wettkampfsportarten der erhöhte Bedarf an effektiven Methoden zur Stressbewältigung für den Sport deutlich. Demnach bot es sich an, im Kontext der Kampfsportarten ein Thema zu referieren, welches an sich bereits eine Möglichkeit des Stressabbaus darstellt. Im asiatischen Kulturraum und mittlerweile auch in unseren Breiten lassen sich nämlich neben

vielen Kampfsportarten bzw. Kampfkünsten auch traditionsreiche Bewegungspraktiken finden, die ganz bewusst auf die Beeinflussung des menschlichen Wohlbefindens ausgerichtet sind. Wachsender Beliebtheit erfreuen sich Techniken wie Yoga, Qi Gong und besonders das direkt aus der Tradition der chinesischen Kampfkünste stammende Tai Chi Chuan. Letzteres wird noch heute alltäglich von Millionen von Chinesen praktiziert und stellt ein interessantes Untersuchungsobjekt dar, mit dem sich der Bogen von der schwer zugänglichen asiatischen Philosophie zur Sportwissenschaft schlagen lässt. Zu diesem Zweck werden in der vorliegenden Arbeit einige asiatische Bewegungskünste mit besonderem Fokus auf dem Tai Chi Chuan hinsichtlich ihrer stressreduzierenden Wirkung charakterisiert und evaluiert. Beim Studium der zahlreichen Veröffentlichungen zu den einzelnen Übungssystemen und den asiatischen Zweikampfstilen fallen besonders die Aspekte der asiatischen Philosophie auf, welche diese Themen stets begleiten. Ihnen wird ein direkter Bezug sowohl zur Entstehung und zum Zweck der Übungen als auch zu deren Praxis nachgewiesen, was letztlich auch für eine eventuelle stressreduzierende Wirkung von Bedeutung ist. Das erscheint umso wichtiger, da die Sportpsychologie als Fachgebiet der Sportwissenschaft im Kontext von Erziehung und Gesellschaft von den Teildisziplinen Sportgeschichte und Sportsoziologie begleitet wird. Im Anschluss daran werden die Übungsformen Tai Chi Chuan, Qi Gong und Yoga beschrieben und in den Kontext der Kampfsportarten gebracht. Am Beispiel des Tai Chi wird dann anhand einer chinesischen Studie die positive Wirkung solcher Übungen zunächst auf die allgemeine Gesundheit belegt. Daraufhin wird ein System möglicher Wirkungsmechanismen des Stressabbaus mittels asiatischer Bewegungskünste vorgestellt. Eine kritische Nachbetrachtung mit Argumenten für und gegen die Verwendung der einzelnen Übungssysteme stellt den Abschluss dieser Arbeit dar. Studienarbeit aus dem Jahr 2002 im Fachbereich Sport - Sportpsychologie, Note: 1,5, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg (Institut für Sportwissenschaft), Veranstaltung: Hauptseminar: Psychische Belastungen und Beanspruchungen im Sport, Sprache: Deutsch.

*DIE ANATOMIE DES TAICHI* - Loretta Wollering 2018-09-05

**Die Kunst, ein guter Trainer zu sein** - Brett Bartholomew 2018-04-16

Die Aufgabe eines Personal Trainers ist es, Menschen auf ihrem Weg zu mehr körperlicher Fitness zu begleiten und das Beste aus ihnen herauszuholen. Dies gelingt jedoch nur, wenn der Trainer individuell auf jeden Klienten eingeht und ihn auch auf psychologischer und emotionaler Ebene dabei unterstützt, sein Ziel zu erreichen. Während sich Trainer intensiv mit Trainingsmethoden beschäftigen, vernachlässigen sie bisher den kommunikativen Aspekt. Dieses Buch schließt diese Lücke, indem es zeigt, wie Sie Klienten erfolgreich begleiten, motivieren und an sich binden können. Sie erfahren, wie Sie positive Beziehungen zu Ihren Klienten aufbauen und ihr Vertrauen gewinnen. Und was genauso wichtig ist: Sie lernen konkrete Strategien kennen, die auf eine Vielzahl von alltäglichen Trainingssituationen und Kliententypen angewendet werden können. Das Resultat ist ein bahnbrechendes Buch, das Trainern die Möglichkeit bietet, nicht nur im Sport, sondern auch darüber hinaus eine Kultur des Erfolgs zu schaffen. Conscious Coaching ist eine Revolution und ihre Zeit ist gekommen.

*Optimale Regeneration mit Yoga und BLACKROLL®* - Shida Pourhosseini 2018-09-10

BLACKROLL®-Produkte sind ein etabliertes Hilfsmittel im Leistungs- wie Hobbysport. Die Kombination mit Yoga ergibt ein ganzheitliches Faszientraining, das zu mehr Beweglichkeit und Gelenkflexibilität führt und ideal für die Regeneration von Sportlern ist. Das haben auch Ärzte, Therapeuten und Profivereine erkannt und setzen verstärkt auf Yoga und BLACKROLL®. Das perfekte Programm, mit dem auch Sie wie die Profis trainieren können, hat Yogalehrerin Shida Pourhosseini zusammen mit BLACKROLL® und weiteren Experten entwickelt. Egal, welche Sportart Sie praktizieren: Die über 140 Übungen zum Ausrollen, zur Mobilisierung, Stabilisierung, Dehnung und Entspannung bieten eine umfassende Auswahl, aus der Sie Ihre optimale Trainingsergänzung zusammenstellen können. Wohltuende myofasziale Selbstmassagen sowie kräftigende, dehnende und meditative Yogahaltungen unterstützen Ihren Körper gezielt und helfen so, Verletzungen zu vermeiden, die Regeneration zu beschleunigen und die Leistung zu steigern. Mit sportartspezifischen Trainingsplänen für Basketball, Volleyball, Handball, Fußball, Triathlon, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Tennis, Golf, Hockey, Badminton, Klettern, Bouldern, Windsurfen, Snowboarden, Wasserski, Skaten und Skifahren

**Ein Azimut durchs Leben** - Bernd A. Kühnapfel 2021-03-10

Ein biografisches Buch von Bernd A. Kühnapfel Shihan zu seinem 60. Lebensjahren

**Selbstverteidigung für Frauen** - Jürgen Höller 2016-05-02

Die Fähigkeit zur optimalen Selbstverteidigung geht weit über Kampftechniken hinaus. Dieses Buch zeigt das komplexe Bedingungsgefüge auf und die Möglichkeiten, schon im Vorfeld einer gefährlichen Situation präventiv zu agieren. Speziell für Frauen ist es aufgrund ihrer physischen Voraussetzungen extrem wichtig, ihre Aufmerksamkeit zu schulen und die psychologischen Möglichkeiten bei einem (drohenden) Angriff auszureizen. Diesen Anforderungen wird das Buch gerecht, indem es zahlreiche authentische Fallbeispiele anführt, die grundlegende Konzepte des Verhaltens in gefährlichen Situationen illustrieren. Ist eine Auseinandersetzung nicht mehr zu vermeiden, helfen die aufgeführten Techniken, sich effektiv zu verteidigen.

**Krav Maga für Einsteiger** - Darren Levine 2018-09-10

Einst für die israelischen Streitkräfte entwickelt, wird Krav Maga heute weltweit von Militär- und Polizeieinheiten eingesetzt. Zugleich hat es sich als zivile Selbstverteidigungstechnik etabliert. Ob Mann oder Frau, Jung oder Alt – jeder kann das hocheffektive Nahkampfsystem erlernen, denn die Techniken erfordern nur geringen Kraftaufwand und sind äußerst wirkungsvoll. Sie basieren auf natürlichen Reflexen und nutzen die Schwächen des Angreifers gezielt aus. Krav Maga für Einsteiger lehrt die grundlegenden Techniken der Selbstverteidigungslehre und verbindet diese mit einem umfassenden Fitnessprogramm. Egal ob Sie Ihre Kampftechniken verbessern oder das nötige Selbstvertrauen gewinnen möchten, um sich im Falle eines Angriffs erfolgreich zu verteidigen – dieses Buch bietet alles, was Sie brauchen, um Ihre Ziele mit Krav Maga zu erreichen. Mit über 360 bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen macht es Krav Maga für Einsteiger einfach, das effektivste Selbstverteidigungs- und Kampfsystem der Welt zu erlernen.

**Tai Chi für Kinder** - Barbara Reik 2007

Übungen, Spiele, Basteleien, Fantasiereisen und Geschichten aus dem Tai Chi und QiGong zur Aktivierungsregulation und zur Stärkung von Aufmerksamkeit und Konzentration, vorrangig für den Einsatz in Vor- und Grundschule.

**Tai Chi** - Karsten Kalweit 2017-10-02

Das vorliegende Lehrbuch "Tai Chi – Das komplette Trainingsbuch" umfasst das gesamte Spektrum des Tai-Chi-Trainings. Es beginnt mit grundlegenden Chi-Gong-Atem- und Bewegungsübungen und stellt dann vier komplette Tai-Chi-Formen in verschiedenen Disziplinen vor. Darunter sind drei Formen in traditionell gestufter Weise aus dem weltweit bekannten Yang-Stil: 40 Figuren Yang-Stil-Wettkampfform, 13 Figuren Yang-Stil-Säbelform und 32 Figuren Yang-Stil-Schwertform. Zusätzlich präsentiert das Buch den selten veröffentlichten Sun-Stil mit den eleganten 73 Figuren. Zusätzlich zu Formen und Chi Gong sind detaillierte Anweisungen zu Pushing-Hands-Übungen (Tui Shou) – den Tai-Chi-Partnerdrills – Teil des Lehrbuchs. Diese Grundlage der Tai-Chi-Kampfübungen wird durch Anwendungsbeispiele der Techniken aus den Einzelformen ergänzt. Theoretische Grundlagen werden zum jeweiligen Teilgebiet erläutert, der Fokus des Buches liegt jedoch ganz klar in der praktischen Anwendbarkeit. Durch die Unterteilung in die verschiedenen Bereiche Chi Gong, Formen und Partnerübungen ist das Buch für ein breites Leserspektrum

interessant: + Chi-Gong-Übungen eignen sich für alle Sportarten als Mittel zur Entspannung, Dehnung, Mobilisation und als Atemübungen. + Die unbewaffneten Formen, insbesondere die Yang-Stil-Formen, eignen sich für Anfänger im Tai-Chi-Bereich. + Die Waffenformen und die Sun-Stil-Form sind besonders attraktiv für Leser, die sich in der Materie auskennen und weiterführende Formen bzw. unbekanntere Tai-Chi-Stile kennenlernen wollen. + Die Partnerübungen und Anwendungsbeispiele schließlich sind für alle Kampfsportler und Kampfkünstler interessant, die neue Kampftechniken, Strategien oder Ideen suchen.

**Mentale Selbstverteidigung** - Oliver Alexander Kellner 2020-03-11

Nur die Harten kommen in den Garten - bleibt dann den Feinen nur noch das Weinen? In diesem Buch teilt Autor Oliver Alexander Kellner sein Wissen samt Erfahrungsschatz mit Dir! Er begleitet seit vielen Jahren die verschiedensten Persönlichkeiten, darunter auch Führungskräfte namhafter Unternehmen, Leistungssportler und ebenso einige bekannte VIPs. In diesem Praxisbuch veröffentlicht er jetzt seine Systemtechnik für jeden nachvollziehbar und mit zahlreichen Zusatzwerkzeugen. Für den feinen Menschen tief in Dir drin - für die vielen feinen Menschen da draußen! Hier lernst Du unter anderem, wie Du Ärger und Stress auf Knopfdruck abschalten kannst, wie Dein Selbstwertgefühl ohne Abhängigkeiten im Außen stabil bleibt, wie Du Dich jederzeit mental an Deinen Lieblingsurlaubsort "beamen" kannst, warum nachhaltige Lebensfreude kein Zufall ist, sondern System hat. Aus der bewegenden Frage seiner Tochter heraus entstand dieser außergewöhnliche Ratgeber. Er liest sich von zwei Seiten, um schließlich Deine neue Mitte zu finden. Insgesamt zehn Bücher sind bisher von und mit Oliver Alexander Kellner erschienen. Dieses Buch kann Dein Leben verändern, wenn Du es zulässt! Mehr Informationen: [www.simsalaWIN.de](http://www.simsalaWIN.de) und [www.hypnETHIK.de](http://www.hypnETHIK.de).

**Qigong** - Inka Jochum 2020-08-17

Der ganzheitliche Gesundheitsratgeber behandelt die Heilaspekte des Qi Gong: die tägliche Energiearbeit und Übungspraxis, das gezielte Anwenden der heilenden Laute zur Organheilung und das Erleben tiefer innerer Ruhe, in der Selbstheilung geschehen kann. Die bekannte Bewegungs- und Körpertherapeutin Inka Jochum erklärt ein Übungsprogramm, das für eine breite Zielgruppe sofort anwendbar ist. Es eignet sich besonders für Menschen, die sich ausgepowert fühlen oder endlich mal wieder zur Ruhe kommen wollen. Klare Anleitungen und präzise Fotos machen das Üben zu Hause leicht und effektiv.

**Börsenblatt für den deutschen Buchhandel** - 1989-01-16

*Der Geist des Aikidō* - Kisshōmaru Ueshiba 2003

Kisshōmaru Ueshiba ist der Sohn des Aikidō-Gründers Morihei Ueshiba und sein Nachfolger als Leiter des Aikikai Honbu-Dōjō in Tōkyō. In diesem Klassiker der Aikidō-Literatur beschreibt er die Grundzüge der erzieherischen und geistigen Aspekte dieser modernen Selbstverteidigungsform. Die grundlegenden Prinzipien der Techniken werden ebenso behandelt wie Fragen des täglichen Übens, Einflüsse der Schwertkunst, Geschichte, Ziele und innere Werte des Aikidō. Viele historische Photos runden das Buch zu einem wichtigen Baustein jeder Aikidō-Bibliothek ab.

*Thai-Boxen ... der Vollkontakt-Kampfsport aus Asien* - Zoran Rebac 1985

Sportgeschichte, Kickboxen, Boxtechnik, Verteidigung, Training Angriffsschlag.

**Krav Maga** - Darren Levine 2013-04-10

Das hocheffektive Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem Krav Maga wurde eigens für die israelischen Streitkräfte entwickelt. Heute wird es von Militär-, Spezial- und Polizeieinheiten, Sicherheitsdiensten und Personenschützern, aber auch von Zivilisten auf der ganzen Welt eingesetzt. Die Techniken erfordern nur geringen Kraftaufwand, sind aber sehr wirkungsvoll, da sie auf unseren natürlichen Reflexen und Reaktionsmustern basieren und die Schwächen des Angreifers gezielt ausnutzen. Ob Mann oder Frau, Jung oder Alt – jeder kann Krav Maga trainieren und anwenden, um sich selbst und andere zu verteidigen. Dieses Buch lehrt sowohl schnelle Befreiungs- und Abwehrtechniken als auch kraftvolle Gegenangriffe. Es zeigt eine Fülle von Übungen vom Anfänger- bis zum Fortgeschrittenenlevel und ist die perfekte Ergänzung zur Trainingspraxis.

**“Die” Vielfalt des Tai Chi Chuan und seine Verankerung in der Traditionellen Chinesischen**

**Medizin (TCM)** - Runjin Wu 2008

**Gedächtnistraining** - Helga Schloffer 2009-12-08

Das Handbuch vermittelt – auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft – die Grundlagen der Theorie und Praxis des Gedächtnistrainings. Zusammengefasst haben es renommierte Wissenschaftler aus Österreich, Deutschland und der Schweiz sowie Fachleute der deutschen, österreichischen und schweizerischen Bundesverbände für Gedächtnistraining. Sie wenden sich mit dem Band an Fachleute, die in ihrer Praxis mit Menschen arbeiten, deren soziale, emotionale und kognitive Kompetenzen sie fördern wollen.

English network basic conversation - 2019

*Zitty* - 2008

**Das große Buch des Jiu-Jitsu** - Saulo Ribeiro 2016-11-15

Saulo Ribeiro, sechsfacher Weltmeister im Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), gibt in diesem umfassenden Standardwerk sein gesamtes Wissen über diesen aufstrebenden Kampfsport weiter. Die relativ junge Disziplin konzentriert sich auf den Bodenkampf und ist daher auch für körperlich schwächere Personen und Frauen sehr gut geeignet. Aus diesem Grund gewinnt die neue Kampfkunst weltweit zunehmend Anhänger; auch unter Mixed-Martial-Arts-Kämpfern ist sie sehr beliebt. Das Werk begleitet den Schüler systematisch vom Weißgurt bis zu den Meistergraden. Mehr als 200 Griff-, Sweep- und Hebeltechniken werden in detaillierten Schritt-für-Schritt-Fotoserien vorgestellt und erklärt; typische Fehler werden angesprochen und Anleitungen zur Abhilfe gegeben. Zusätzlich geht Ribeiro auf die psychischen Anforderungen ein – denn eine beherrschte Psyche die Grundlage für jeden körperlichen Kampf. Die anschaulichen Anweisungen machen dieses Buch zu einem unverzichtbaren Grundlagenwerk für jeden Kämpfer von den ersten Schritten bis zum schwarzen Gürtel.

*Aikido* - Rolf Brand 2005

Das wertvolle Nachschlagewerk für Anfänger wie für erfahrene Aikidoka. Aikido, der japanische Weg zur 'Harmonisierung der geistigen Energie', ist ein modernes System zur Selbstverteidigung ohne Waffen und eine besondere Schule für Körper und Geist. Durch die im Training angestrebte Synthese der zwischen Angreifer und Verteidiger wirkenden Kräfte werden Konflikte gelöst, ohne den Partner physisch oder psychisch zu verletzen. Die meditativen Inhalte des Aikido vermitteln tiefe Einsichten in die Beziehung zwischen den Menschen und zwischen dem Mensch und seiner Umwelt. So besitzt der Aikidoka besonders in Konfliktsituationen ein hohes Maß an Übersicht und persönlicher Entscheidungsfreiheit.

T'ai Chi Ch'uan - Toyo Kobayashi 2006

*Der polizeiliche Platzverweis im Rechtsstaat* - André Helmke 2002

Die offene Drogenszene, aggressives Betteln bzw. Niederlassen u. ä. innerstädtische Probleme haben dazu geführt, daß polizeiliche Befugnisse gesucht werden, mit denen über den klassischen Platzverweis hinaus Ort und Dauer ausgedehnt werden können und die Gefahrenabwehr in den Vorfeldbereich verlagert werden kann. Diese Bearbeitung beantwortet u. a. die Fragen, ob und unter welchen Voraussetzungen solche Maßnahmen als Platzverweise betrachtet werden können, beziehungsweise ob weitergehende landesrechtliche Regelungen den verfassungsrechtlichen Vorgaben Stand halten. Der Autor hält letztere derzeit für verfassungswidrig und bietet eigene Lösungsvorschläge an. Wegen des besonderen Aufbaus dieser Untersuchung wird auf das Expertensystem-Shell-Projekt des Autors «ESSP» unter

www.andre-helmke.de verwiesen.

*Kenko Kempo Karate* - Erich B. Ries 2022-03-07

Kenko Kempo Karate ist die von Großmeister Erich B. Ries entwickelte stiloffene Kampfkunst für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Handicap. Kenko Kempo Karate umfaßt Selbstverteidigung, eine klassische fernöstliche Kampfkunst und kombiniert dies mit einfacher Qigong-Atem-Meditation und einer einfachen kurzen Tai-Chi-Chuan Form. Niemand ist zu alt für das gesundheitsfördernde Kenko Kempo Karate: Hier geht es nicht um Leistung oder Wettkämpfe, sondern um die Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit und Vitalität im weitesten Sinne: Mehr Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und um den Erhalt von mentaler Stärke! Das hier vorliegende Lehr- und Handbuch des Kenko Kempo Karate richtet sich gleichermaßen an Neueinsteiger, Wiedereinsteiger und Quereinsteiger in die Kampfkünste: Neueinsteiger, Wiedereinsteiger und Quereinsteiger haben mit dem hier vorliegenden Werk das vollständige Minimal-Programm des Kenko Kempo Karate bis zum 3. Dan! In Wort und Bild werden folgende Themen behandelt: Wie übe ich meine Kampfkunst, sei es Judo, Karate, Aikido oder Jiu-Jitsu gesundheitsgerecht aus, so daß es auch noch in hohem Alter gepflegt werden kann? Selbstverteidigung für die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Handicap. Qigong-Atem-Meditation und Tai-Chi-Chuan für Ältere. Spezifische Gesundheitsgymnastik. Im Kenko Kempo Karate haben auch Menschen jenseits der 70 eine sehr realistische Chance, in einem absehbaren Zeitfenster den Schwarzen Gürtel zu erreichen: Hier geht es nicht um Leistungsvergleiche, sondern ausschließlich um die persönliche Entwicklung und Weiterentwicklung: Kenko Kempo Karate als Lebensweg! Das Motto des Kenko Kempo Karate: Jahrzehnte lang 50 bleiben!

Die Dynamik des stillen Stehens - Peter den Dekker 2010

*Tai Chi Ch'uan als effektive Selbstverteidigung* - SiFu Ulf Angerer 2014-01

*Vegan in Topform* - Brendan Brazier 2014-07

**Kenko Kempo Karate - Selbstverteidigung für Senioren** - Erich B. Ries 2016-11-09

Das Kenko Kempo Karate Konzept richtet sich vor allem speziell an Senioren und umfasst die Bereiche Gesundheitssport, Kampfkunst, Selbstverteidigung. In diesem Handbuch wird dieses Karate-System vorgestellt und die technischen, gedanklichen und organisatorischen Grundzüge dazu erläutert. Das Fachbuch richtet sich an alle Interessierten, ist aber insbesondere auch für Trainer und Multiplikatoren aus den Fachgebieten Karate, Gesundheitstraining und Selbstverteidigung. Speziell für Senioren eine wertvolle Quelle und Inspiration.

Combatives - Stefan Reinisch 2020-11-02

2. überarbeitete Auflage (Erstausgabe 2016) »Combatives« ist eine auf Anwendbarkeit ausgerichtete Methode der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in einem sehr umfassenden Sinn, die auch unter Stress funktioniert. Hier geht es nicht um Rituale oder Philosophien, sondern sie ist einzig dem Ziel »optimaler Selbstschutz binnen kürzester Zeit« verpflichtet. Viele Prinzipien der Combatives gelten nicht nur für den Zivilbereich, sondern sind auch Bestandteil der Vorgehensweisen vieler Spezialeinheiten. Mitautor Patrick Türkl als ehemaliger Angehöriger einer polizeilichen Sondereinheit zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen ziviler und behördlicher Anwendung auf und greift dabei auf persönliche Erfahrungen zurück.