



Autor: Enrico Will Masterinstructor in Chinese Kung Fu specialised in Special Forces Combat, Groundfighting Instructor, 1.st Dan Black Belt Snake Fist Karate.

Mitglied der Tactical Combative Defense Federation und IMMAA (international Mixed Martial Arts Assosiation).

Sehr geehrter Kaeufer dieses EBooks. Als erstes einmal moechte ich Ihnen danken das Sie dieses EBook erworben haben.

Ich betreibe Seit vielen Jahren selbst verschiedene Kampfsportarten und bin mit vielen anderen meiner Bekannten der Ueberzeugung, das viele Kampfsportarten **Nicht** oder nur Teilweise zu wirklichen Selbstverteidigung nutzen. Was zum Beispiel nutzt es jemanden zu lernen, wie man mit einem Chakko oder Schwert umzugehen hat, wenn man es auf dem Heimweg von der Arbeit nicht dabei hat?? Ausserdem wird meist gelehrt das man auf den Beinen zu bleiben hat aber was wenn man doch zu Boden geht?? Groundfight oder Bodenkampf wird kaum bis garnicht in den meisten Schulen ausgebildet. Viele Martial Arts sollen nur gut

aussehen und zur Schau gestellt werden! Highkicks



sehen toll aus, sind

aber leicht abzufangen und dadurch sehr gefaehrlich einzusetzten. Trotzdem nehmen sie in Kampfsportschulen einen Grossteil der Ausbildung ein. Einige schreckt auch der Gedank,e einen Spagat zu lernen ab :-)

Wie dem auch sei ich will sicherlich die Kampfsportschulen nicht schlecht machen. Es gibt viele gute Ausbilder welche auch wirklich effective Techniken Ausbilden. Allerdings teilweise wieder zu viele verschiedene Techniken, so das man im Notfall ersteinmal ueberlegt, welche Taktik denn nun angewand werden sollte. Allerdings werden diese Techniken abgefragt bei den Guertel Pruefungen. Aus diesem Grund muessen sie gelehrt werden. Deshalb habe ich mich entschieden dieses EBook zu schreiben, um einfach die Basis und Grundkenntnisse zu vermitteln, fuer wenig Geld und um den weg ins Dojo zu ersparen, wenn man einfach nur ein paar Basis Techniken lernen will die aber unter Umstaenden, einem sogar das Leben retten koennten! Ich zeige Ihnen hier einfache Techniken die jeder nachmachen kann ohne Highkicks oder grosse Flexiblen Bewegungen. Auszuege aus einigen verschiedenen Kampfsportarten mit Blocks, Faustschlaege, Lowkicks (Tiefe Tritte) und natuerlich die Koerpersprache weil angegriffen werden meistens immer die schwaechsten, bzw diejenigen die schwach wirken.