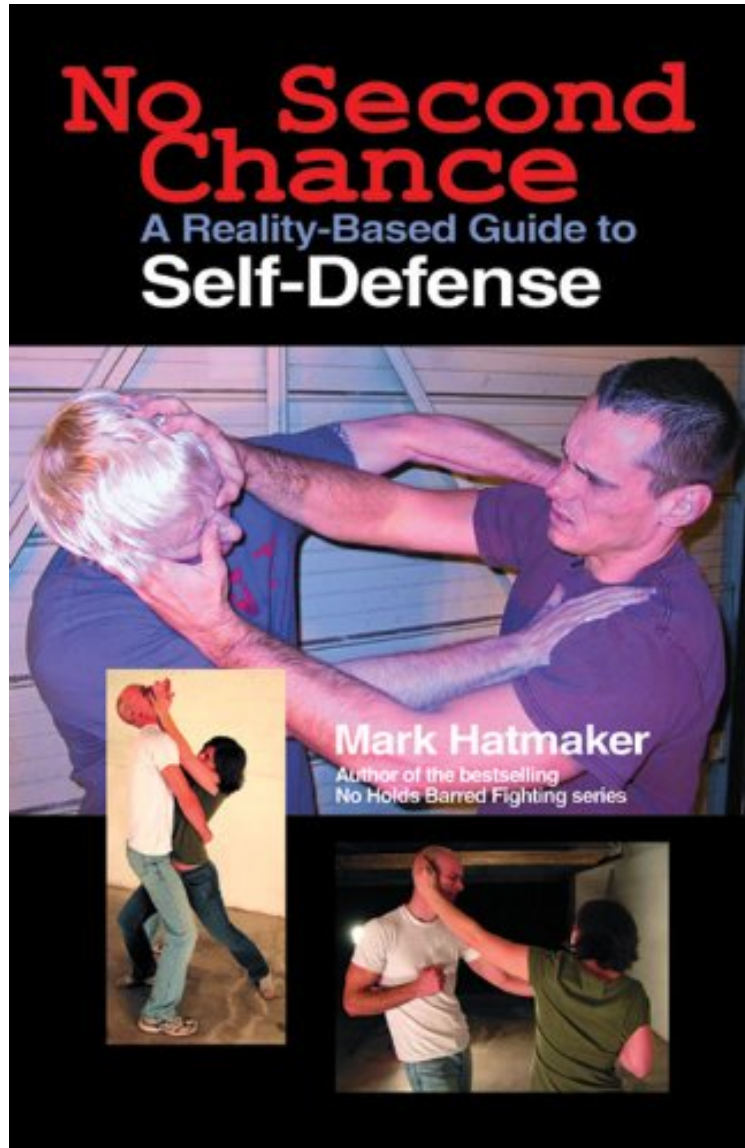


(Free and download) No Second Chance: A Reality-Based Guide to Self-Defense

No Second Chance: A Reality-Based Guide to Self-Defense

Von Mark Hatmaker

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #414720 in eBooksVerffentlicht am: 2009-02-01Erscheinungsdatum: 2009-02-01File Name: B003XVYYQE | File size: 26.Mb

Von Mark Hatmaker : No Second Chance: A Reality-Based Guide to Self-Defense before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised No Second Chance: A Reality-Based Guide to Self-Defense:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen24 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Informativ und gradlinigVon ParsecMark Hatmaker hat mit seiner NHB-Serie in meinen Augen eine der wichtigsten Reihen zum Thema Kampfkunst geschrieben. Sehr informativ und ohne jeden Mystizismus und sonstiges Brimborium

legte er hier eine Reihe Bnde vor, die in vorbildlich konzipiert und einem Groteil der Konkurrenz locker voraus sind, zu einem uerst fairen Preis. Der Mann weis schlichtweg wovon er redet, und er hat keine Probleme, dies auch zu artikulieren. Ich war daher sehr gespannt, was Mark Hatmaker ber reine Selbstverteidigung zu sagen hat - und mit NO SECOND CHANCE ist nach langer Ankndigung dieses Buch nunmehr erschienen. NO SECOND CHANCE weicht im Aufbau deutlich von den anderen Hatmaker-Bchern ab. Dies ist fraglos dem Thema geschuldet: Mark Hatmakers Philosophie ist schlichtweg, das sportlich-faires NHB und realistische Selbstverteidigung unter vllig anderen Prmissen funktionieren - dieser Ansatz bestimmt das gesamte Werk. Wo andere Autoren nur "ihr" System als die ultimative Selbstverteidigung schnreden rumt Hatmaker im Endeffekt mit allen Systemen (auch den von ihm favorisierten und seit Jahrzehnten praktizierten) auf. Hatmaker erlutert erst mal seine Sicht von Selbstverteidigung... und wie man sich denken kann macht er dies in seiner direkten und schnrkellosen Art sehr gradlinig: er betont, wie elementar es ist sich klarzumachen, wem man im Zweifelsfall gegenbersteht und das man sich selbst schlichtweg geloben muss, sich nach Leibeskfrten zu wehren (wobei "sich wehren" fr Hatmaker ganz eindeutig auch Flucht mit einschliet, wie er ausfhrlich betont und erlutert). Um diesen Punkt heraus zu arbeiten ist der erste Teil des Buches voller so genannter "Predator-Profile", Fallstudien der belsten und notorischen amerikanischen Serienmrthern, Sexualverbrecher etc. Bei diesem ersten Teil schreibt Hatmaker viel ber mgliche Angreifer und die Mentalitt, sich gegen sie zu wehren - es fehlt mir aber persnlich ein bisschen der Bezug zum "normalen" Schlger, der z.B. von ansonsten sehr unterschiedlich gelagerten Autoren wie Peyton Quinn oder Bill Kipp sehr detailliert gefunden wird. Letztlich geht es also im ersten Teil des Buches fr Hatmaker darum, dem Leser die seiner Ansicht nach richtige Mentalitt zur Selbstverteidigung nher zu bringen. Dies gelingt ihm in jeder Hinsicht berzeugend und mit sehr interessanten Gedankengngen - wie immer in seinem sehr direkten Stil. Die zweite Hlfte widmet sich tatschlichen Techniken. Hier geht Hatmaker wie gewohnt in die Vollen und analysiert zahlreiche Selbstverteidigungstechniken: Tritte, Schlge, Ellebogen, Griffe etc. Hatmaker lsst praktisch nichts aus, auch haarstrubende Griffe in Weichteile aller Art. Die Bilder sind allerdings etwas kleiner als bei Hatmakers anderen Publikationen, aber noch vllig in Ordnung. Hatmaker sieht Selbstverteidigung als keine sthetische Kunst an, die komplexen Bewegungsablfen oder tollen Stnden geschuldet ist, sondern letztlich als von der richtigen Mentalitt getriebenes konsequentes, ungeplantes Handeln mit einfachen, heftigen Techniken. Im wahrsten Sinne des Wortes gilt es, den Angreifer brutal auszuschalten. Insgesamt bin ich von Hatmakers neuem Buch erneut sehr angetan. Wie immer prsentiert er sein Material umfangreich und informativ - und wie immer ist er sehr direkt und persnlich in seinen Erluterungen. Diesmal hat er viel weniger Wert als in seinen anderen Bchern auf die Technik gelegt (weil wir eben von Selbstverteidigung und keinem Wettkampf sprechen) und ist viel mehr auf die Mentalitt der Selbstverteidigung eingegangen. Hierzu ist klar zu sagen, das Hatmaker die Ansicht dazu vertritt die man von ihm erwarten muss: nmlich die eines Kmpfers. Ich bin mir persnlich nicht sicher ob es ein 100% sinnvolles Analogon ist, als Mastab des Angreifers unbedingt Serienmrder und Psychopaten heranzuziehen (einfach weil es fraglich ist, ein Problem anhand seiner Extreme zu messen), aber wie gesagt: es geht Hatmaker darum, eine gegebenenfalls kompromisslose Mentalitt zur Selbstverteidigung, ja zum berleben, zu installieren - und das gelingt ihm ohne Wenn und Aber sehr gut. Alles in allem ein Buch, welches sehr persnlich und sehr informativ gleichzeitig ist - und einem Groteil der Konkurrenz deutlich voraus ist. Gerade fr den Preis sicherlich eines der empfehlenswertesten Werke auf dem Markt! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Klasse Selbstverteidigungsbuch! Von - Kunde Mark Hatmaker ist ein toller Autor, der in diesem Buch viele ntzliche Tipps gibt und Selbstverteidigungsstrategien sehr effektiv und vernnftig erlutert. Viele Bilder erklren das Beschriebene sehr gut! 6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eindringliche Einsichten auch jenseits von Kampfsport Von Warren Cucurullo Ende 2010 wurde auch in der Bundeshauptstadt, in der ich zur Zeit lebe, konkrete Terrorgefahr sichtbar (schwerbewaffnete Polizisten usw...). Und eine Statistik berraschte mich mit einer hohen Anzahl ttlicher bergriffe im Nahverkehr. Um mich daher einmal mit Selbstschutz (nicht Zivilcourage! - was auch immer das ist) zu befassen, habe ich das knappe Bchlein No Second Chance und das erschpfende Reality-Based Personal Protection bestellt. In No Second Chance sind zahllose derbe Verteidigungs- und Counter-Attack-Griffe und Techniken beschrieben und in kleinen Fotobildchen dargestellt. Es ist natrlich abstrus, daraus krperliche Gegenattacken lernen zu wollen. Aber fr Kampfsportler oder als Ergnzung zu einem etwa Krav-Maga-Kurs sind sie mglicherweise hilfreich, wenn auch die schwarz-weißen Fotos wirklich sehr klein sind. Wer groformatig und in Farbe derbe Techniken sehen will, sollte zu Combatives for Street Survival: Hard-Core Countermeasures for High-Risk Situations greifen. Es geht bei dem Buch also weniger um Techniken - wobei der kleine Fitness- und Krafttraining-Plan fr zuhause sehr praktisch ist. Und mit Fragen nach Motiven fr Tter hlt sich der Autor natrlich nur kurz auf - im vielsagenden Kapitel: Cause they wanna". Das Buch glckt darin, eindringlich eine Einstellung zu vermitteln: Man ist immer potentielles Opfer (prey"). Und der Tter (predator") sucht immer seinen Vorteil, und er ist meist auch im Vorteil. Dazu zieht der Autor Vergleiche mit der Tierwelt heran (Animal Planet") und kurze, drastische (Serien-)Tterprofile. Das funktioniert im Buch besser als es in der Rezension scheinen mag. Da Tter schwache Opfer und gnstige Gelegenheiten suchen, richtet der Autor darauf seinen Schwerpunkt: Er regt an, durch konkrete bungen sich selbst als potentielles Opfer im Alltag einzuschtzen. Oder aus der Tterperspektive potentielle Opfer zu suchen (der aufrecht gehende Mann, oder doch die Joggerin mit Kopfhrer im Ohr, die gerade in ihr Handydisplay vertieft ist?) Fr den Autor gibt es nur die Alternativen:

Fight or flight. Die Betonung liegt auf Flucht: Statt Zivilcourage also sofort aus dem Gefahrenfeld gehen - und dann sofort die Polizei verständigen. Oder mit dem Täter kooperieren, also etwa das Handy oder Bargeld rausrecken - und dann sofort fliehen. Hindert der Täter einen daran, dann unterstreicht der Autor die Notwendigkeit des Kampfs. Mit einigen Statistiken und Berlegungen legt er dar, dass etwa Gegenwehr bei einer drohenden Vergewaltigung sinnvoll ist. Und das es sinnvoll und richtig ist, vor einem Täter mit einer Schusswaffe zu fliehen, statt bewegungslos zu verharren. Natürlich kann mir das Buch nicht garantieren, dass ich eine Begegnung mit einem oder mehreren Tätern unbeschadet oder zumindest lebendig berstehe - das verlange ich auch nicht. Das Buch regt aber an, sich mit der eigenen potentiellen Opferrolle auseinanderzusetzen. Und im Alltag das mittlerweile erforderliche Maß an Paranoia zu entwickeln, um Tätern wenig Gelegenheit zu bieten. No Second Chance ist knapp und eindringlich. Es eignet sich zum Wiederlesen. Die alltäglichen Vorfälle auf Berliner U-Bahnhöfen in den letzten Wochen (Februar 2011) ließen es mich wieder zur Hand nehmen (und diese Rezension zu schreiben). Auf ihrer Homepage rät die Berliner Polizei, Angreifer durch Vortuschen von Belkeit oder durch spontanes Singen zu verwirren. Umso mehr lohnt die Anschaffung dieses und ähnlicher Bücher, in denen sich amerikanisches, eigenverantwortliches Verständnis von Selbstschutz widerspiegelt.

Kurzbeschreibung When violence becomes unavoidable, it's best to be informed, and this self-defense book provides revolutionary information that could mean the difference between life and death in the event of a physical assault. Included are drills to increase awareness, examples for using the environment as a self-defense tool, and methods that allow victims to best use their inherent strengths to repel an attack. An interesting look at the psychology of an attack exploring the mindset of both attacker and victim, and illuminating the dynamic between the two this manual puts the power back into the hands of concerned citizens.