
Inhalt

Vorwort 8

I Theoretischer Teil 11

- 1 Die Aufgaben dieses Buches 12
- 2 Häufigkeit von Gewaltverbrechen mit weiblichen Opfern 14
- 3 Die Frau – das ›Schwache Geschlecht‹? 20

II Praktischer Teil 23

- 1 Mentales Training 24
- 2 Körperliche Vorbereitung 30
- 3 Hinfallen ist keine Schande, aber liegenbleiben! 38
- 4 Ihre Waffen 48
 - Der Kampfschrei 49
 - Schlag- und Stoßtechniken 50
 - Schläge und Stöße mit den Armen 50
 - Der Handstich 51
 - Der Hammerfaustschlag 53
 - Tritte und Stöße mit den Beinen 58
 - Der Fußtritt vorwärts 59
 - Der Knieschlag 63
 - Der Fersentritt und Fersenstoß 65
 - Der Fußtritt rückwärts 67

-
- 5 Ihre Ziele 68
 - 6 Wie lerne ich zuzuschlagen? 70
 - 7 Abwehrtechniken ohne Waffen 82
 - Handgelenksangriffe 83
 - Würgeangriffe 93
 - Umklammerungen 102
 - Angriffe am Boden 110
 - Sonstige Angriffe und Kombinationen 126
 - 8 Nicht nur mit leeren Händen –
Selbstverteidigung mit Waffen 132
 - »Harte Waffen« 134
 - Taschen 146
 - »Weiche Waffen« 148
 - 9 Selbstverteidigung im Auto 152
 - 10 Zusammenfassung 159

III Was Sie noch wissen sollten 161

- 1 Gut gemeinte Ratschläge 162
- 2 Vergewaltigt, was dann? 166
- 3 Selbstverteidigung und das Gesetz 170
- 4 Schritt für Schritt – ein Trainingsplan 176
- 5 Bewaffnete Angreifer 182
- 6 Selbstverteidigung für alte Menschen 186