

# **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 Kniestschlag 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
-