



Inhalt

1 Über Selbstverteidigung

- Der Umgang mit Gewalt
- So sieht die Rechtslage aus
- Die häufigsten Ernstfallsituationen
- Wie Opfer ausgewählt werden
- Die häufigsten Fragen zum Thema Selbstverteidigung

2 Selbstbehauptung und Selbstschutz

- Die Grundlagen
- Schritt 1: Aufmerksamkeit und Selbstsicherheit ausstrahlen
- Schritt 2: Im Gespräch beruhigen und Grenzen ziehen
- Schritt 3: Einsatz von Kampftechniken
- Schritt 4: Verhalten nach dem Ernstfall

3 Angriffstechniken für den Ernstfall

- Die Grundlagen
- Wie du die effektivsten Techniken auswählst
- Angriffsziele und ihre Wirkung
- Die Selbstverteidigungsstellung
- Kampftechniken für den Ernstfall**
 - Kopftechniken
 - Handtechniken
 - Ellbogentechniken
 - Knietechniken
 - Schienbein- und Fußtechniken
- Verteidigungstechniken im Distanzkampf**
- Grundtechnik 1: Blocken
- Grundtechnik 2: Distanzhalten und Vermeiden

6	Grundtechnik 3: Schneller eigener Angriff	102
8	Verteidigung gegen eine Gerade oder ein gerades Greifen	104
11	Verteidigung gegen einen Schlag von außen	105
13	Verteidigung gegen einen Ellbogenstoß	106
17	Verteidigung gegen einen Kick von außen	107
22	Verteidigung gegen einen Tritt von vorn	108
28	Verteidigung gegen einen Kniestoß aus der Distanz	109
30	Verteidigung gegen Vorspringen und Greifen	110
30	Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen	112
37	Selbstverteidigung mit Waffen	119
42	Simuliere eine Stresssituation und greife dann nach deiner Waffe	122
48	4 Befreiungstechniken	132
50	Die Grundlagen	134
51	Verteidigung gegen Greifen und Festhalten	134
52	Verteidigung gegen den Griff am Handgelenk	136
64	Verteidigung gegen den Griff beider Handgelenke	137
65	Verteidigung gegen den einhändigen Griff der Kleidung von vorn	138
70	Verteidigung gegen den beidhändigen Griff der Kleidung von vorn	138
78	Verteidigung gegen den einhändigen Griff der Kleidung von hinten	140
84	Verteidigung gegen den beidhändigen Griff der Kleidung von hinten	141
88		
98		
100		

Verteidigung gegen den beidhändigen Griff der Kleidung von hinten	142	Verteidigung in Rückenlage bei einem Angriff von der Seite	182
Verteidigung gegen das Haareziehen von vorn	144	Verteidigung in Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen	184
Verteidigung gegen das Haareziehen von hinten	146	Verteidigung in Rückenlage, Angreifer über Kopf	186
Verteidigung gegen eine Umklammerung 148		5 Selbstverteidigung trainieren 188	
Verteidigung gegen eine Umklammerung von vorn unter den Armen	149	Die Grundlagen	190
Verteidigung gegen eine Umklammerung von vorn über die Arme	150	Training: Verbessere deine Aufmerksamkeit	190
Verteidigung gegen eine Umklammerung von hinten mit Mundzuhalten	154	Training: Verstärke deine Selbstsicherheit	193
Verteidigung gegen eine Umklammerung von hinten unter den Armen	156	Training: Entwickle deine Selbstbehauptung	196
Verteidigung gegen eine Umklammerung von hinten über die Arme	157	Das Training der Kampftechniken	204
Verteidigung gegen einen Würgegriff 159		<i>Fallbeispiele von Gewalt</i>	205
Verteidigung gegen einen einhändigen Würgegriff von vorn	160	Das Training der Verteidigungs- und Befreiungstechniken	220
Verteidigung gegen einen beidhändigen Würgegriff von vorn	162	Geeignete Übungsgeräte und Schutzausrüstung	224
Verteidigung gegen einen einarmigen Würgegriff von hinten	165	Die Auswahl eines Selbstverteidigungskurses	228
Verteidigung gegen einen beidhändigen Würgegriff von hinten	168	Selbstverteidigung und Kampfsport sind nicht dasselbe	230
Verteidigung gegen einen Würgegriff von der Seite	170	Anhang	
Verteidigung am Boden 174		Wichtige Adressen und Anlaufstellen	
Verteidigung im Distanzkampf am Boden	176	für Opfer	234
Verteidigung in Bauchlage bei einem Angriff von oben	178	Quellenverzeichnis	235
Verteidigung in Rückenlage, Angreifer im Reitsitz	180	Autor	236
		Darsteller	237
		Überblick über die Selbstverteidigungstechniken	238