

Inhaltsverzeichnis

1.	VORWORT DES AUTORS	7
2.	EINLEITUNG.....	13
3.	PRINZIPIEN IM S.M.A.R.T. DEFENCE	15
4.	SOFTSKILLS	17
4.1	Grundsätzliches	17
4.2	Blicke	20
4.3	Körpersprache.....	21
4.4	Provokation.....	23
4.5	Tätertypologien	25
4.6	Aufmerksamkeit	26
4.6.1	Blickfeld	26
4.6.2	Umfeld/Umgebung	27
4.6.3	Ablenkung	30
4.6.4	Übungen	31
4.7	Psyche	32
4.7.1	Angst/Stress	33
4.7.2	Adrenalin	33
4.7.3	Verarbeitung / Kontrolle	35
4.7.4	Vorbereitung (mental)	35
4.8	Verhalten.....	37
4.9	Körperziele.....	45
5.	HARDSKILLS	50

5.1	Grundsätzliches	50
5.2	Distanzen.....	51
5.2.1	kurze Distanz	51
5.2.2	mittlere Distanz	52
5.2.3	lange Distanz:.....	53
5.3	Gleichgewicht.....	54
5.4	Ausweichen.....	55
5.5	Fege Techniken.....	57
5.6	Block Techniken	58
5.7	Verteidigungsstellungen.....	62
5.7.1	passive Verteidigungsstellung (pVSt)	62
5.7.2	aktive Verteidigungsstellung (aVSt).....	65
5.7.3	Bodenlage	66
5.8	Angriffstechniken	70
5.8.1	Grundsätzliches	70
5.8.2	Kopfstöße.....	72
5.8.3	Ellenbogenschläge.....	73
5.8.4	Handtechniken.....	76
5.8.5	Hebeltechniken	84
5.8.6	Beintechniken	86
5.8.7	Wurftechniken	93
6.	VERTEIDIGUNG	95
6.1	Grundsätzliches	95
6.2	Schläge.....	99
6.2.1	gerade Angriffe	99
6.2.2	von der Seite.....	100
6.2.3	Haken	103
6.2.4	Ellenbogen.....	105
6.3	Tritte	107
6.3.1	gerade	108
6.3.2	seitlich.....	110

6.3.3	Kniestoß.....	113
6.4	Würgen	114
6.4.1	mit einer Hand.....	116
6.4.2	mit beiden Händen.....	116
6.4.3	mit dem Unterarm.....	120
6.5	Umklammerung	122
6.5.1	über den Armen.....	123
6.5.2	unter den Armen	124
6.5.3	Ausheber	125
6.6	Greifen, Fassen	127
6.6.1	Griff lösen	128
6.6.2	Arme fassen.....	129
6.6.3	Jacke fassen.....	130
6.6.4	Schulter von hinten gefasst.....	132
6.6.5	Haare fassen	132
6.7	Waffen (Grundsätzliches).....	136
6.7.1	Stock	137
6.7.2	Messer	138
6.7.3	Schusswaffen.....	146
6.7.4	verdeckte Waffen.....	148
6.7.5	Alltagsgegenstände als „Waffen“	149
6.7.6	Waffe abnehmen	150
6.8	Stock kurz/lang	154
6.8.1	Stockstich.....	154
6.8.2	von der Seite.....	155
6.8.3	von oben	157
6.9	Messer.....	159
6.9.1	Messerstiche	159
6.9.2	von der Seite.....	160
6.9.3	von oben	161
6.9.4	von unten	162
6.9.5	am Hals/am Körper.....	162
6.10	Schusswaffe	165
6.10.1	von vorn.....	165
6.10.2	von hinten.....	167

6.11	Angriffe in Bodenlage.....	169
6.11.1	abwerfen	169
6.11.2	schlagen und würgen	171
6.11.3	Tritte	173
6.12	Mehrere Angreifer	176
7.	VERTEIDIGUNG MIT ALLTAGSGEGENSTÄNDEN	177
8.	S.M.A.R.T. DEFENCE TRAINING.....	181
9.	NOTWEHR	184