

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
1.1 Das Problem	4
1.2 Mögliche Lösungen	6
1.3 Der psychologische Faktor	8
2. Strategien	10
2.1 Strategie 1 – Einsatz der Arme als Abstandhalter	10
2.2 Strategie 2 – Kopfschutz	14
2.3 Strategie 3 – Verhinderung von Klammerangriffen	17
Falls doch geklammert werden sollte	23
3. Techniken	27
3.1 Tritte und Kniestöße	28
3.2 Techniken an Kopf und Hals des Angreifers	38
Der Weg dorthin	39
Schläge und Stöße	46
Würgetechniken	64
Genickhebel	71
Schmerztechniken	99
3.3 Übungsformen und Kombinationen	105
4. Literatur	110