

Inhalt

	Vorwort	8
1.	Das Messer als Verteidigungswaffe	10
2.	Die Rechtslage in Deutschland	13
	2.1 Notwehr	13
	2.2 Waffen und Recht	14
3.	Faktoren unterhalb körperlicher Gewalt	16
	3.1 Prävention	16
	3.2 Vorkonfliktphase	17
	3.2.1 Distanz	17
	3.2.2 Deeskalation	18
	3.2.3 Einbeziehung von Zeugen	24
	3.3 Konfliktphase	24
	3.4 Nachkonfliktphase	25
	3.4.1 Der 360°-Check	25
	3.4.2 Selbstuntersuchung	27
	3.4.3 Blutungen stoppen	29
	3.4.4 Schocklage	30
	3.4.5 Kontakt mit der Polizei	30
	3.4.6 Warum das alles?	31
4.	Selbstverteidigung mit Tools	32
	4.1 Die Wirkung	32
	4.2 Waffen zur Verteidigung	39
	4.2.1 Impact Tools	39
	4.2.2 Schusswaffen	39
	4.2.3 Chemische Waffen	39
	4.2.4 Elektrowaffen	41
	4.2.5 Klingenwaffen	41
5.	Auswahl eines geeigneten Messers	44
	5.1 Der Griff	47
	5.2 Die Klingenform	48
	5.3 Clip und Holster	49
	5.4 Der Ziehvorgang	51
6.	Trainingsmesser	56
7.	Biomechanisches Schneiden	60
8.	Das Modulare System	70
	8.1 Stress und grobmotorische Fähigkeiten	70
	8.2 Angeborene und antrainierte Bewegungen	71
	8.3 Klingensysteme	72

9.	Stand, Messerhaltung und Bewegung	74
9.1	Der richtige Stand	74
9.2	Wie Sie das Messer halten	76
9.3	Griffkombinationen	82
9.4	Bewegung	82
10.	Die verschiedenen Winkel	90
11.	Das geschlossene Messer	106
11.1	Verteidigung gegen Würgeangriff	107
11.2	Verteidigung gegen Punch und Hook	107
11.3	Ergreifen des Waffenarms	116
12.	Module und Applikationen	124
12.1	Das Modul 1-4-12	124
12.1.1	Die Standardversion des Moduls 1-4-12	125
12.1.2	Anwendungen von 1-4-12	136
12.1.3	Technik für Fortgeschrittene: Stiring	141
12.1.4	Das Modul 1-4-12 (backwards)	149
12.1.5	Umbrella Block und Slant Block	155
12.2	Das Modul 2-3-12: „Die andere Seite“	157
12.2.1	Das Modul 2-3-12 (Standard)	157
12.2.2	Anwendungen aus 2-3-12	162
12.2.3	Verteidigung im Reverse Grip	166
12.2.4	Anwendungen im Reverse Grip	170
12.3	Das Modul 1-2-2	172
12.4	Kugelschreiber gegen Messer	177
12.5	Weapon Retention	180
12.6	Anwendung mit leeren Händen	183
12.7	Angriff Nr. 5: Die goldene Mitte	186
12.7.1	Abwehr eines Stichs zum Bauch mit Check and Cut	187
12.7.2	Abwehr eines Stichs zum Bauch mit Cut and Check	188
13.	Abwehr von Messern und Klingen	198
14.	Zusammenfassung	200
15.	Trainingshilfen für zu Hause	203
15.1	Schrittarbeit	203
15.2	Dummy-Training	203
15.3	Schatten-„Schneiden“	204
	Nachwort	205