

Inhalt

1 Über Selbstverteidigung **6**

Der Umgang mit Gewalt	8
So sieht die Rechtslage aus	11
Die häufigsten Ernstfallsituationen	13
Wie Opfer ausgewählt werden	17
Die häufigsten Fragen zum Thema Selbstverteidigung	22

2 Selbstbehauptung und Selbstschutz **28**

Die Grundlagen	30
Schritt 1: Aufmerksamkeit und Selbstsicherheit ausstrahlen	30
Schritt 2: Im Gespräch beruhigen und Grenzen ziehen	37
Schritt 3: Einsatz von Kampftechniken	42
Schritt 4: Verhalten nach dem Ernstfall	45

3 Angriffstechniken für den Ernstfall **48**

Die Grundlagen	50
Wie du die effektivsten Techniken auswählst	51
Angriffsziele und ihre Wirkung	52
Die Selbstverteidigungsstellung	64

Kampftechniken für den Ernstfall **65**

Kopftechniken	67
Handtechniken	70
Ellbogentechniken	78
Knietechniken	84
Schienbein- und Fußtechniken	88

Verteidigungstechniken im Distanzkampf **96**

Grundtechnik 1: Blocken	98
Grundtechnik 2: Distanzhalten und Vermeiden	100

Grundtechnik 3: Schneller eigener Angriff	102
Verteidigung gegen eine Gerade oder ein gerades Greifen	104
Verteidigung gegen einen Schlag von außen	105
Verteidigung gegen einen Ellbogenstoß	106
Verteidigung gegen einen Kick von außen	107
Verteidigung gegen einen Tritt von vorn	108
Verteidigung gegen einen Kniestoß aus der Distanz	109
Verteidigung gegen Vorspringen und Greifen	110
Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen	112
Selbstverteidigung mit Waffen	119
<i>Simuliere eine Stresssituation und greife dann nach deiner Waffe</i>	122

4 Befreiungstechniken **132**

Die Grundlagen	134
----------------	-----

Verteidigung gegen Greifen und Festhalten **134**

Verteidigung gegen den Griff am Handgelenk	136
Verteidigung gegen den Griff beider Handgelenke	137
Verteidigung gegen den einhändigen Griff der Kleidung von vorn	138
Verteidigung gegen den beidhändigen Griff der Kleidung von vorn	140
Verteidigung gegen den einhändigen Griff der Kleidung von hinten	141



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 für Opfer	234
Verteidigung im Distanzkampf am Boden	176	Quellenverzeichnis	235
Verteidigung in Bauchlage bei einem Angriff von oben	178	Autor	236
Verteidigung in Rückenlage, Angreifer im Reitsitz	180	Darsteller	237
		Überblick über die Selbstverteidigungstechniken	238