

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	9
Über dieses Buch .....	9
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	10
<b>1 Grundlegendes zur Selbstverteidigung</b> .....	13
Kämpfen oder weglaufen .....	14
Körperliche Reaktionen .....	15
Die Schrecksekunde .....	16
Angst .....	16
Der vermiedene Kampf .....	17
Die Eskalationspyramide .....	18
Ebene I: Vorbereitung .....	18
Ebene II: Aufmerksamkeit .....	18
Ebene III: Kommunikation .....	20
Ebene IV: Kampf .....	22
Ebene V: Erste Hilfe .....	22
Sicher raus aus der brenzligen Situation .....	22
Sich wehren .....	24
Andere Waffen .....	24
Ist das nicht irgendwie verboten? .....	25
<b>2 Zurück zur Grundschule</b> .....	29
Hier stehe ich... .....	31
Neutrale Stellung .....	31
Schrittstellung .....	32
Ihr Schutzschild: Arme hoch .....	33
Die versteckte Schutzhaltung .....	34
Die »normale« Schutzhaltung .....	35
Schutzhaltung bei »Waffen« .....	37
Notfallschutzhaltung .....	37

Masse mal Beschleunigung .....	38
Ausfallschritt nach vorn .....	38
Ausfallschritt nach hinten .....	39
Ausfallschritt zur Seite (ohne Abbildung) .....	39
Bitte wenden .....	39
Attacke! .....	40
Arme Techniken oder Techniken mit den Armen .....	41
Die Gerade .....	42
Ellbogenstoß .....	45
Beinhart: Techniken mit den Beinen .....	46
Fronttritt und Kniestoß .....	46
Tritt ins Knie .....	48
Außer der Reihe .....	49
Pressschlag .....	49
Mit Köpfchen .....	50
Beißen: Al dente (ohne Abbildung) .....	51
Zielsucher .....	51
Primärziele .....	52
Sekundärziele .....	54
Und sonst? .....	55
Übersicht .....	56
<b>3 Finger weg! Verteidigung gegen Kontaktangriffe</b> .....	59
Selbstbehauptung .....	61
Nein heißt Nein .....	62
Jetzt wird es laut .....	62
Reden wir über Inhalte .....	63
Haltung zeigen .....	65
Blickkontakt .....	65
Verteidigung gegen Greifen und Fassen .....	66
Einhändiges Fassen (Seitengleich) .....	66
Einhändiges Fassen (seitenverkehrt) .....	70
Doppelseitiges Fassen .....	72
Haareziehen .....	74
Verteidigung gegen Grabscher .....	75
Unerwünschtes In-den-Arm-Nehmen .....	77
Grabschen im Brustbereich .....	78
Grabschen an anderen Stellen .....	80

Verteidigung gegen Würgeangriffe .....	81
Würgen von vorne .....	81
Würgen von hinten .....	84

#### **4 Schlagfertig! Verteidigung gegen Schläge und Tritte** ..... 87

Verteidigung gegen Schläge .....	88
Die Gerade .....	88
Der Schwinger .....	90
Der »Sucker Punch« .....	93
Tiefschlag .....	94
Verteidigung gegen Tritte .....	95
Der Low Kick .....	95
Der Fronttritt .....	96
Der High Kick .....	97
Verteidigung gegen Angriffe mit Hilfsmitteln .....	98
Angriff mit einem Stock .....	98
Angriff mit einem Messer .....	100
Angriff mit einer Schusswaffe .....	101

#### **5 Auf dem Boden der Tatsachen: Verteidigung am Boden** ..... 105

Fallbeispiel .....	106
Rückwärts fallen .....	107
Seitwärts fallen .....	108
Vorwärts fallen .....	109
Am Boden angekommen .....	110
Der Gegner steht, Sie liegen .....	110
Verteidigung vom Boden aus .....	111
Vom Boden nach oben .....	112
Mit dem Angreifer am Boden .....	112
Auf Abstand gehen .....	113
Guard .....	113
Mount .....	115
Würgen .....	117

<b>6</b>	<b>Waffenkunde</b> .....	121
	Grundsätzliches .....	122
	Pfefferspray und andere Fernwaffen .....	123
	Mittlere Distanz .....	124
	Nahe Distanz .....	125
	Akustische Hilfsmittel .....	126
	Optische Hilfsmittel .....	126
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	127