

## Inhalt

Inhaltsverzeichnis.....	5
Vorwort.....	7
Der Autor.....	8
Rechtliche Grundlagen.....	9
• Notwehr	
• Überschreitung der Notwehr	
Selbstbehauptung.....	10
Selbstverteidigung:	
• Schocktechniken.....	15
• Körperhaltung zum Angreifer / Verteidigungsstellungen.....	16
Verteidigung gegen Belästigung	
• Daumenhebel.....	23
• Mehrfach-Schienbein-Tritt.....	25
• Fingerstich in die Luftröhre.....	26
Faust/Fausthaltung.....	27
Die Abwehr.....	29
• Unterarmblock nach oben.....	30
• Unterarmblock zur Mitte nach innen.....	31
• Unterarmblock nach unten von außen nach innen.....	33
Verteidigung gegen Schlag zum Kopf / Ohrfeige.....	34
Verteidigung gegen Fassen am Ärmel / an der Schulter.....	36

Verteidigung gegen Würgen	
• von vorn.....	41
• von hinten mit gebeugten Armen.....	44
• von hinten mit einem Arm.....	47
Verteidigung gegen Schwitzkasten	
• von vorn.....	48
• von hinten.....	49
Verteidigung gegen Umklammerung	
• von hinten unter den Armen.....	50
• von hinten über den Armen.....	52
• von vorn unter den Armen.....	54
• von vorn über den Armen.....	56
Verteidigung in der Bodenlage.....	58
Fußtritt.....	63
• nach vorn.....	64
• zur Seite.....	66
• nach hinten.....	68
• Lowkick.....	71
Abwehr gegen Fußtritte	
• von außen nach innen.....	73
• von innen nach außen.....	74
• mit dem eigenen Bein.....	77
Danksagung.....	81
Kontakt zum Autor.....	82
Für Ihre Notizen.....	83