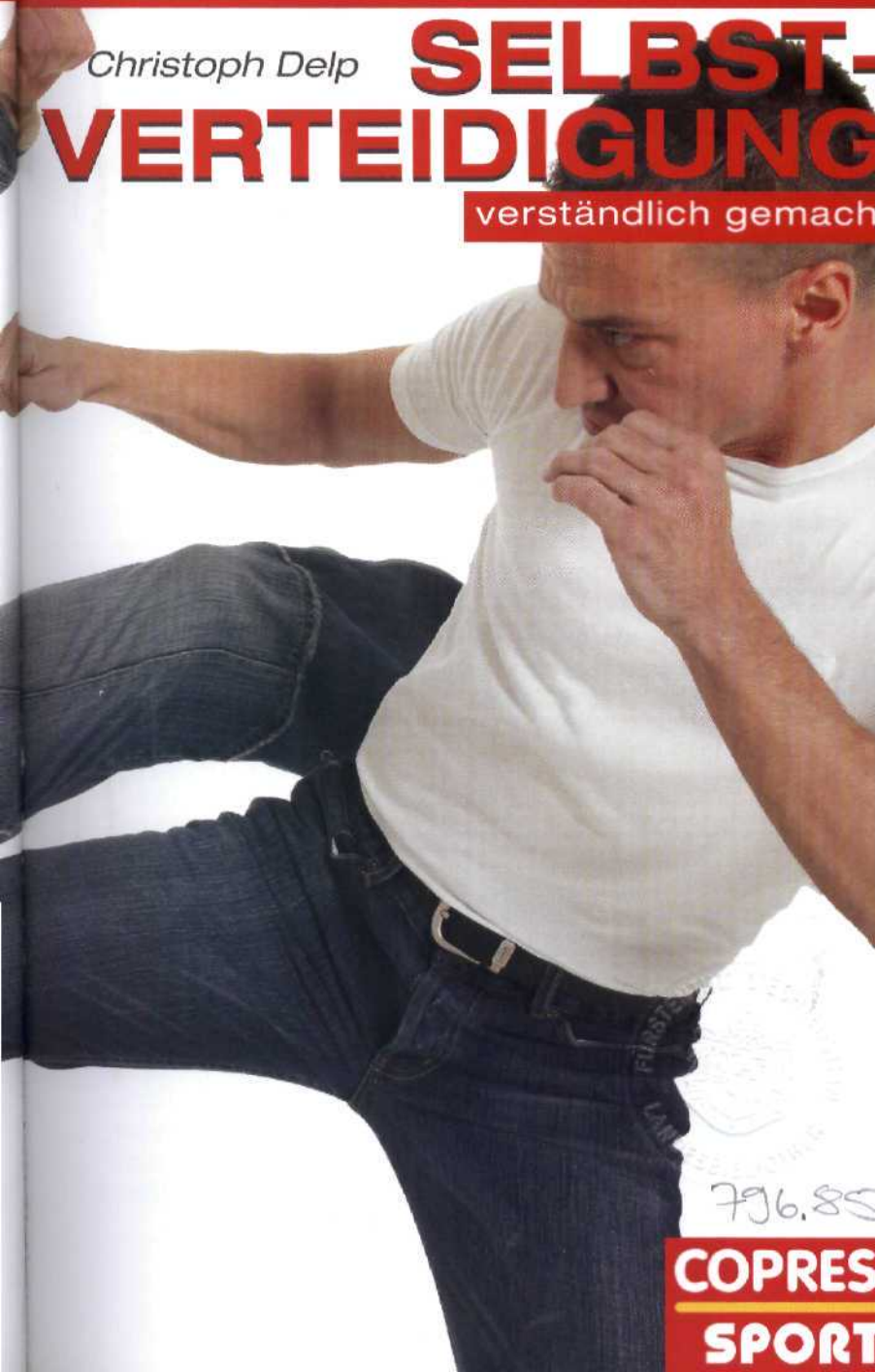


Christoph Delp

# SELBST- VERTEIDIGUNG

verständlich gemacht



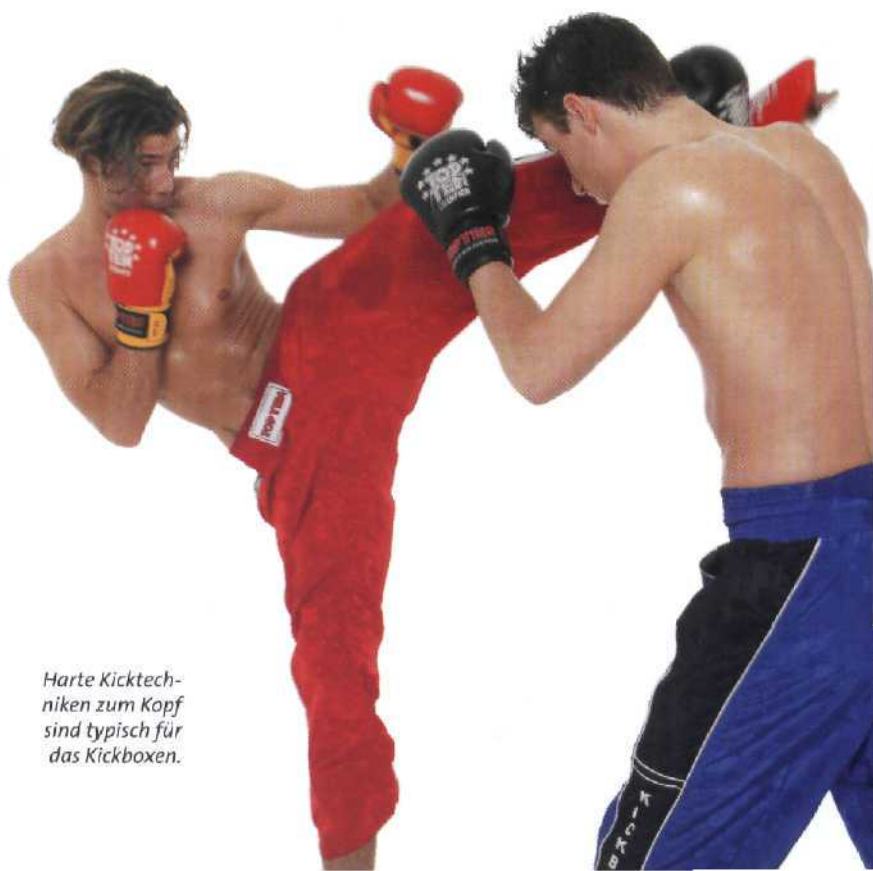
796.85

COPRES

SPORT

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>	Kampfstellung	37
		Angriffsziele	39
		Nach dem Kampf	49
<b>Selbstverteidigung – Die Hintergründe</b>	<b>9</b>	<b>Selbstverteidigung – Techniken</b>	<b>53</b>
Der Aufbau dieses Buches	10	Selbstverteidigungs- training	53
Die Gesetze	11	Angriffstechniken	56
Ernstfallsituationen	13	Kopfstechniken	56
Körperverletzung (Schlägerei)	13	Handstechniken	57
Raub	17	Ellbogentechniken	61
Sexualdelikt	18	Knietechniken	62
Opferauswahl	20	Fuß- und Schienbein- techniken	63
<b>Selbstverteidigung – Vermei- den und Notwehr</b>	<b>22</b>	Alltagsgegenstände als Waffen	64
Schritt 1: Vermeiden durch Aufmerksamkeit	22	Verteidigungstechniken im Distanzkampf	70
Gefahrenstufen-Modell	23	Distanz halten und Ausweichen	71
Auf der Straße unter- wegs	24	Schnellerer eigener An- griff und Vorwärtsgehen	72
In Gaststätten und Dis- kotheken	26	Block	72
Öffentliche Verkehrs- mittel	28	Befreiungstechniken	76
Unterwegs im Auto	29	Verteidigung gegen Greifen und Festhalten	76
Schritt 2: Vermeiden durch Gespräch	30	Verteidigung gegen Um- klammerung	82
Beruhigen	31	Verteidigung gegen Würgegriffe	94
Warnen	32	Verteidigung am Boden	100
Schritt 3: Der Ernstfall	35		

<b>Selbstverteidigung – Kampfsportarten</b>	<b>103</b>	Kickboxen	115
Kampfsport im Ernstfall	103	Kung Fu	117
Vorstellung beliebter Kampfsportarten	109	Muay Thai	118
Aikido	109	Taekwondo	121
Boxen	110	<b>Anhang</b>	<b>123</b>
Judo	111	Wichtige Adressen	123
Ju-Jutsu	112	Hilfsstellen	123
Karate	114	Kampfsportverbände	124
		Literaturverzeichnis	126
		Über den Autor	128



*Harte Kicktechniken zum Kopf sind typisch für das Kickboxen.*