

Kapitel 1	Einführung	5
	Zielstellung	6
	Zweikampfsysteme	6
	Juristische Grundlagen und Grenzen der Selbstverteidigung	10
Kapitel 2	Theorie und Praxis der Stoffvermittlung	13
	Gestaltung des Selbstverteidigungstrainings	14
	Spezifik der körperlichen Auseinandersetzung	16
	Algorithmus der Stoffvermittlung.....	20
Kapitel 3	Technische Grundlagen der Selbstverteidigung und deren Anwendung unter taktischen Gesichtspunkten	23
	Stellungen	24
	Distanzen.....	27
	Steps/Beinarbeit	32
	Ausweich- und Meidbewegungen.....	44
	Blocktechniken/Abwehren mit den Extremitäten	50
	Schlag- und Stoßtechniken mit den oberen Extremitäten.....	73

Fuß- und Knietechniken.....	95
Griffsprengungen und Hebeltechniken	113
Angriffe gegen empfindliche Körperstellen.....	143

Kapitel 4	Frauenselbstverteidigung	151
------------------	---------------------------------	------------

Anwendungsbeispiele in der Frauenselbstverteidigung.....	152
--	-----

Anhang	Literaturverzeichnis	158
---------------	-----------------------------	------------