

Inhaltsverzeichnis

Danksagung _____	7
Zum Geleit _____	9
Theorieteil	13
Was ist schon sicher?	
Sicherheit, gibt es die? _____	15
Kampfkunst, Kampfsport, Selbstverteidigung	
Begriffe die mehr verwirren als erklären! _____	18
Was soll das?	
Warum schreibt jemand ein Buch über Selbstverteidigung für Rollstuhlfahrer? _____	22
„Das ist ja toll, Aber ich kann das nicht!“	
Kann jeder Selbstverteidigung lernen? _____	25
„Was kann ich mit dem ganzen Zeug anfangen?“	
Richtiger wäre: „Was will ich mit der Technik erreichen?“	30
Nicht Fisch nicht Fleisch	
Die Notwendigkeit von Kompromissen _____	36
Wie übe ich was?	
Training _____	40
Wenn es ernst wird	
Was tun wenn es passiert? _____	45

Selbstverteidigung für Rollstuhlfahrer

Praxisteil		
Die Grundhaltung _____		49
Die Gerade _____		51
Der Schwinger _____		55
Der Faustrücken _____		60
Die Blöcke _____		61
Der Aufwärtsblock _____		63
Der Auswärtsblock _____		64
Der Einwärtsblock _____		66
Handgelenksumklammerung von oben _____		68
Handgelenksumklammerung von unten _____		70
Rechtes Ergreifen des rechten Handgelenks _____		72
Angriff durch packen am Kragen _____		74
Befreiung aus Würgegriff von vorne _____		76
Technik 1: Der Fingerstich _____		84
Technik 2: Die Schlange _____		84
Befreiung aus Würgegriff von hinten _____		86
Befreiung aus dem Schwitzkasten _____		89
Abwehr von Stockangriff zum Kopf _____		91
		93
Anhang		
Selbstverteidigung für Rollstuhlfahrer im Internet _____		98
Der Autor _____		99
Erklärungen und Hinweise _____		101
Quellenangaben _____		103