

Inhaltsverzeichnis

- 1. Vorwort**

- 2. Erläuterung der Grundtechniken**
 - 2.1. Der Pressluftschlag**
 - 2.2. Der Knieschlag**
 - 2.3. Die Tigerkralle**
 - 2.4. Der Ellenbogenstoß seitwärts**
 - 2.5. Der Ellenbogenstoß rückwärts**
 - 2.6. Der Knee-Kick**
 - 2.7. Der Fußstoß seitwärts**
 - 2.8. Der Quetschgriff**
 - 2.9. Der Fußtritt rückwärts**
 - 2.10. Der Handballenstoß**
 - 2.11. Der Genickdrehhebel**

- 3. Angriffsziele beim Mann**

- 4. Praktische Anwendung der Grundtechniken gegen verschiedene Angriffe**
 - 4.1 Im Stand**
 - 4.1.1 Nicht erwünschtes Umfassen der Taille/Schulter**
 - 4.1.2 Griffansatz zur Brust (Busengrabschen)**
 - 4.1.3 Griff ins Revers / in die Jacke**
 - 4.1.4 Würgen von vorn**
 - 4.1.5 Würgen von der Seite**
 - 4.1.6 Würgen von hinten**
 - 4.1.7 Armepacken von vorn**

- 4.1.8 Körperumklammerung von hinten mit Brustfassen**
- 4.1.9 Körperumklammerung von vorn mit Kußversuch**
- 4.1.10 Körperumklammerung von hinten mit Mundzuhalten**
- 4.1.11 Herumreißen**
- 4.1.12 Handgelenkfassen eine Hand von hinten**
- 4.1.13 Handgelenkfassen beide Hände von hinten**
- 4.1.14 Griff in die Haare von hinten**

- 4.2 Im Sitzen**
 - 4.2.1 Armumlegen mit Kniefassen**
 - 4.2.2 Von hinten über die Schultern grabtschen**
 - 4.2.3 Würgen von vorn mit beiden Händen**

- 4.3 Am Boden**
 - 4.3.1 Würgen zwischen den Beinen**
 - 4.3.2 Würgen im Reitsitz**
 - 4.3.3 Würgen am Boden von hinten**

- 5. Oft gezeigte, jedoch für Frauen ungeeignete Techniken (mit Begründung)**
 - 5.1 Der Fauststoß**
 - 5.2 Der Fußstoß seitwärts (hoch)**
 - 5.3 Der Ellenbogenschlag vorwärts**

- 6. Anwendung von Alltagsgegenständen als Verteidigungshilfsmittel**

7. **Ausführungen zu Notwehr und Nothilfe**
8. **Buchempfehlungen**
9. **Über den Autor**