

1. Record Nr.	UNINA9910163145303321
Autore	Grandel Uwe
Titolo	Selbstverteidigung fur Frauen : Jede kann, aber keine muss zum Opfer werden // Uwe Grandel
Pubbl/distr/stampa	Stuttgart, [Germany] : , : Richard Boorberg Verlag, , 2017 ©2017
ISBN	3-415-05839-5
Edizione	[1st ed.]
Descrizione fisica	1 online resource (76 pages) : illustrations (some color), photographs
Disciplina	613.66024042
Soggetti	Self-defense for women
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Cover -- Titel -- Impressum -- Inhaltsverzeichnis -- Vorwort -- Uber den Autor -- Grußwort -- 1. Hintergrunde fur die Gewalt gegen Frauen/heutige Denkmuster und deren Ursprunge -- 2. Formen der Gewalt -- 2.1. Arten der Angriffe/Tater -- 2.1.1. Sexuell motivierte Tater -- 2.1.2. Psychische Gewalttater -- 2.1.3. Sonstige Angreifer -- 2.2. Gefahren erkennen und vorbeugen -- 2.3. Zusätzliche Verhaltenshinweise fur Lauferinnen -- 2.4. Richtiges Fluchtverhalten -- 2.5. Taktik und Kommunikation -- 2.6. Selbstverteidigung -- 3. Grundsätze der Selbstverteidigung -- 4. Rechtliche Grundlagen -- 4.1. Grundgesetz -- 4.2. Burgerliches Gesetzbuch -- 4.3. Strafgesetzbuch -- 4.4. Fazit -- 5. Psychologische Fundierung -- 5.1. Selbstvertrauen -- 5.2. Umgang mit Gefuhlen wie Angst und Hass -- 5.3. Verstandnis fur die Tater -- 5.4. Nachbereitung Psychotherapie -- 6. Darstellung von Schmerzpunkten am menschlichen Korper -- 7. Einfuhrung und Anwendung von zugelassenen Hilfsmitteln (Kubotan) -- 8. Selbstverteidigungstechniken/Bilderserie -- 8.1. Schutzhaltung/Verteidigungsstellung -- 8.2. Schlag- und Tritttechniken -- 8.2.1. Schlagtechniken (Faust-, Handballenstoß) -- 8.2.2. Ellenbogenstoß -- 8.2.3. Tritttechniken/Kniestoß -- 8.3. Abwehr gegen den "Haarzug" -- 8.3.1. Haarzug von vorne -- 8.3.2. Haarzug von hinten/seitlich -- 8.4. Abwehr gegen Wurgeangriffe -- 8.4.1. Würgen von vorne -- 8.4.2. Würgen von der Seite -- 8.5. Abwehr gegen Umklammerung -- 8.5.1. Umklammerung von vorne -- 8.5.2.

Umklammerung von der Seite -- 8.5.3. Umklammerung von hinten --
8.6. Abwehr gegen den Genickhebel (Schwitzkasten) -- 8.6.1.
Genickhebel von der Seite -- 8.6.2. Genickhebel von hinten -- 8.7.
Abwehr gegen Greifen am Revers/Arm -- 8.7.1. Greifen am
Handgelenk, Arm oder Revers -- 8.7.2. Befreiungsmöglichkeit und
Anwendung von Hilfsmitteln (Kubotan) -- 8.8. Verteidigung in der
Bodenlage.
8.8.1. Variante 1 -- 8.8.2. Variante 2 -- 9. Schlusswort.
