



Maik Albrecht

Frank Rudolph

GEWALT

Selbstschutz
gegen Schläger

PALISANDER

Vermeide lange Kämpfe

Lerne aus der Geschichte, nicht
von Geschichtenerzählern

Die gute Nachricht

Fallen und Finten

Händeschütteln

Etwas fallenlassen

Der Austertrick

Der Zeigetrick

Der »Schwerhörige«

Verschiedene Gesten

Der Nahbereich

Kämpfen lernen, ohne es zu
lernen

Distanzen im Kampf

Der Bodenkampf

Kampf gegen mehrere Gegner

V. Das Training für den Kampf

Die für den Selbstschutz
wesentlichen Eigenschaften

Die Grundkomponenten des
Trainings

Strategie oder das mentale
Training

Die Bedeutung einer guten
körperlichen Verfassung

Physisches Training

Kraftaufbau

Training für die Sinne

Die Augen

Die Ohren

Abhärtungstraining

Vorbemerkung

Abhärtungstraining mit
Partner

Abhärtungstraining allein

Techniktraining

Technik und Taktik

Techniken für das Agieren

Techniken für das Reagieren

Möglichkeiten des Schlagens,
Stoßens, Tretens und
Blockierens

Die Hammerfaust

Abwehr bogenförmiger Schläge

Waffen

Der Stock

Schlagverstärker

Das Messer

VI. Zivilcourage - Sollten wir dem anderen helfen?

Drei Optionen

Mögliche Folgen von Zivilcourage

VII. Kampfsport, Kampfkunst und Kampf

Sind Kampfkünste und Selbstverteidigungskurse sinnvoll?

Erfahrung und Können

Das Dilemma der modernen Zeit

Essay: Emotionen - Aggressoren und Warnsysteme

[Quellenverzeichnis](#)

[Fußnoten](#)