



Nonverbale Techniken zur aktiven Selbstverteidigung - Kinder

B

- Grundsätzlich bin ich bemüht, Ärger und Streit zu vermeiden.
- Ich trete immer drei Schritte zurück, wenn ich von fremden Personen angesprochen werde.
- Ist es dennoch Notwendig mich zu verteidigen, nutze ich zuerst meine Stimme, indem ich auf mich Aufmerksam mache und ein klares NEIN sage.
- Neben meiner Stimme habe ich die Möglichkeit, mit erlernten Techniken zur Selbstverteidigung schnell und überlegt zu handeln.

Mögliche Angriffe gegen die ich mich verteidigen kann sind:

Nr.	Angriff	Nr.	Angriff
1	Einhändiger Angriff zum Handgelenk (überkreuz)	11	Umklammerung von hinten Arme eingeschlossen
2	Zweihändiger Angriff zum Handgelenk	12	Umklammerung von der Seite ohne Arme
3	Einhändiger Angriff zum Handgelenk (seitengleich)	13	Umklammerung von der Seite Arme eingeschlossen
4	Festhalten an beiden Handgelenken	14	Einhändiges Würgen von der Seite
5	Umklammerung von vorne Arme eingeschlossen	15	Zweihändiges Würgen von der Seite
6	Umklammerung von vorne ohne Arme	16	Einhändiges Würgen von hinten
7	Zweihändiges Würgen von vorne	17	Wegstumpfen mit einer Hand
8	Einhändiges Würgen von vorne	18	Wegstumpfen mit zwei Händen
9	Zweihändiges Würgen von hinten	19	Abwehr gegen Greifen in die Haare
10	Umklammerung von hinten ohne Arme	20	Abwehr gegen Greifen in die Kleidung
		21	Greifen in die Hand



耶不搭蒙西