



Körperwaffen zur aktiven Selbstverteidigung - erlerntes Trainingsprogramm -

E

- 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.

Nr.	Körperwaffen	Wirkung
1	Stimme	Schreien, gibt Dir Kraft und Mut und nimmt sie Deinem Gegner
2	Daumen	Zum Angreifen der Augen, wenn man den Kopf umfasst hat
3	Finger	Zum Angreifen in die Rippen, Augen oder zum Körper
4	Handballen	Stoß gegen das Kinn von unten, zum Körper
5	Handfläche	Schlag auf die Ohren
6	Handkante	Schläge gegen das Schlüsselbein, die Halsseite und das Genick
7	Kopf	Stöße mit Stirn oder Hinterkopf gegen die Nase
8	Ellbogen	Sehr starke Körperwaffe, gegen den Rumpf
9	Knie	Stoß gegen die Hoden, Rippen
10	Fuß	Hodentritt, Stampftritt gegen das Knie, Oberschenkel, Rippe



那
不
格
專