

# Technikhandbuch

---

## *Einfache Befreiungen*

### *1. Handbefreiung: Zugriff mit beiden Händen*



### *2. Handbefreiung: Zugriff mit einer Hand (diagonal)*



### *3. Handbefreiung: Zugriff mit einer Hand*



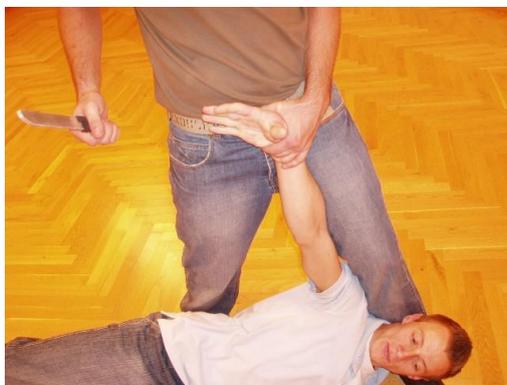
#### **4. Befreiung gegen Würgen von vorne**



#### **5. Einige Nervendruckpunkte zur Befreiung von Angriffen**



#### **6. Verteidigung gegen Messerangriff + Entwaffnung**



## **7. Befreiung gegen Messerangriff von hinten**



## **8. Verteidigung gegen Boxangriff**



## **9. Verteidigung gegen Boxangriff + Fixieren des Gegners**



Dies sind nur einige von vielen Techniken, die man in seinen Werkzeugkasten legen soll, denn diese können bei der Selbstverteidigung sehr nützlich sein.

Man sollte es sich so vorstellen: "Um so mehr Werkzeuge man verfügt, desto größer ist die Chance bei einer bedrohlichen Situation das richtige Werkzeug einzusetzen, um unbeschadet die Situation zu verlassen."

Der Werkzeugkasten (Techniken im Repertoire) sollte immer gewartet werden um richtig und bestmöglich auf gefährliche Bedrohungen reagieren zu können.

Da man nicht immer mit den Fäusten antworten kann (beruflich gesehen) kann man stattdessen mit derselben Technik den Aggressor (Gegner) auch nur Fixieren um danach Hilfe zu holen.

*Das Technikhandbuch wird von Zeit zu Zeit ständig ergänzt.  
Stand: 20.06.2008*