

BUCHTIPP



Schau „ihm“ in die Augen

Dieses Buch ist ein idealer Einstieg in das Thema Selbstverteidigung. Anders als viele andere Bücher zu diesem Thema beinhaltet es nicht nur einen Übungsteil, sondern auch mehrere Kapitel zum Thema Psychologie. Besonders für Frauen ist Selbstsicherheit, der Umgang mit Aggressoren und die Deutung von Signalen in einer Gefahrensituation von großer Bedeutung. Prävention spielt eine immense Rolle. Außerdem werden Anlaufstellen für bereits betroffene Frauen genannt und auch rechtliche Hilfestellung gegeben.

Der Übungs- und Fitnesssteil ist einfach und effektiv und konzentriert sich auf die am häufigsten vorkommenden Angriffe auf Frauen. Die Autorin weist jedoch auch immer wieder darauf hin, dass dieses Buch nicht die ultimative Lösung ist, sondern dass Krav Maga in einem regelmäßigen Training unter Anleitung erlernt werden muss. Ein rundum gelungener Ratgeber.

Gabriele Feld „Selbstverteidigung für Frauen mit Krav Maga“
Südwest-Verlag, 20,00€