

Inhaltsverzeichnis

Vorworte der Herren Yitzhak Rabin und Shimon Peres	IX
Danksagungen	X
Vorwort des Herausgebers	XI
Einleitung	XIII
Was ist Krav Maga?	1
1. Verteidigung gegen Angriffe mit einem Messer	5
2. Verteidigung gegen die Bedrohung mit einem Messer	46
3. Verteidigung gegen einen Angreifer mit Stock	61
4. Neutralisierung einer Bedrohung mit einer Schusswaffe	83
5. Neutralisierung der Bedrohung durch ein Gewehr oder eine Maschinenpistole	109
6. Geiselnahmen	122
7. Die Verwendung von alltäglichen Gegenständen zur Verteidigung	135
8. Kurzer Stock gegen Messerangriffe	145
9. Stock gegen Stock	157
10. Verteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer	173
11. Prinzipien der Verteidigungstechniken	185
12. Der Umgang mit gewaltsamen Konfrontationen: Einschätzung, Reaktion und Trainingskonzepte	195
13. Zusätzliche Trainingsmethoden; zum Gebrauch dieses Buches	205
Aussprüche von Großmeister Imi Sde-Or	216
14. Sicherheit im Training	217
15. Über die Autoren: Großmeister Imi, Begründer des Krav Maga; Eyal Yanilov	223
Anhang: - Chefredakteur: Darren R. Levine	230
- Verleger: Zvi Morik	231
- In Verbindung mit Krav Maga häufig verwendete Fachwörter und Begriffe	233