

Inhalt

Einführung	7
Befreiung aus Umklammerung des Oberkörpers	9
Befreiung aus beidhändigem Handdrehbeugehebel	24
Befreiung aus einhändigem Fassen des Kragens	27
Befreiung aus einarmigem Einklemmen des Kopfes	31
Befreiung aus beidhändigem Würgegriff	35
Befreiung aus Fassen des Kragens und eines Handgelenks	39
Befreiung aus Nackenbeugehebel	46
Befreiung aus einhändigem Fassen eines Handgelenks	54
Verteidigung gegen verschiedene Angriffe bei eingeschränkter Bewegungsmöglichkeit	59
Verteidigung mit gefesselten Händen gegen Angriffe mit Schlagtechniken	70
Verteidigung mit gefesselten Händen gegen Angriffe mit Fuß- und Beintechniken	84
Befreiung mit gefesselten Händen aus einhändigem Fassen des Revers/Kragens	88