

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<hr/> 7
<b>Befreiung aus Umklammerung des Oberkörpers</b>	<hr/> 9
<b>Befreiung aus einhändigem Fassen eines Handgelenks</b>	<hr/> 16
<b>Befreiung aus beidhändigem Fassen eines Handgelenks</b>	<hr/> 33
<b>Befreiung aus beidhändigem Fassen beider Handgelenke</b>	<hr/> 40
<b>Befreiung aus beidhändigem Fassen des Revers/Kragens</b>	<hr/> 55
<b>Befreiung aus einhändigem Fassen des Revers/Kragens</b>	<hr/> 60
<b>Befreiung aus beidhändigem Würgegriff</b>	<hr/> 74
<b>Befreiung aus einhändigem Fassen des Gürtels/Hosenbundes</b>	<hr/> 76
<b>Befreiung aus Umklammerung der Hüfte</b>	<hr/> 80
<b>Befreiung aus beidhändigem Verdrehen eines Handgelenks</b>	<hr/> 83
<b>Aufeinanderfolgende Blocktechniken</b>	<hr/> 92
<b>Wechseln der Richtung</b>	<hr/> 94