

# Inhalt

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