

Inhalt

<i>Vorwort von Bas Rutten</i>	9
Was ist Krav Maga?	12
Woher das System stammt	14
Grundlegende Prinzipien	17
Krav-Maga-Prinzipien im Geschäfts- und Alltagsleben	21
Wie dieses Buch zu benutzen ist	24

GELBER GÜRTEL

Überblick	31
Grundhaltungen	34
Combatives	38
Abwehrtechniken	64
Selbstverteidigung	70
Sanfte Techniken	82
Bodenkampf	87

ORANGER GÜRTEL

Überblick	97
Combatives	100
Abwehrtechniken	118
Selbstverteidigung	134
Falltechniken	150
Bodenkampf	152

GRÜNER GÜRTEL

Überblick	171
Combatives	173
Abwehrtechniken	184
Fall- und Abrolltechniken	197
Selbstverteidigung	202
Bodenkampf	212

BLAUER GÜRTEL

Überblick	233
Combatives	238
Abwehrtechniken	247
Abwehr von Stockangriffen	252
Abwehr von Messerangriffen	258
Abwehr von Angriffen mit Schusswaffen	260
Cavaliers	273
Bodenkampf	277
Takedowns	286

BRAUNER GÜRTEL

Überblick	291
Combatives	294
Würfe	300
Selbstverteidigung	306
Abwehr von Messerangriffen	316
Abwehr von Angriffen mit Schrotflinten, Sturm- und Maschinengewehren	330
Abwehr von Angriffen mit Schusswaffen	344

<i>Register</i>	347
<i>Über die Autoren und den Fotografen</i>	352