

# 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
<b>GELBER GÜRTEL</b>	
Überblick	31
Grundhaltungen	34
Combatives	38
Abwehrtechniken	64
Selbstverteidigung	70
Sanfte Techniken	82
Bodenkampf	87
<b>ORANGER GÜRTEL</b>	
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