

INHALTSVERZEICHNIS

I	VORWORT	4
II	ÜBER MICH, DEN AUTOR	7
III	EINLEITUNG	9
IV	RECHTSKUNDE	11
V	HINWEISE ZUM BESSEREN VERSTÄNDNIS	12
VI	FALLSCHULE	15
VII	HEBEL UND WÜRGETECHNIKEN	21
01.	HANDELENKHEBEL	22
02.	ARM- UND SCHULTERHEBEL	35
03.	TRANSPORT- /ABFÜHRTECHNIKEN	45
04.	FUSS- UND BEINHEBEL	55
05.	WÜRGEGRIFFE	60
06.	BODENFESTHALTER	64
07.	SCHEREN	71
VIII	WÜRFE	74
08.	HÜFTWÜRFE	74
09.	HAND- UND SCHULTERWÜRFE	80
10.	FUSSWÜRFE	84
11.	OPFERWÜRFE	90
12.	KONTERWÜRFE	94
IX	ABWEHRTEIL A	97
13.	HANDBEFREIUNGEN	97
14.	HANDELENKBEFREIUNGEN	108
15.	UMKLAMMERUNGSAWEHREN	116
16.	ABWEHREN JACKENFASSEN	120
17.	HAARZUGABWEHREN	125
18.	SCHWITZKASTENABWEHREN	128
19.	WÜRGEGRIFFABWEHREN	132
20.	ABWEHREN GERADER FAUSTSTOESSE	140
21.	ANDERE SCHLAGABWEHREN	149
22.	KNIESTOSSABWEHREN	156
23.	FUSSTRITT- UND FUSSTOSSABWEHREN	160
24.	ABWEHREN IN DER BODENLAGE	164
25.	NELSON-ABWEHREN	167
X	ABWEHRTEIL B	169
26.	STOCKABWEHREN	169
27.	MESSERABWEHREN	175
28.	ABWEHREN gegen die BEDROHUNG mit der PISTOLE	182
29.	ABWEHREN GEGEN ANDERE WAFFEN	187
XI	SCHLUSSWORT	189