

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.	HANDGELENKHEBEL.....	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.	HANDGELENKBEFREIUNGEN.....	108
15.	UMKLAMMERUNGSABWEHREN	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