

Inhalt

Vorwort der Autoren	7
Einleitung	9
Wichtige Gebote	11
Erstes Kapitel:	
ANGRIFFE VON VORNE	13
Gleichseitiges Handgelenkfassen	
Spiegelverkehrtes Handgelenkfassen	
Beidhändiges Handgelenkfassen	
Fassen beider Handgelenke	
Ansatz eines Drehkipphebels	
Zweites Kapitel:	
ANGRIFFE VON HINTEN	79
Umklammerung von vorne	
Reversfassen mit Variationen	
Gürtelfassen mit Swinger	
Gerader Fauststoß im Sitzen	
Beidhändiges Würgen von vorne	
Schwitzkasten	
Jackefassen	
Polizeigriff	
Doppelnelson	
Unterarmwürger mit Variation	
Umklammerung von hinten	