

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Verfassers	4
Vorwort Moshe Katz	6
Grußwort Bernd Höhle	7
Über den Autor	8
I. Der „Krav Maga-Background“	9
II. Die Entstehung des Krav Maga	12
III. Krav Maga - Israeli Seif Defense	14
IV. Angriffsziele am menschlichen Körper	17
V. Gesetzliche Grundlagen	25
VI. Rechtliche Aspekte zur Selbstverteidigung	26
VII. Wie findet man eine gute Krav Maga-Schule	28
VIII. Grundtechniken	30
IX. Selbstverteidigungstechniken	42
Danksagung	95