

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 |