

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort</b> . . . . .	7
<b>Vorwort</b> . . . . .	8
<b>Wichtige Hinweise der Autoren</b> . . . . .	10
1. Mental Einstellung . . . . .	11
2. Geschichte . . . . .	19
3. Ausrüstung . . . . .	23
4. Trageweise der Ausrüstung . . . . .	28
5. Stand . . . . .	34
6. Schritttechnik . . . . .	39
7. In- und Offline-Prinzip . . . . .	46
8. Waffen- und Bereitschaftshaltung . . . . .	53
9. Fünf Grundschläge . . . . .	80
10. Schlagkombination Figur 8 . . . . .	89
11. Trefferzonen . . . . .	92
12. Blöcke . . . . .	95
13. Power . . . . .	116
14. Kontertechniken mit der Waffe . . . . .	121
15. Kontertechniken mit Hand und Fuß . . . . .	128
16. Entwaffnungen und Hebel . . . . .	138
17. Festlege- und Abführtechniken . . . . .	152
18. Taktik gegen unbewaffnete Angreifer . . . . .	158
19. Taktik gegen bewaffnete Angreifer . . . . .	167
20. Prinzipien . . . . .	169
21. Übertragbarkeit . . . . .	171
22. Waffen- und Polizeigesetze, Notwehr . . . . .	185
23. Epilog . . . . .	187