

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	7
Vorwort	8
Wichtige Hinweise der Autoren	10
1. Mentale 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