

- 08 Vorworte
- 10 Military Krav Maga – der moderne militärische Nahkampf
- 11 Das Drei-Stufen-Konzept – von der Verteidigung bis zum Angriff
- 15 Mindset – die mentale Kampfbereitschaft
- 16 Der O.O.D.A. Loop als mentaler Entscheidungsprozess
- 19 Die Angriffswinkel im militärischen Nahkampfkonzept

23 Kapitel 1 – Kampfstellungen im Nahkampf – fighting stances

- 24 Kampfstellungen im Nahkampf
- 28 Die Falltechnik nach hinten
- 28 Fallen und Aufstehen im Nahkampf
- 28 Falltechniken nach hinten und Aufstehen nach vorne
- 29 Fallen und Aufstehen – Bewaffnet mit der Langwaffe
- 31 Fallen und Aufstehen – Bewaffnet mit der Kurzwaffe
- 34 Fallen und Aufstehen – Bewaffnet mit dem Messer
- 36 Fallen und Aufstehen – Unbewaffnet

39 Kapitel 2: Der unbewaffnete Nahkampf – hand to hand combat

- 41 Educational Stop – Prävention bei niedriger Eskalationsstufe
- 43 Inside Defense – Ableiten eines geraden Angriffs
- 46 Inside Defense – Variante mit Festsetzen des Gegners
- 48 Inside Defense – Variation in der sehr engen Distanz im Nahkampf
- 50 Inside Defense – Variante mit Take-Down
- 52 Der Griff von vorne in die Weste oder dynamisches Würgen von vorne
- 56 Der Griff von hinten in die Weste oder dynamisches Würgen von hinten
- 58 Befreien aus einem statischen Würgeangriff von vorne
- 60 Befreien aus einem statischen Würgeangriff von der Seite
- 62 Befreien aus einem statischen Würgeangriff von hinten
- 65 Outside Defense – Verteidigung gegen einen geschwungenen Schlag
- 67 Outside Defense - Variation in der sehr engen Distanz
- 69 Ausschalten eines Postens
- 71 Abwehr bewaffneter Angriffe
- 72 Messerabwehr – Icepickel Knife Attack – Winkel 1
- 74 Speerhandabwehr gegen Angriffe mit einer Hiebwaffe
- 77 Abwehr des Angriffs mit dem Klappspaten
- 79 Abwehr eines Bajonettangriffs

83 Kapitel 3: Der Nahkampf mit der eigenen Waffe – cold weapon

- 83 Der Nahkampf mit dem Kampfmesser
- 85 Der Nahkampf mit der Kurzwaffe
- 87 Die Abwehr von Angriffen mit der Langwaffe
- 89 Die Abwehr mit der Langwaffe gegen Hiebwaffen
- 90 Stockabwehr mit der Langwaffe

- 92 Stockabwehrvariante im Winkel 3
- 94 Stockabwehrvariante im Winkel 1
- 96 Waffenschutztechnik der Kurzwaffe
- 98 Waffenschutztechnik bei seitlichem oder frontalem Zugriff
- 100 Waffenschutztechnik der Langwaffe
- 102 Fremdzugriff an die Langwaffe in Bodenlage

107 Kapitel 4: Waffenbedrohungen

- 107 Kurzwaffenbedrohung von vorne
- 111 Kurzwaffenbedrohung von hinten
- 113 Langwaffenbedrohung von vorne
- 116 Variante der Langwaffenbedrohung von vorne
- 118 Langwaffenbedrohung von hinten
- 121 Messerbedrohung von der Seite

123 Kapitel 5: Krav Maga im militärischen Nahkampf

- 125 Urban Warfare Analysis Center: Bajonettangriff in Basra, Irak
- 125 Wie wird der militärische Nahkampf in den Streitkräften der NATO gesehen?
- 129 Military Mindset niemals aufgeben. Nachwort von Thorsten „Toto“ Steubesand
- 133 Anhang
- 133 Danke
- 134 Glossar
- 136 Literaturverzeichnis
- 136 Bildnachweis