

Zum Zweck dieses Buches .....	11
Was ist Krav Maga? .....	12
Eignet sich Krav Maga für mich? .....	14
Die Prinzipien hinter Krav Maga .....	16
Krav Maga und Fitness .....	19
Wie Krav Maga in die USA kam .....	21
Wichtige Vorüberlegungen .....	23
Gewalttaten erfolgreich überstehen .....	27
Frauen und Selbstverteidigung .....	34
<b>Grundlagen</b> .....	39
Übersicht: Aufwärmen .....	41
<i>Schattenboxen</i> .....	43
<i>Gelenkmobilisation</i> .....	45
<i>Aufwämbewegung</i> .....	51

Fitness .....	58
<i>Stabilität und Haltung</i> .....	60
<i>Muskeltraining</i> .....	62
<i>Ausdauertraining</i> .....	66
Trainingshaltungen .....	68
<b>Angriff</b> .....	71
Übersicht: Combatives .....	73
<i>Gerade Schläge</i> .....	76
<i>Ellenbogenstöße</i> .....	82
<i>Sonstige Combatives</i> .....	89
<i>Hammerfists</i> .....	92
<i>Tritte</i> .....	96
<i>Kniestöße</i> .....	101
<b>Abwehr</b> .....	103
Übersicht: Defenses .....	105
<i>Abwehr von Schlägen</i> .....	107
<i>Abwehr von Tritten</i> .....	124
<i>Abwehr von Umklammerungen und Würgegriffen</i> .....	136

<b>Bodenkampf</b> .....	157
Übersicht: Bodenkampf .....	159
<i>Takedown</i> .....	161
<i>Full Mount, Oberlage</i> .....	164
<i>Side Mount, Oberlage</i> .....	166
<i>Guard, Unterlage</i> .....	169
<i>Guard, Oberlage</i> .....	172
<i>Full Mount, Unterlage</i> .....	176
Glossar .....	186
Über die Autoren und den Fotografen .....	188
Register .....	189