

Inhalt

Ein Hinweis für die Leser	9
Einleitung	11

TONY BLAUER

001 SPEER	16
002 Mit der Körperhaltung signalisieren, dass Sie keine Konfrontation suchen	19
003 Mit der Hand in das Gesicht des Gegners greifen	22
004 Schlag mit der hinteren Hand	25
005 Die korrekte SPEER-Haltung	28
006 Der taktische SPEER	31

TONY JEFFRIES

007 Eine kurze Gerade (Jab) austeilen	36
008 Wie man einen Cross ausführt	39
009 Schläge auf den gegnerischen Körper	42
010 Wie man einen Seitwärtshaken schlägt	45
011 Schattenboxen	48
012 Die Eins-zwei-Kombination	51
013 Das Erzeugen von Kraft	54
014 Die Beinarbeit und Beweglichkeit verbessern, das Tempo steigern	57
015 Schlagkraft stärken	60

MARCUS TORGERSON

016 Situationserfassung	64
017 Dem Gegner einen Handballenschlag versetzen	67
018 Ellbogenschläge austeilen	70
019 Dem Knie des Gegners einen seitlichen Tritt verpassen	72
020 Tritt in die Weichteile	75
021 Sich aus einer festen Umklammerung von hinten lösen	77
022 Einen Messerangriff verhindern	80

023	Schnappen Sie sich die Waffe des Bösewichts	83
024	Einem Messer an der Kehle entfliehen	86

STEPHEN HAYES

025	Wie man eine Eins-zwei-Kombination eines Boxers kontert	90
026	Wie man sich wehrt, wenn jemand auf Sie eindrischt	93
027	Einen Messerangriff auf die Bauchgegend abwehren	96
028	Eine Bedrohung mit einem Messer am Hals abwehren	99
029	Die richtige Verteidigungsstrategie, wenn einem eine Pistole an den Kopf gehalten wird	102
030	Der richtige Einsatz eines Wurfsterns	105

ZOLTAN BATHORY

031	Deeskalation eines potenziellen Kampfes	108
032	Schläge abblocken	111
033	Sich aus dem Griff des Angreifers lösen	114
034	Haken austeilen, um den Gegner ins Wanken zu bringen	116
035	Judowürfe lernen, um den Kampf zu beenden	119
036	Übergang von Verteidigung zu Angriff	121

JOE ROBAINA

037	Der Griff eines Gehstocks als Schlagring	124
038	Mehrere Angreifer mithilfe eines Stocks und der Scheibenwischertaktik ausschalten	127
039	Die Vorspeise für die Weichteile, das Hauptgericht für den Schädel	130
040	Das Handgelenk des Gegners ergreifen und ihm die Waffe entwenden	133
041	Den Angreifer mit einer »8« einschüchtern	136

BRIAN HALLIDAY

042	Vorsicht auf dem WC!	140
043	Kreative Waffen für den Alltag	143
044	Improvisierte und umgebungsbedingte Waffen ausfindig machen	146

JASON JOHNSON

045	Wie man das Messer richtig zieht	150
046	Zupacken wie ein Messerwerfer	153
047	Der Abstand bestimmt den Griff	156

048	Die richtige Technik des Messerwerfens	158
-----	--	-----

RICH GRAHAM

049	Richs Alltagsausrüstung	162
050	Wie man ein Messer richtig hält	164
051	Richtig zustechen	167
052	Der Breaker: Wie man einen Kampf beenden kann	170
053	Der Rammschlag	173
054	Der Hack-Schlag	175

TREVOR ROE

055	Trevors alltägliche Ausrüstung	178
056	Eine verdeckte Pistole ziehen	180
057	Die optimale Körperhaltung, das Gleichgewicht und der richtige Griff	183
058	Abzugskontrolle und Anvisierung	186
059	Tap, Rack, Bang	189
060	Zielerfassung	192

PATRICK MCNAMARA

061	Pats Alltagsausrüstung	196
062	Taktische Täuschung	198
063	Die Eins-zwei-Kombination mit seitlicher Bewegung	200
064	Dem gegnerischen Körper einen Haken verpassen	203
065	Schlag in den Solarplexus	206
066	Teep gegen die Brust	209
067	Distanz schaffen und Waffe ziehen	212

JOHN LOVELL

068	Die LKG-Kombination (Leiste, Kehle, Gesicht)	216
069	Double-Leg Takedown	219
070	Den Rücken des Gegners unter Kontrolle bekommen	222
071	Würgegriff von hinten mit nacktem Arm	225
072	Nachgiebigkeit vortäuschen	228
073	Einen Hinterhalt überleben	231

DOM RASO

074	Doms Alltagsausrüstung	236
-----	------------------------------	-----

075	Chin Jab Flow (Abfolge von Handballenschlägen aufs Kinn)	238
076	Waffe ziehen und den Überblick behalten	241
077	Abschirmen, um die Pistole zu ziehen	244

GREG THOMPSON

078	Gregs Alltagsausrüstung	248
079	Nashornblock	250
080	Nashornblock, Guillotine und Würgen mit der Kleidung	253
081	Vom Nashornblock zum Ezekiel-Choke (Würgegriff mit Kleidung)	256
082	Sich gegen mehrere Angreifer wehren	259
083	Den Gegner mit einem Schlüsselband unschädlich machen	262
084	Ein verdecktes Messer ziehen	265

BILL RAPIER

085	Die Reaktionszone	270
086	Schneller Ellbogenschlag	273
087	Aufwärtshaken austeilen und mit Ellbogen schützen	276
088	Kopfstöße – aber richtig	279
089	Eine verdeckte Waffe ziehen	282
090	Wechsel von Messer zu Pistole	285
091	Das Verbergen der Waffe	288
092	Kombinierter Einsatz von Ellbogen und Pistole	291
093	Sicherheitscheck zur Einsatzbereitschaft eines Gewehrs	294
094	Der richtige Griff und die Kontrolle des Gewehrs	297
095	Kampfhaltung mit Gewehr	300
096	Schläge mit der Gewehrmündung	302
097	Schießen mit einem Sturmgewehr	305

MONTY LECLAIR

098	Anvisieren mit Zielfernrohr	310
099	Anpirschen und zuschlagen	313
100	Ein Versteck in der Stadt einrichten	316

	Anmerkung der Autoren	319
	Über die Autoren	320
	Über den Illustrator	320