

Essenz der Selbstverteidigung von Jeff Cooper

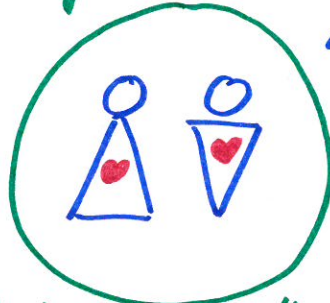
Mit Energie und entschlossen
with energy and decisive



1) Überraschungseffekt
surprise



Entspannt wachsam
alertness



Ruhe, Kontrolle bewahren
keep cool, control



schnell und direkt
speed and straight

Rücksichtslos STOP
stop ruthless, strike hard



aggressiv, explosiv
aggressive, explosive

Empörung indignation



Shock the criminal
assailant

shocke den Kriminellen
den Angreifer