

DARREN LEVINE • JOHN WHITMAN • RYAN HOOVER

KRAV MAGA FÜR EINSTEIGER

Die wichtigsten Selbstverteidigungs-
und Kampftechniken Schritt für Schritt erklärt

riva

© des Titels »KRAV MAGA für Einsteiger« von Darren Levine, John Whitman und Ryan Hoover (ISBN Print: 978-3-7423-0141-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

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
Grundlagen	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
Angriff	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
Abwehr	103
Übersicht: Defenses	105
<i>Abwehr von Schlägen</i>	107
<i>Abwehr von Tritten</i>	124
<i>Abwehr von Umklammerungen und Würgegriffen</i>	136

Bodenkampf	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