

DARREN LEVINE UND JOHN WHITMAN

# KRAV MAGA

---

Das umfassende Handbuch mit über  
230 Selbstverteidigungs- und Kampftechniken

*Vorwort von Bas Rutten  
Fotografien von Andy Mogg*

© des Titels »KRAV MAGA« (ISBN 978-3-86883-297-6)  
2013 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**

# Was ist Krav Maga?

Krav Maga (hebräisch für »Nahkampf«, die Betonung liegt auf der letzten Silbe) ist ein einfaches, aggressives System der Selbstverteidigung, das leicht zu erlernen und leicht im Gedächtnis zu behalten ist. Im Mittelpunkt des Krav-Maga-Trainings stehen Prinzipien statt einzelner Techniken, denn kein Angriff gleicht dem anderen. Kein Mensch gleicht dem anderen. Es ist sogar so, dass ein bestimmter Mensch auf eine bestimmte Bedrohung an jedem Tag anders reagiert.

Das Wesen von Krav Maga lässt sich aus einigen dieser Prinzipien herauslesen. Zu den Prinzipien, die das System Krav Maga definieren, gehören die folgenden:

- Die Techniken sollten aus Bewegungen bestehen, die natürlichen Instinkten entspringen.
- Die Techniken müssen sich gegen die unmittelbare Gefahr richten.
- Die Techniken müssen gleichzeitig Abwehr und Gegenangriff sein.
- Eine Abwehrtechnik muss gegen die unterschiedlichsten Angriffe wirksam sein.
- Das System muss eine Einheit bilden, sodass die auf dem einen Gebiet erlernten Bewegungen den auf einem anderen Gebiet erlernten Bewegungen nicht widersprechen, sondern sie ergänzen.
- Die Techniken müssen von durchschnittlich fitten Menschen beherrscht werden können, nicht nur von Sportlern.
- Die Techniken müssen auch aus einer ungünstigen Position heraus funktionieren.
- Das Training muss den Stress mitberücksichtigen, der bei echten Angriffen auftritt

Diese Prinzipien bilden die Leitlinien unseres Trainings und helfen bei der Einschätzung einzelner Techniken. Wenn wir bei einer Technik eine Schwachstelle finden oder eine Variante erwägen, stellen wir uns Fragen in Bezug auf die genannten Leitlinien. Wenn ein Trainer beispielsweise vorschlägt, eine bestimmte Technik zu verändern, erproben wir sie nicht mit unseren besten, sondern mit unseren unsportlichsten Schülern, um zu sehen, ob sie die neue Technik ausführen können (Prinzip: Techniken müssen sich für durchschnittlich fitte Menschen eignen).

Die Wirksamkeit von Abwehrtechniken messen wir daran, ob sie auch bei verzögerter Reaktion funktionieren (Prinzip: Techniken müssen auch aus einer ungünstigen Position heraus funktionieren). Funktioniert die Technik nur, wenn man vorbereitet ist oder einen zeitlichen Vorsprung hat, suchen wir nach einer besseren Lösung.

Als wir einmal mit Polizeibeamten der kalifornischen Stadt Azusa Abwehrmethoden trainierten, mussten wir die Krav-Maga-Techniken an ihre bereits eingeübte Taktik beim Betreten von Räumen anpassen. Der schönste Moment in diesem Workshop war, als eine unserer Entwaffnungstechniken einfach nicht zu der Fußstellung des eintretenden Polizisten passen wollte. Während wir nach einer Lösung suchten, schlug einer der Beamten eine Schrittfolge vor, die sich von all dem unterschied, was wir bisher gezeigt hatten. Ein anderer Polizist erwiderte sofort: »Nein, das wäre ja das einzige Mal, dass unsere Männer diesen Schritt machen. Das würde entweder keiner machen, weil es so anders ist, oder es würde den Rest des Trainings durcheinanderbringen.« Dieser Polizeibeamte hatte Krav Maga begriffen.

### **Krav Maga ist keine Kampfkunst**

Wenn Sie dieses Buches lesen, sollte Ihnen eines klar sein: Krav Maga ist keine traditionelle Kampfkunst – den Begriff »Kampfkunst« verwenden wir überhaupt nicht. Traditionelle Kampfkünste halten oft starr und dogmatisch an den von den alten Meistern überlieferten Traditionen fest. Außerdem legen manche Kampfkunstrichtungen Wert auf elegante, minutiös ausgeführte Bewegungen. All dies spielt bei Krav Maga keine Rolle. Die meisten Kampfkunstsysteme bleiben außerdem im wettkampforientierten Denken stecken und stellen Regeln auf, die die Kämpfer einschränken. Selbst MMA-Kämpfer (viele von ihnen sind unsere Freunde, und wir achten sie sehr) kämpfen in einem geregelten Rahmen, der bestimmt, was sie tun dürfen und was nicht.

Auch einige sehr effektive Kampfsysteme bleiben der wettkampforientierten Denkweise verhaftet. Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) ist beispielsweise ein höchst wirkungsvolles System. Jeder, der es im Bodenkampf zu etwas bringen will, sollte unbedingt mit einem BJJ-Trainer arbeiten. Viele Studios unterrichten BJJ allerdings als eine Sportart: ohne Schlagen, ohne Beißen, ohne Augenstechen und ohne explizit zu lehren, wie man aufsteht und der Gefahr entkommt. Natürlich sind diese Einschränkungen notwendig, damit Anfänger die Techniken überhaupt erlernen können (der Triangle Choke lässt sich schlecht üben, wenn der Partner einen ins Bein beißt), aber wenn die anderen Elemente einer Prügelei nie dazukommen, trainiert man eben eine Sportart und nicht Selbstverteidigung.

Krav Maga ist anders. Selbstverständlich haben wir Übungen und Trainingsmethoden, bei denen die Handlungsmöglichkeiten der Schüler eingeschränkt sind – aber wir erinnern sie andauernd (aus ihrer Sicht wohl eher: zwanghaft!) daran, dass sie nicht nach den Regeln kämpfen sollen. Sie sollten beispielsweise immer versuchen, sich aus dem Kampf zu lösen und wegzulaufen oder einen Gegenstand zu finden, der sich als Waffe einsetzen lässt. Es geht uns nicht darum, uns oder dem Angreifer zu beweisen, dass wir eine bestimmte Technik draufhaben. Unser *einziges* Ziel ist es, heil nach Hause zu gelangen.

Krav Maga ist vor allem »Kampf« und nicht so sehr »Kunst«. Es sieht nicht immer hübsch aus, aber es wirkt. Wir bezeichnen Krav Maga lieber als ein System von Abwehrtaktiken – ein taktischer und logischer Ansatz zum Umgang mit gewaltsamen Konfrontationen.

# Woher das System stammt

Imi Lichtenfeld, der Begründer von Krav Maga, wurde 1910 in Ungarn geboren, wuchs aber in Bratislava auf, das damals noch zur Tschechoslowakei gehörte. Er war sportlich begabt und gewann im Jahr 1928 die tschechoslowakische Jugendmeisterschaft im Ringen und wurde im Jahr darauf Landesmeister in der Weltergewichtsklasse. Im selben Jahr gewann er außerdem die nationale Boxmeisterschaft und einen internationalen Turnwettbewerb. Im darauffolgenden Jahrzehnt stieg er in die Riege der besten Ringer Europas auf. Am meisten prägte ihn jedoch sein Vater Samuel, ein Polizeibeamter und Selbstverteidigungstrainer. Samuel hatte als Zirkusakrobat und Ringer begonnen, war dann aber in den Polizeidienst eingetreten und arbeitete 30 Jahre lang als Kriminalpolizist. Er wurde bekannt für seine beeindruckenden Verhaftungserfolge, insbesondere für die Festnahmen gefährlicher Verbrecher.

Wenn er nicht gerade irgendeinen Gewalttäter jagte, unterrichtete Samuel Selbstverteidigung im Hercules, Bratislavas erstem Fitnessstudio, dessen Inhaber er auch war. Beim Training betonte Samuel stets, wie wichtig der moralisch korrekte Umgang mit der Bevölkerung und mit Verdächtigen sei.

In den Dreißigerjahren erprobte Imi sein kämpferisches Können auf den Straßen von Bratislava, wo er sich und andere Juden vor den örtlichen faschistischen Schlägern schützen musste. Er nahm an zahlreichen Kämpfen teil, um den antisemitischen Pöbel daran zu hindern, die Juden der Stadt zu terrorisieren. Diese Straßenkämpfe schärfen bei Imi das Bewusstsein für den Unterschied zwischen sportlichem und realem Kampf. Es war zu jener Zeit, als in seinem Kopf die Saat für Krav Maga aufzugehen begann.

Ende der Dreißigerjahre hatte Hitlerdeutschland Europa in ein Schlachtfeld verwandelt und für Juden wurde es dort immer gefährlicher. Mit seinem handgreiflichen Eintreten zum Schutz seiner Verwandten und Bekannten machte sich Imi bei der örtlichen Obrigkeit schnell unbeliebt, sodass er 1940 fliehen musste.

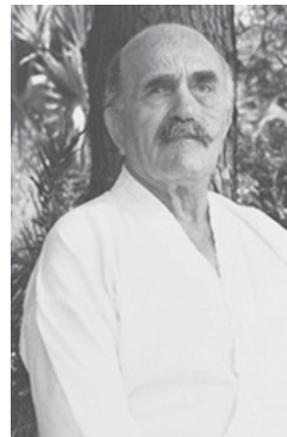
Nachdem er einige Jahre herumgereist war, landete er schließlich in Israel, das damals noch Palästina hieß. Er trat der Haganah bei, einer paramilitärischen Organisation, die für die jüdische Unabhängigkeit kämpfte. Dort brachte er anderen Soldaten die Grundkenntnisse im Nahkampf bei und sein Ansehen wuchs mehr und mehr.

1948 schlug die Geburtsstunde des Staates Israel. Im Auftrag der noch jungen israelischen Regierung entwickelte Imi ein effektives Kampfsystem, das später die Bezeichnung »Krav Maga« erhielt. Schließlich wurde die Haganah in die israelische Armee eingegliedert und Imi wurde Cheftrainer für körperliche Fitness und Krav Maga an der Militärakademie.

Wer das Wesen von Krav Maga begreifen will, muss Imis Geschichte und die Israels kennen. Von der ersten Stunde an befand sich der Staat Israel im Krieg mit seinen Nachbarn. Israel musste unverzüglich eine Armee ins Feld schi-

cken, seine Soldaten mit einem Minimum an Ausbildung und ohne Zeit für Manöver und Reservistenübungen in die Schlacht ziehen lassen. Aus diesem Grund mussten die Nahkampftechniken leicht erlernbar und unter Stress einfach abrufbar sein, auch wenn der Soldat schon längere Zeit nicht mehr geübt hatte. Dazu kam, dass Israel Soldaten aller Altersstufen und mit den unterschiedlichsten Fähigkeiten in den Kampf schickte, von 18-jährigen Kriegern bis hin zu 40-jährigen Bauern. Das Kampfsystem musste für sämtliche Soldaten geeignet sein, nicht nur für Sportler in den besten Jahren.

Imi fand die Lösung darin, die Selbstverteidigungsaspekte seiner Kampftechniken aus den natürlichen Körperinstinkten heraus zu entwickeln. Anstatt festzulegen, wie die Soldaten agieren sollten, beobachtete er, wie ihre Körper in Stresssituationen reagierten, und benutzte diese instinktiven Reaktionen als Bausteine seines Selbstverteidigungssystems. Dieser Ansatz stellte sicher, dass die Funktion des Systems sich nah an den natürlichen Körperbewegungen orientierte. Ebenso wichtig war, dass durch diesen Ansatz die Reaktionszeit verkürzt wurde, besonders bei Stress, denn die Techniken orientierten sich an den körpereigenen Stressreaktionen.



*Imi Lichtenfeld, der Gründer von Krav Maga*

Ein weiteres Element, das Imi Krav Maga mitgab, war Aggressivität. Auch dies ergab sich aus den Umständen und Folgen der israelischen Staatsgründung. Krieg ist immer brutal und blutig, aber in der Menschheitsgeschichte enden viele Kriege mit einer Einigung: Sieger und Besiegte unterzeichnen einen Vertrag und der Besiegte überlebt meistens irgendwie. Das erklärte Ziel der Feinde Israels bestand jedoch darin, Israel von der Erdoberfläche zu tilgen. Aus diesem Grund war man in Israel der Meinung, dass man niemals einen Krieg verlieren dürfe, denn das hätte ja das Ende bedeutet. So war für Israel jede Schlacht, jeder Krieg ein Kampf ums Überleben. Diese Einstellung durchdrang jeden Aspekt der soldatischen Ausbildung, auch das Nahkampftraining. Krav Maga bedeutet, aggressiv auf gewalttätige Angriffe zu reagieren, um den Angreifer möglichst rasch zu neutralisieren. Im Training geht es auch darum, niemals aufzugeben, denn die Folgen davon (auch hier blicken wir zurück auf die Ursprünge des Systems) wären unter Umständen fatal.

## **Krav Maga in den Vereinigten Staaten**

Mit Erlaubnis des Militärs begann Imi in den Sechzigerjahren, auch israelische Zivilisten zu trainieren. 1981 richtete der israelische Krav-Maga-Verband in Zusammenarbeit mit dem Bildungsministerium das erste internationale Trainerseminar im Wingate-Institut für Sport in Netanya aus. Ein großzügiger Philantrop aus New York, S. Daniel Abraham, sponserte die Teilnahme einer 23-köpfigen Delegation aus verschiedenen Städten der USA. Der Kurs fand unter der Aufsicht von Imi statt, der mit seinen 71 Jahren seine Militärkarriere inzwischen beendet hatte, und wurde von den führenden Krav-Maga-Ausbildern Shike Barak, Eyal Yanilov und Ruevin Moimon abgehalten. Darren Levine wurde aufgrund seiner Box- und Kampfkunsterfahrung und wegen seines Engagements für das Sportprogramm der Heschel Day School bei Los Angeles als Delegierter ausgewählt.

Das Seminar war ein sechswöchiger Intensivkurs mit mehr als acht Stunden Training pro Tag an sechs Tagen in der Woche. Das Training brachte die Teilnehmer an ihre Grenzen und am Ende bestanden nur wenige. Einer davon war Darren.

Während dieses Seminars freundeten sich Imi und Darren miteinander an und Imi versprach, Darren in den USA zu besuchen. Er hielt Wort und reiste im Sommer 1982 nach Los Angeles, wo er bei Darren und seiner Familie wohnte und Darren noch mehr Krav Maga beibrachte.

Darren weiß von Imis Besuch eine Geschichte zu erzählen, die er auch in seiner Trauerrede zu Imis Beerdigung vortrug:

*Als Imi mich besuchte, hatte ich gerade einen neuen Sportwagen gekauft und brannte darauf, ihn ihm vorzuführen. Ich war sehr stolz auf diesen Wagen. Aber als Imi sich hineinsetzte, fummelte und rutschte er darin herum und fasste sich immer wieder hinter die Schulter. Er wirkte unzufrieden. Schließlich fragte ich ihn, was los sei. Er meinte: »Dieses Auto taugt nichts. Der Sicherheitsgurt ist zu weit hinten. Mit der rechten Hand komme ich da nicht dran. Mit der linken auch nicht. Ich bin ja ein Faulpelz. So was muss leicht sein, sonst schnallt sich doch keiner an. Das ist nicht sicher.«*

*Damals war ich einfach enttäuscht, denn ich wollte ihn mit meinem Auto beeindrucken. Aber im Nachhinein wurde mir klar, dass er den Sicherheitsgurt so wahrnahm, wie er alles andere wahrnahm. Es musste einfach und wirksam sein, sonst würde es keiner hinbekommen. Das war Krav Maga.*

Darren trainierte weiter und erhielt 1984 seine Trainerlizenz vom Wingate-Institut. In diesem Jahr überreichte Imi ihm auch persönlich seinen schwarzen Gürtel. Jahre später verlieh er ihm auch noch eine Gründerurkunde, eine von nur zweien, die Imi vor seinem Tod vergab. Darren und seine Kollegen hatten bereits die Krav Maga Association of America gegründet, und Krav Maga wurde in den USA immer populärer.

### **Krav Maga im Polizeidienst**

1987 begannen Darren und seine besten Schüler, amerikanische Polizeikräfte in Krav Maga zu unterweisen. Mit Imis Hilfe passte Darren das Krav-Maga-System an die Anforderungen des amerikanischen Polizei- und Militärdienstes an. Die erste Polizeitruppe, die Krav Maga in ihre Ausbildung aufnahm, war die Polizei des Staates Illinois. Als Darren dort unterrichtete, kam Imi, mittlerweile 77 Jahre alt, aus Israel eingeflogen, um dabei zu sein.

Seither ist der Einsatz von Krav Maga im Polizeidienst rapide angestiegen. Krav Maga Worldwide (unsere Firma, die eine Masterlizenz der Krav Maga Association of America erhielt) trainiert inzwischen über 400 Polizeieinheiten auf Bundes-, Bundesstaats- und Ortsebene.

Die Bedürfnisse der Polizei ähneln in vielerlei Hinsicht denen der damals neu gegründeten israelischen Armee: begrenzte Ausbildungszeit, eingeschränkte Weiterbildungsmöglichkeiten und eine Truppe mit sehr unterschiedlichen Fähigkeiten. Da bietet sich Krav Maga förmlich an.

Wer weiß, wie aggressiv Krav Maga sein kann, runzelt womöglich die Stirn bei dem Gedanken daran, dass wir Polizisten trainieren. Schließlich ist Polizeiarbeit etwas anderes als Militärdienst: Im Krieg gilt es zu töten oder getötet zu werden, von Polizeibeamten wird dagegen eine gewisse Zurückhaltung erwartet. Dieser Ansicht stimmen wir hundertprozentig zu. Daher gehören juristische Aufklärung und Deeskalationsübungen zu all unseren Polizeikursen.

Davon einmal abgesehen, haben wir einen interessanten Aspekt der aggressiven Herangehensweise von Krav Maga entdeckt. Da wir den Polizisten beibringen, unmittelbar aus einem nicht aggressiven in einen aggressiven Zustand zu wechseln, können sie gewalttätige Personen meist schnell neutralisieren. Je rascher eine Person neutralisiert wird, desto weniger muss gekämpft werden. Weniger Kampf bedeutet weniger Verletzungen. Ergebnis: Nachdem Krav Maga in den Trainingsplan aufgenommen wurde, sind in den Dienststellen die Beschwerden wegen polizeilicher Gewalt zurückgegangen.



# GELBER GÜRTEL

© des Titels »KRAV MAGA« (ISBN 978-3-86883-297-6)  
2013 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# GELBER GÜRTEL

## ÜBERBLICK

Der gelbe Gürtel ist für Krav-Maga-Schüler der Einstieg in den Lernprozess. Wer einen Kurs in einer von Krav Maga Worldwide zertifizierten Schule besucht, beginnt dort mit dem gelben Gürtel oder dem ersten Level. Im Durchschnitt braucht man (bei mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche) vier Monate, um diesen Grad zu durchlaufen.

Auf dem Lehrplan für dieses Level stehen einfache Schlagtechniken wie Faustschlag, Ellenbogen- und Kniestoß sowie Front Kick – also Brot und Butter jeder Straßenprügelei. Außerdem lernen Sie, mit gängigen Würgegriffen und Schwitzkastenvarianten (Headlocks) fertig zu werden. Alle diese Techniken verkörpern die Prinzipien von Krav Maga: explosive Bewegungen, instinktbasierte Reaktionen sowie Abwehr und Konter.

Unter anderem wird auf diesem Level Folgendes durchgenommen:

### **Combatives**

Unter »Combatives« verstehen wir bei Krav Maga bestimmte Angriffstechniken, die sowohl im Kampf als auch bei der Selbstverteidigung eingesetzt werden. Bei den meisten handelt es sich um Faustschläge, Tritte, Ellenbogen- und Kniestöße. Krav Maga schließt aber auch andere Angriffsmöglichkeiten wie Beißen und Kratzen keineswegs aus. Combatives sind quasi die Hilfsmittel, die einem im Kampf zur Verfügung stehen. Sie sind integraler Bestandteil der Selbstverteidigung. Auch wenn Sie Krav Maga nur zur Selbstverteidigung nutzen wollen und kein Interesse an Kämpfen haben, müssen Sie die wichtigsten Combatives lernen. Während die Abwehrtechniken der unmittelbaren Gefahr begegnen, sind die Techniken der Combatives unerlässlich, um mögliche Folgebedrohungen auszuschalten. Sinn und Zweck der hier beschriebenen Techniken bestehen darin, dass man, ohne sich selbst zu sehr zu gefährden, dem Angreifer genügend Schaden zufügt, um Folgebedrohungen auszuschließen.

**Hammerfists:** Diese werden mit dem weichen Ende der Faust als Kontaktfläche ausgeführt (kleiner Finger in Richtung Gegner). Die Faust ist quasi der Kopf des Hammers, der Unterarm ist der Stiel. Gute Angriffspunkte für Hammerfist-Schläge sind Nase, Kehle, Schläfe und Kieferseite.

**Ellenbogenstöße:** Sie werden eingesetzt, wenn der Gegner sehr nah ist. Üben Sie Ellenbogenstöße im Wechsel mit Faustschlägen, um das Distanzkontinuum kennenzulernen: Faustschläge für eine mittlere bis weite Entfernung, Ellenbogenstöße für eine kurze Entfernung. Üben Sie Ellenbogenstöße in sieben verschiedene Richtungen, wie es in diesem Kapitel beschrieben wird. Üben Sie allein vor einem Spiegel. Üben Sie, sich zu drehen, um die Stöße in jede Richtung ausführen zu können.

**Tritte:** Sie haben eine größere Reichweite und meist auch mehr Wucht als Schläge, weil die Beine länger und kräftiger sind als die Arme. Tritte sind auch überraschender und erweitern das Angriffsrepertoire. Bei Krav Maga werden hauptsächlich tiefe Tritte eingesetzt, da sie im Kampf viel praktischer sind. Fortgeschrittene können auch hohe Tritte üben, um die sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, aber tiefe Tritte in die Genitalien oder gegen die Beine sind immer vorzuziehen. Unser Motto lautet: »Du willst ihm gegen den Kopf treten? Tritt ihm zuerst zwischen die Beine. Wenn er zu Boden geht, dann kannst du ihm gegen den Kopf treten!«

Sobald Sie sich mit den grundlegenden Combatives vertraut gemacht haben, sollten Sie Kombinationen üben, die aus unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Schlagtechniken bestehen. Anhand von Kombinationen aus Schlägen und Tritten werden Sie auch das Konzept des Distanzkontinuums besser verstehen. Es geht darum, bei wechselnden Distanzen (also beim Vordringen oder Zurückweichen) ein Gespür dafür zu entwickeln, welcher Angriff aus welcher Distanz am geeignetsten ist.

### **Abwehr und Selbstverteidigung**

Selbstverteidigung definieren wir bei Krav Maga wie folgt: Der Angreifer hat einen Angriff vor, auf den Sie nicht vorbereitet sind, sodass Sie aus einer unterlegenen Position heraus auf eine unmittelbare Bedrohung reagieren müssen.

Diese Abwehrtechniken wie 360-Grad-Defense oder Inside Defense könnten zwar zur Kategorie »Selbstverteidigung« zählen, da diese als reflexartige Reaktionen auf überraschende Fausthiebe eingesetzt werden, aber generell beinhaltet diese Kategorie Abwehrtechniken gegen Würgegriffe, Umklammerungen, Schwitzkäsen und andere Griffe. Beim Training für Fortgeschrittene umfasst der Selbstverteidigungsteil auch Reaktionen auf Angriffe mit Messern, Stöcken und Handfeuerwaffen.

Die Untersuchung von Krav-Maga-Abwehrtechniken erfolgt anhand von verschiedenen Kriterien. Die Techniken sollten:

- sich aus natürlichen Instinkten/Reaktionen ableiten,
- einfach und unabhängig von Körperkraft und -größe anwendbar sein,
- auch aus unterlegener Position heraus oder bei mangelnder Bereitschaft funktionieren,
- die unmittelbare Gefahr angehen,
- einen gleichzeitigen oder fast gleichzeitigen Gegenangriff mit sich bringen, um weitere Angriffe zu verhindern,
- so umfassend sein, dass eine Vielzahl unterschiedlicher Situationen abgedeckt werden kann.

## Sanfte Techniken

Manchmal erfordert eine Situation eine Reaktion, die weniger Schaden anrichtet. In einer solchen Situation befindet man sich beispielsweise, wenn eine Person jemanden aufhalten will, indem sie das Handgelenk der anderen Person festhält, und gar nicht merkt, dass diese eigentlich weggehen möchte, oder man mit betrunkenen, aber harmlosen Partybekanntschaften zu tun hat.

Für solche Fälle gibt es »sanfte« Techniken, die dazu gedacht sind, dass man sich aus der Gefahrenzone bringt, ohne dem anderen Schaden zuzufügen. Diese Techniken sollten Sie aber nur dann anwenden, wenn Sie sich nicht wirklich bedroht fühlen. Wenn Sie merken, dass Sie in Gefahr sind, sollten Sie »härtere« Techniken (besonders Combatives) anwenden.

Die Techniken zur Befreiung des Handgelenks bauen alle auf einem Prinzip auf: Die Kante des Handgelenks durchdringt die schwächste Stelle des Griffs. Mit anderen Worten: Sie nehmen die schmalste Stelle des Arms an dem Punkt heraus, an dem Daumen und Finger des Gegners aufeinandertreffen.

## Bodenkampf

Auch wenn der Angreifer einen gar nicht zu Boden bringen will, geht man bei Krav Maga davon aus, dass man ausrutschen kann und am Boden liegt, während der Angreifer noch steht. Dieser Abschnitt behandelt daher die wichtigsten Haltungen und Bewegungen für den Bodenkampf. Zu den Angriffstechniken zählen drei verschiedene Tritte vom Boden aus: Front, Round und Side Kick.



*Der Autor Darren Levine demonstriert einen Ellenbogenstoß*



**Ausgangsposition**

Die neutrale oder auch passive Haltung entspricht der natürlichen, unvorbereiteten Position. Im Training ist sie in vielerlei Hinsicht sehr nützlich, schließlich müssen Sie die Angriffs- und Abwehrtechniken in der Realität höchstwahrscheinlich ohne jede Vorbereitung ausführen. Sie sollten daher wenigstens einen Teil des Angriffstrainings und sämtliche Selbstverteidigungsübungen aus dieser Haltung heraus absolvieren.

**Die Haltung:** Stellen Sie die Füße hüftbreit (oder etwas weniger) auf und lassen Sie die Arme seitlich hängen.



**Ausgangsposition**

**Tipps:** Wenn die Füße zu eng stehen, stehen Sie instabil. Ist die Stellung zu breit, riskieren Sie einen Tritt zwischen die Beine.

Diese Haltung nehmen Sie ein, wenn eine Auseinandersetzung bevorsteht. Bei der folgenden Anleitung gehen wir davon aus, dass Sie Rechtshänder sind. Wenn Sie Linkshänder sind, sollten Sie einfach die Seiten tauschen.

**Die Haltung:** Machen Sie aus dem hüftbreiten Stand mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn, sodass Sie noch bequem stehen. Verlagern Sie das Gewicht auf die Fußballen (nicht auf die Fersen). Die Fußspitzen beider Füße sollten nach vorn zeigen, wobei der vordere Fuß leicht einwärts gedreht werden kann, um die Balance besser zu halten.

Halten Sie die Hände locker (nicht zur Faust geballt) etwa auf Kinnhöhe und in einem angenehmen Abstand zum Gesicht. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen eng am Körper anliegen und Ihre Schultern frontal nach vorn (nicht seitwärts) gedreht sind.

*Auch wenn Sie nur an der reinen Selbstverteidigung interessiert sind, sollten Sie lernen, wie man sich in Kampfhaltung schnell und sicher bewegt. Das Grundprinzip der Fortbewegung in Kampfhaltung besteht darin, dass man mit dem vorderen Fuß vorschnellt und sich dabei mit dem hinteren Fuß abstemmt. Dann schließt man den Schritt, sodass man wieder in der Ausgangshaltung ist.*



**Ausgangsposition**

**Ausgangsposition:** Kampfhaltung mit dem linken Fuß vorn.

**Vorrücken:** Bewegen Sie den linken Fuß vorwärts und stoßen Sie sich dabei mit dem rechten Fuß ab. Dann holen Sie den rechten Fuß heran, um wieder in die stabile Kampfhaltung zu gelangen. Lassen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt (eher auf den Ballen als auf den Fersen). Lehnen Sie sich beim Vorrücken nicht nach vorn.

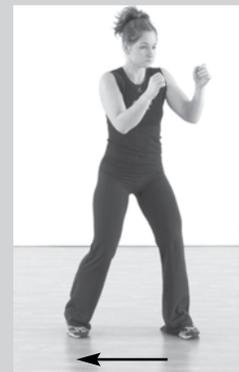


**Nach rechts gehen:** Bewegen Sie den rechten Fuß nach außen und stoßen Sie sich dabei mit dem linken Fuß ab. Holen Sie dann den linken Fuß heran, um wieder in die stabile Kampfhaltung zu gelangen.



**Nach links gehen:** Bewegen Sie den linken Fuß nach außen und stoßen Sie sich dabei mit dem rechten Fuß ab. Holen Sie dann den rechten Fuß heran, um wieder in die stabile Kampfhaltung zu gelangen.

**Zurückweichen:** Bewegen Sie Ihren rechten Fuß nach hinten und stoßen Sie sich dabei mit dem linken Fuß ab. Holen Sie dann den linken Fuß heran, um wieder in die stabile Kampfhaltung zu gelangen.



**Tipps:** Bewegen Sie sich mit raschen, schlurfenden Schritten und lassen Sie die Fußsohlen auf dem Boden. Nicht hüpfen! Sobald Sie ein Gefühl für die Grundbewegungen haben, können Sie auch diagonale Schritte üben. Mit diagonalen Bewegungen können Sie vorrücken und zurückweichen, dabei bleiben Sie außer Reichweite der Waffen des Gegners (Sie sind also nicht direkt vor ihm).

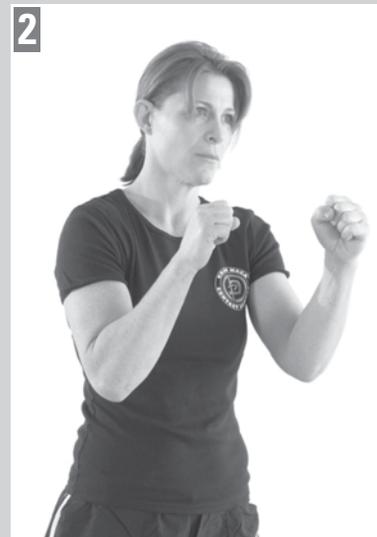
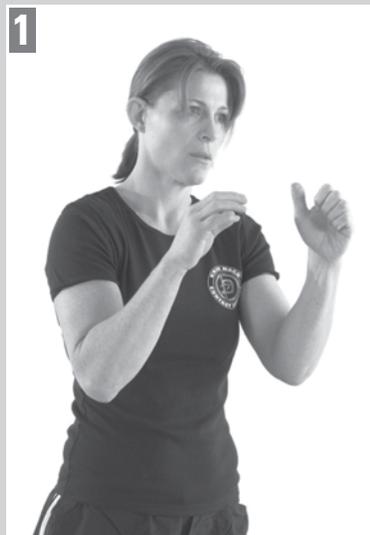
Eine Gerade kann entweder mit der (vorderen) Führhand (dann spricht man von einem »Jab«) oder mit der hinteren Schlaghand (»Cross«) ausgeführt werden. Für beide Hände gelten beim Faustschlag dieselben Prinzipien. Wir benutzen in diesem Buch zwar den Begriff »Jab«, weil er einigen Lesern bekannt sein dürfte. Denken Sie bei einem Faustschlag mit der Führhand jedoch nicht an einen typischen Jab, denn damit verbindet man gemeinhin einen schnellen, weniger kräftigen Schlag, der im Kampfsport von Nutzen ist, aber nicht in der Realität.



**Ausgangsposition:** Kampfhaltung mit dem linken Fuß vorn.

**Faust ballen:**

- 1** Rollen Sie die Finger so fest zusammen, dass kein Raum mehr dazwischen ist.
- 2** Schließen Sie den Daumen fest über die Finger, nahe dem ersten Fingergelenk. Nehmen Sie *nie* den Daumen nach innen unter Ihre Finger!





**Ausgangsposition:** Kampfhaltung mit dem linken Fuß vorn.

- 1** Strecken Sie die linke Faust nach vorn aus, stützen Sie dabei die Bewegung mit den Beinen und halten Sie den Ellenbogen so lange wie möglich unten. Während Sie die Faust nach vorn strecken, drehen Sie Schulter und Hüfte ebenfalls nach vorn, um dem Schlag mehr Wucht zu verleihen.
- 2** Schlagen Sie mit den ersten beiden Knöcheln der Faust zu und drehen Sie sie dabei um 45 Grad einwärts, um mehr Wucht zu erreichen. Achten Sie darauf, dass das Handgelenk gerade bleibt. Der Schlag sollte durch den Zielpunkt hindurchgehen, nicht nur die Oberfläche berühren. Legen Sie im Moment des Aufpralls Ihr Gewicht in den Schlag.
- 3** Lassen Sie die Hand schnell zurückprallen und kommen Sie wieder in die Ausgangsposition.



**Tipps:** Ziehen Sie zum Schutz des Kiefers das Kinn auf die Brust.

Drehen Sie zum Schutz des Kiefers die Schulter auf der schlagenden Seite nach oben.

Das Grundprinzip der Fortbewegung in Kampfhaltung besteht darin, dass man mit dem vorderen Fuß vorschneilt und sich dabei mit dem hinteren Fuß wegstemmt. Dann wird der Schritt geschlossen, sodass man wieder in der Ausgangshaltung ist.



Ausgangsposition

**Ausgangsposition:** Kampfhaltung mit dem linken Fuß vorn.

- 1** Strecken Sie die rechte Faust nach vorn aus, stützen Sie dabei die Bewegung mit den Beinen und halten Sie den Ellenbogen so lange wie möglich unten. Während Sie die Faust nach vorn strecken, drehen Sie Schulter und Hüfte ebenfalls nach vorn, um dem Schlag mehr Wucht zu verleihen. Drehen Sie dabei den hinteren Fuß so, als würden Sie eine Zigarette auf dem Boden austreten.
- 2** Schlagen Sie mit den ersten beiden Knöcheln der Faust zu und drehen Sie sie dabei um 45 Grad einwärts, um mehr Wucht zu erreichen. Achten Sie darauf, dass das Handgelenk gerade bleibt. Der Schlag sollte durch den Zielpunkt hindurchgehen, nicht nur die Oberfläche berühren. Legen Sie im Moment des Aufpralls Ihr Gewicht in den Schlag.
- 3** Lassen Sie die Hand schnell zurückprallen und kommen Sie wieder in die Ausgangsposition.



**Tipps:** Ziehen Sie zum Schutz des Kiefers das Kinn auf die Brust.

Drehen Sie zum Schutz des Kiefers die Schulter auf der schlagenden Seite nach oben.

Sie können eine Gerade auch statt mit der Faust mit dem Handballen ausführen. Abgesehen davon ist die Bewegung die gleiche wie beim Faustschlag. Die folgende Anleitung gilt für den Handballenschlag mit rechts, er kann aber auch mit links gemacht werden.



Ausgangsposition

**Ausgangsposition:** Kampfhaltung mit dem linken Fuß vorn.

**1** Strecken Sie die rechte Faust nach vorn aus, stützen Sie dabei die Bewegung mit den Beinen und halten Sie den Ellenbogen so lange wie möglich unten. Während Sie die Faust nach vorn strecken, drehen Sie Schulter und Hüfte ebenfalls nach vorn, um dem Schlag mehr Wucht zu verleihen. Drehen Sie den hinteren Fuß auf dem Boden.

**2** Kurz vor dem Zielpunkt beugen Sie das Handgelenk nach hinten, öffnen dabei die Hand und rollen die Finger leicht ein. Schlagen Sie mit der festen Fläche Ihrer Handwurzel zu. Dabei drehen Sie das Handgelenk einwärts, um mehr Wucht zu erreichen und das Handgelenk zu schützen. Indem Sie die Finger aus dem Weg halten, machen Sie anstelle der Finger die Handwurzel zum Kontaktpunkt. Wenn Sie das Handgelenk nicht eindrehen, kann es beim Aufprall nach hinten überdehnt und womöglich eine Stauchung oder ein Bruch verursacht werden.

