

INHALT

Danksagung	9
Vorwort	12
1 Die Krav-Maga-Prinzipien	18
1.1 Technische Elemente einer Krav-Maga-Selbstverteidigungstechnik	19
1.2 Taktische Elemente einer Krav-Maga-Selbstverteidigungstechnik	19
1.3 Handlungsfähigkeit unter Stress	20
1.4 Entwicklungsprozess einer Krav-Maga-Selbstverteidigungstechnik	21
1.5 Eine Krav-Maga-Technik, unterteilt in einzelnen Verteidigungsstufen	22
1.5.1 Die erste Stufe – aufbauend auf der ersten Reaktion	22
1.5.2 Die zweite Stufe – der Gegenangriff	23
1.5.3 Die dritte Stufe – die Orientierung	23
1.6 Distanzen und Alarmbereitschaft – Timeline	24
1.7 Krav-Maga-Kampfstellungen	27
1.7.1 Die unvorbereitete Ausgangsposition – Reflexive Position	27
1.7.2 Du bist alarmiert und vorbereitet – Ready Position	28
1.7.3 Ein Kampf ist unausweichlich – Combat Position	29
1.8 Reichweiten eines unbewaffneten Angreifers	30
1.9 Reflexe als Basis von Krav-Maga-Verteidigungstechniken	31
1.9.1 Oberer Sektor – Kopf und Brustkorb	32
1.9.2 Mittlerer Sektor – Bauch, Hüfte und Becken	33
1.9.3 Unterer Sektor – Beine	34
1.10 Taktische Bewegungsmuster	35
1.11 Bodenlage – so schnell wie möglich aufstehen	37
1.11.1 Abfangen von Stürzen nach vorne	38
1.11.2 Abfangen von Stürzen nach hinten	38
1.11.3 Verteidigungsposition am Boden und anschließendes Aufstehen	39

2	Grundlagen der Verteidigungstechniken	48
2.1	Angriffswinkel	48
2.2	Ableitende Verteidigung mit taktischem Bewegen	50
2.3	Blockende Verteidigung mit taktischem Bewegen	52
2.4	Vorteile von Alltagsgegenstände gegenüber dem Einsatz deines Körpers	55
3	Grundlagen der Angriffstechniken	58
3.1	Verwundbare Punkte am menschlichen Körper	58
3.2	Basisangriffe auf langer Distanz	60
3.3	Basisangriffe auf mittlerer Distanz	64
3.4	Basisangriffe auf kurzer Nahdistanz	69
3.5	Kombinationen verschiedener Angriffstechniken	74
3.6	Ein harter Block am Beispiel der 360° Outside Defense	77
4	Angriffe und Bedrohungen aus verschiedenen Distanzen	82
4.1	Angriffe und Bedrohungen in der langen Distanz	85
4.1.1	Angriff auf den oberen Sektor – Bailout-Tritt gegen einen laufenden Angreifer	86
4.1.2	Verteidigung gegen den geraden Tritt – Straight Kick	88
	a) Abwehr eines geraden Tritts aus der Reflexive Position	90
	b) Abwehr eines geraden Tritts aus der Ready Position	92
	c) Abwehr eines geraden Tritts aus der Combat Position	94
4.1.3	Verteidigung gegen einen Stockangriff von oben – Overhead Swing	97
4.1.4	Verteidigung gegen einen geschwungenen Baseballschläger – Baseball Swing	103
4.2	Angriffe und Bedrohungen in der mittleren Distanz	109
4.2.1	Verteidigung gegen stoßende Angriffe mit einem Stock – Stick Push	109
4.2.2	Verteidigung gegen Halbkreistritte – Roundhouse Kick	114
	a) Oberer Sektor – Abwehr eines Halbkreistritts gegen deinen Kopf	114
	b) Mittlerer Sektor – Abwehr eines Halbkreistritts gegen deinen Oberkörper	116
	c) Unterer Sektor – Abwehr eines Halbkreistritts gegen deine Beine	117
4.2.3	Verteidigung gegen einen geraden rechten Schlag von vorne	119
	a) Abwehr aus der Reflexive Position	119

4.2.4	Verteidigung gegen einen geraden Messerstich – Straight Knife Stab	123
	a) Spezielle Verteidigungsstellung bei einem Messerangriff	123
	b) Entwaffnung aus der Inside Defense	127
	c) Besonderheit – Scooping oder Stabbing Defense	128
4.2.5	Verteidigung gegen einen Messerangriff von unten nach oben – Oriental Knife Attack	130
4.2.6	Verteidigung gegen einen Messerangriff von oben nach unten – Icepick Knife Attack	133
4.2.7	Lösen einer Bedrohungssituation – einhändige Pistolenbedrohung von vorne – Gun Threat from Front, One-Handed	137
4.2.8	Lösen einer Bedrohungssituation – beidhändige Pistolenbedrohung von vorne – Gun Threat from Front, Double-Handed	144
4.2.9	Lösen einer Bedrohungssituation – Pistolenbedrohung von hinten – Gun Threat from Behind, Lifeside	146
4.3	Angriffe und Bedrohungen in der nahen Distanz	151
4.3.1	Verteidigung gegen einen vertikalen Hammerfaustschlag – Vertical Hammerfist	152
4.3.2	Verteidigung gegen einen horizontalen Ellbogenschlag – Horizontal Ellbow	153
4.3.3	Verteidigung gegen einen Kniestoß	154
4.3.4	Verteidigung gegen einen Kopfstoß	155
4.4	Angriffe und Bedrohungen in der sehr engen Distanz – Kontaktangriffe	157
4.4.1	Verteidigung gegen enge Würger am Hals von vorne – Frontchoke Close	160
4.4.2	Verteidigung gegen einen Würgeangriff an den Hals von vorne oder von hinten mit Schieben oder Ziehen	162
	a) Der Würgeangriff an den Hals, von der Seite	171
4.4.3	Verteidigung gegen den seitlichen Würgeangriff – Schwitzkasten – Side Headlock	176
4.4.4	Verteidigung gegen Würgeangriffe von hinten an den Hals – Headlock from Behind	180
4.4.5	Lösen einer Bedrohungssituation – durch ein Messer am Hals von hinten – Knife from Behind on Throat	184
4.4.6	Angriffe durch Umklammerungen – Bearhugs	188
	a) Umklammerung von vorne – Arme frei – Bearhug Front Arms Free	188
	b) Umklammerung von vorne, über den Armen geschlossen – Bearhug Front Arms In	190
	c) Umklammerung von der Seite, über den Armen geschlossen – Bearhug Side Arms Free (nur kurz) und Arms In	194

d) Umklammerung von hinten, die Arme sind frei – Bearhug from Behind Arms Free	196
e) Umklammerung von hinten, über den Armen geschlossen – Bearhug from Behind	199
4.5 Verteidigung von Angriffen in der Bodenlage	203
4.5.1 Seitlicher Würger am Boden – Side Choke on Ground	204
4.5.2 Verteidigung gegen Würger am Boden, der Angreifer sitzt auf dir – Choke on Ground in Mount Position	206
4.5.3 Verteidigung gegen Würger aus der Guard Position: Der Angreifer liegt zwischen deinen Beinen und würgt	208
4.5.4 Verteidigung gegen einen seitlichen Schwitzkasten am Boden	210
4.5.5 Verteidigung gegen Würger von hinten am Boden	214
4.5.6 Konterangriffe am Boden – Ground Combatives	216
5 Tipps zum Training	220
Anhang	230
1 Auflistung aller beschriebenen Krav-Maga-Techniken – englisch/deutsch – und Bezeichnung im KRAVolution-Curriculum	230
2 Glossar	244
3 Quellennachweis	248
4 Der Autor	249