KRAV MAGA

KRAV MAGA
AUSTRIAN KRAV MAGA ASSOCIATION

Krav Maga

Krav Maga bedeutet auf Hebräisch „Nahkampf“ bzw. „Kontaktkampf“ und ist das Selbstverteidigungssystem der israelischen Streitkräfte (IDF), Polizei und Sicherheitsdienste.

Die Basis des Systems bilden natürliche, bei jedem bereits vorhandene Reflexe. Krav Maga ist ein einfaches, wirkungsvolles Selbstverteidigungssystem, das auf instinktive Bewegungen (Reflexe), praktische Techniken und wirklichkeitsnahe Trainingsszenarien setzt. Es ist reine Selbstverteidigung und keine Kampfkunst oder Kampfsport. Das System beruht auf der natürlichen "Kampf-oder-Flucht" Reaktion, die Idee ist, schnell und aggressiv zu handeln, um sich von einem oder mehreren Angreifern zu befreien.

Krav Maga ist auch optimal für Frauen geeignet!

www.akma.at

Die Geschichte des Krav Maga

Krav Maga in seiner Urform wurde von dem 1910 in Budapest (Ungarn) geborenen und in Preßburg/Bratislava (heute Slowakei) aufgewachsenen Imi Lichtenfeld entwickelt.

Nach seiner Flucht und einer Zeit bei der britischen Armee durfte er 1942 nach Palästina einreisen. Dort unterrichtete er Nahkampf in den damals zionistischen Untergrundorganisationen Haganah und Palmach. Nach Gründung des Staates Israel (1948) wurde Lichtenfeld Nahkampfausbilder in der israelischen Armee (IDF). Später wie auch heute wird Krav Maga auch für Polizisten und Zivilisten adaptiert. Dazu wurden die Technik und Taktik der entsprechenden Rechtslage (Notwehr) und Verhältnismäßigkeit angepasst.

Heute findet Krav Maga außer beim israelischen Militär in den Trainingskonzepten vieler internationaler Militär- und Polizeieinheiten Verwendung. Aufgrund der Effizienz dieser kompromisslosen Selbstverteidigungsmethode wird Krav Maga sowohl in den USA als auch in Europa in zunehmendem Maße auch an zivilen Ausbildungsstätten unterrichtet.

Inhalt

Ziele
Merkmale
Veränderung
Unterschiede
Bildserie
Links

Ziele des Krav Maga im zivilen Bereich

Krav Maga wurde in wesentlichen Teilen für den zivilen Bereich modifiziert und an die Erfordernisse angepasst. Es soll Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, Aggressionen jeder Art zu bewältigen.

Ziel ist nicht der Sieg über einen Gegner, sondern das Meistern jeglicher Aggression und das Überleben von extremen Bedrohungen. Deshalb verzichtet Krav Maga auf artistische Elemente und schöne Techniken. Diese müssen nicht erst langwierig eintrainiert werden und sind auch unter extremen psychischen Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Damit ist eine möglichst schnelle Beendigung der Aggression gewährleistet.

Krav Maga Law/Enforcement Training für Sicherheitskräfte

Merkmale von Krav Maga

Krav Maga vereint Techniken aus den Bereichen Boxen, Aikido, Judo, Ringen, Jiu-Jitsu, Stock- und Messerkampf sowie zahlreiche Techniken aus weniger bekannten Kampfsportarten. Das System soll die natürlichen menschlichen Reflexe so schulen, dass sie in bedrohlichen Situationen jeglicher Art effektiv eingesetzt werden können. Es müssen keine speziellen Abläufe eingehalten werden; die gelernten Grundbewegungen werden lediglich mit anderen dynamischen Zügen kombiniert. Diese Improvisationsfreiheit erlaubt es, sich der betreffenden Situation schnellstmöglich anzupassen. Neben den Grundbewegungen lehrt Krav Maga auch Techniken gegen einen oder mehrere bewaffnete Angreifer.

Im Gegensatz zu anderen Systemen gibt es keine festgelegten Technikfolgen oder Handlungsszenarien.

Besonderes Gewicht wird beim Training auf Schnelligkeit, Durchhaltevermögen, physische und psychische Stärke, Genauigkeit und Koordination gelegt.

Krav Maga

Israeli Self Defense

<u>Die wichtigsten Merkmale des Systems zusammengefasst:</u>

1. Vermeidung von Verletzungen
2. Einbezug natürlicher Reflexe
3. Verkürzte Verteidigungs- und Angriffszeit
4. Konzentration auf die Schwachstellen des menschlichen Körpers
5. Nutzung aller "natürlicher Waffen" des menschlichen Körpers
6. Nutzung aller möglichen Waffen
7. Keine festen Regeln
8. Anpassung an die Situation (Dunkelheit, körperliche Schwächen usw.)
9. Taktisch richtiges Verhalten

Optimale Schutzausrüstung für Szenarientraining!

Trainingsinhalte im Krav Maga

Taktik und Strategie in der Selbstverteidigung

Deeskalation/Eskalation

Training im Boxen, Kicken, Bodenkampf für die Straße

Verteidigung gegen Schläge und Tritte

Verteidigung gegen Stoßen und Ziehen

Verteidigung gegen Angriffe in ungünstigen Positionen

Befreiungstechniken gegen Umklammerungen, Würgen, Festhalten bzw. Fassen der Kleidung, Haare, Hände uvm. (auch mit Gegenständen)

Verteidigung am Boden (stehende Angreifer), Bodenkampf (mit und ohne Waffen)

Verteidigung gegen Angriffe mit Stock und stockähnlichen Gegenständen

Verteidigung gegen Messerangriffe und messerähnlichen Gegenständen und Messerbedrohung

Verteidigung gegen Schusswaffenbedrohungen

Gebrauch von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung

Verteidigung mit Waffen

Verteidigung gegen mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Angreifer

Verteidigung unter wechselnden Bedingungen und Örtlichkeiten

Einfache Wurftechniken

Szenarientraining

Model Mugging

Sparring

Schutz einer 3. Person

Spezielle Zielgruppen

Zugriffs-, Festlege– und Transporttechniken

Schutz einer 3. Person

Krav Maga im Personenschutz

Krav Maga - Warum es sich verändert?

Ursprünglich wurde Krav Maga rein für militärische Zwecke entwickelt und dieses Selbstverständnis hat es bis heute noch in Israel. Krav Maga hat sich von dieser einzigen Zielgruppe hin zu verschiedensten Personengruppen entwickelt. Insofern liegt der Unterschied zwischen Krav Maga wie es vor Jahrzehnten entwickelt wurde und Krav Maga heute darin, dass wir mit Krav Maga ein zeitgemäßes den westlichen Gegebenheiten angepasstes Selbstverteidigungssystem für Jedermann und -frau haben.

Vieles entwickelt sich im Laufe der Zeit weiter, so auch Krav Maga. Da Krav Maga kein traditionelles System ist, muss es sich auch weiterentwickeln. Starre Systeme, die noch so wie vor Jahrzehnten oder gar Jahrhunderten in ihrer Tradition und Form bestehen, stehen nicht auf dem selben Stand wie Systeme, die sich der Zeit und den Gegebenheiten anpassen müssen. In der heutigen Zeit sind Gefahrensituationen, Waffen, Gesetze und viele andere Rahmenbedingungen immer wieder anders. Fahrzeuge die vor 50 Jahren gebaut wurden, entsprechen heute einfach nicht mehr den heutigen Sicherheitsstandards. So muss auch ein Selbstverteidigungssystem wie Krav Maga sich laufend weiterentwickeln und sich immer wieder verändern, um den Anspruch auf Realitätsnähe und Praxisbezogenheit erheben zu können. Aber nicht nur Technik und Taktik muss sich anpassen, auch Trainingsmethodik und zielgruppenorientierter Unterricht ist maßgeblich. Krav Maga ist und war von Anfang an ein System, welches auf die einzelnen Zielgruppen zugeschnitten werden kann (z.B. Frauen, Kinder, Polizei, Pflegepersonal, Sicherheitspersonal, Busfahrer uvm.). Nicht die Menschen müssen sich an das System anpassen, sondern das System an den Menschen. Keine starren, fix vorgelegten Bewegungsabläufe, sondern an für den Einzelnen individuelle Verteidigungsmethoden sind ausschlaggebend. Darum unterscheidet sich Krav Maga nicht nur in vielen Einzelheiten sondern auch im Ganzen von anderen Systemen.

„Ein realistisches Selbstverteidigungssystem muss sich ständig anpassen!“

Verteidigung gegen mehrere Angreifer

Kampfsport – Kampfkunst - Selbstverteidigung

Krav Maga ist kein Kampfsport und keine Kampfkunst, sondern rein zweckorientierte Selbstverteidigung mit dem Ziel, mit minimalem Aufwand und reflexartig anzuwendenden einfachen Techniken einen maximalen Erfolg zu erreichen.

Das Krav Maga Selbstverteidigungssystem ist ein progressives Kampfsystem für die Verteidigung auf der Straße. Es ist ein absolut radikales, direktes, zweckgebundenes und äußerst effektives Verteidigungsprogramm mit ultimativen, einfachen, in kurzer Zeit zu erlernenden Straßenverteidigungstechniken. Neben den Techniken wird größter Wert auf die Verinnerlichung und Umsetzung der Kampfprinzipien gelegt. Dazu gehört auch eine besondere psychische Situationsschulung. Gelehrt werden bestimmte Abwehr-, Box-, Tritt-, Ellenbogen- und Knietechniken, Schock- und Hebeltechniken sowie effektive Bodenkampftechniken. Bei Krav Maga kommt es nicht auf die Schönheit der Bewegung an, es zählt lediglich die Effektivität. Das System trainiert möglichst realitätsnahe Selbstverteidigungssituationen. Der Realitätsgedanke wird durch Nachstellen von tatsächlich stattfindenden Situationen vermittelt. Ebenso wird die verbale Situationsbewältigung trainiert, denn viele Situationen lassen sich ohne Gewalt lösen. Es ist oft angebracht Schwäche zu zeigen und dadurch Stärke zu demonstrieren. Krav Maga ist ein absolut zeitgemäßes und realistisches Kampfsystem. Das heißt, es werden alle Distanzen gelehrt. Auch das Umsetzungspotential der Techniken wird so realistisch wie möglich geschult unter Berücksichtigung der psychischen Stressfaktoren, welche bei einem Angriff entstehen. Es ist ein ideales und der westlichen Mentalität angepasstes Selbstverteidigungssystem und somit bestens auch für den zivilen Bereich geeignet.

Schießtraining in Israel!

KRAV MAGA

Szenarientraining mit Schutzanzug!

Krav Maga – unterschiedliche Systeme – das gleiche Ziel

Da Israel im ständigen Kriegszustand ist, war und ist es notwendig, das Militär usw. mit einfachen Mitteln rasch und effektiv auszubilden. Dies ist aber sicher nicht das gleiche Krav Maga wie im zivilen Bereich (Ausrüstung, Einsatz der Waffe uvm.). Es beinhaltet einfache Techniken, die den Angreifer rasch außer Gefecht setzen sollen, möglicherweise auch unter Einsatz von Waffen. Es finden sich Schlag-, Tritt-, Wurf-, Hebeltechniken, sowie die Abwehr von Waffen (alles was möglich ist) wieder.

Mit der Zeit hat sich das System natürlich weiterentwickelt - je nach Einsatzgebiet, Instruktorvorbildung, Charakteristik. Da das Einsatzgebiet sehr unterschiedlich sein kann, wie z.B. im zivilen Bereich (hier wird es nicht so häufig zum Waffeneinsatz der angegriffenen Person kommen) oder im Personenschutz (Schutz dritter Person) oder Polizei (Teamarbeit, Zugriff usw.) oder auch Militär (Waffeneinsatz, Ausrüstung). Hier sind die Anforderungen immer unterschiedlich. Es ist nicht immer notwendig für den einzelnen ein System zu erlernen, welches z.B. auf die Überwältigung einer Person hinausläuft. Speziell etwa bei Frauen wird Krav Maga anders, nämlich wiederum sehr stark angepasst an die besonderen Bedürfnisse und Möglichkeiten dieser Zielgruppe, vermittelt. Daraus ergibt sich aber auch wieder eine individuelle und unterschiedliche Geschichte und Veränderung. Daraus entstehen viele einzelne Systeme, die in ihrem Grundgedanken die Selbstverteidigung als oberstes Ziel haben.

Verteidigung gegen Messerangriffe

Krav Maga und Verhaltenstraining für Konfliktsituationen

Staatliche Polizei- oder Vollzugsbeamte sowie private Sicherheitsdienstmitarbeiter sind bei ihrem täglichen Dienst immer häufiger Konfliktsituationen mit aggressiven und gewalttätigen Kontrahenten ausgesetzt. Sie sollen diesen Situationen angemessen und verhältnismäßig begegnen, aber auch, sollte es nötig sein, sich selbst oder andere in Notwehrsituationen effektiv verteidigen können.

Das heutige Krav Maga, das Selbstverteidigungssystem der israelischen Polizei- und Sicherheitskräfte, bietet hierfür die entsprechenden Grundlagen.

Inhalte der Trainings für Berufsgruppen:

Deeskalationstraining

Kommunikation (Körpersprache, Mimik)

Rollentraining

Zugriffstechniken

Festlegetechniken

Transporttechniken

Selbstverteidigung mit und ohne eigene Waffen

Selbstverteidigung gegen Angriffe mit und ohne Waffen

Selbstverteidigung gegen mehrere be- oder unbewaffnete Angreifer

Notwehrtechniken

Rollentrainings mit Schutzanzügen

Rechtliche Aspekte über die Notwehrartikel im Strafgesetzbuch

Teamarbeit

Uvm-

Krav Maga – System oder Stil?

Vorweg - Krav Maga (AKMA) – ist ein System und kein Stil. Die große Differenz zwischen einem Stil und einem System ist, dass es bei ersterem immer eine vorgegebene Form und Struktur gibt, wie Techniken auszuführen sind. Ein Stil folgt strikt der Norm. In einem System gibt es verschieden Strukturen, um den gleichen Inhalt auszuführen. Ein System folgt zahlreichen Wegen und Möglichkeiten. Ein Beispiel: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man einen Faustschlag ausführen kann. Ein System ist eine progressive Form, die sich auf ein Ziel hin ausrichtet, man muss dieses Ziel aber nicht immer durch den gleichen Weg erreichen. Was wiederum aber nicht heißen soll, dass ein System nicht die verschiedenen Wege anbietet und tiefgreifend analysiert, es verwendet eben verschiedene Formen zum Erreichen eines Zieles. Schließlich führen viele Wege nach Rom und jeder Mensch hat andere Voraussetzungen und Methoden. Welcher der beste weg ist hängt von der Person ab, die den Weg geht.

Krav Maga (AKMA) ist ein System das erlaubt, die Dinge zu analysieren und Techniken zu finden, welche für den einzelnen Schüler am besten geeignet sind. Nachdem jeder eine solide Basis an Wissen erlangt hat (sozusagen über ein Grundrepertoire verfügt), wie man auf verschiedene Arten eine Handlung zu Ende bringen kann, sollte jeder in der Lage sein, den besten Weg für sich zu finden.

Welcher der beste weg ist hängt von der Person ab, die den Weg geht

Training ist nicht gleich Training!

Speziell entwickelte Trainingsprogramme für spezielle Gefahrensituationen: Aufgrund der unterschiedlichen Zielsetzungen sind auch unterschiedliche Trainingsinhalte und Trainingmethoden notwendig.

Trennung nach Levels

Um einen optimalen Erfolg zu gewährleisten, ist die Trennung nach Einsteigern, Fortgeschrittenen und Profis von Vorteil. Die Differenzierung hat den Zweck, den Unterricht für den Trainierenden transparenter zu machen und gleichzeitig zu verdeutlichen, welche Techniken die Trainierenden in den verschiedenen Levels erwarten und im Umkehrschluss von den Trainierenden in den höheren Levels gefordert werden; darüber hinaus auch, um Einsteiger mit Techniken nicht zu überfordern bzw. Fortgeschrittene oder Profis nicht zu unterfordern. Unsere Trainings sind methodisch und planmäßig so aufgebaut, dass sich der Lernerfolg sehr rasch einstellt.

Frauentraining - Selbstverteidigung speziell für Frauen

Die meisten Frauen haben Methoden entwickelt - bewusst oder unbewusst - wie sie mit gefährlichen und schwierigen Situationen umgehen. Aber sind diese Strategien auch die Richtigen oder gibt es Alternativen?

Gewalt und Angst vor Gewalt sind Bestandteile unseres Alltags geworden. Gerade Frauen, Kinder und ältere Menschen sind besonders betroffen. Das Schlimme daran ist, dass sie oft durchaus begründet ist, diese Angst vor tätlichen An- und Übergriffen. Unter dem Motto "Grenzen setzen" wird in unserem Selbstverteidigungstraining speziell auf diese notwendigen Bedürfnisse wie Gefahrenerkennung, Gefahrenvermeidung und Selbstschutz eingegangen. Neben ausgesuchten und wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken, die rasch erlernt werden können, bildet auch die psychologische Schulung und Rollenspiele eine wesentliche Grundlage für eine effiziente Selbstverteidigung. Durch die Förderung des Selbstvertrauens und die Angsterkennung setzen Sie Maßnahmen für ein selbstbewusstes Auftreten. Damit wird das Risiko, Opfer einer Gewalttat zu werden, reduziert.

Kindertraining

Im Krav Maga Kinderprogramm (Kids) lernen Kinder von 8-13 Jahren in der spielerischen aber auch ernsthaften Auseinandersetzung mit dem Thema Ab- und Gegenwehr, sich zu behaupten. Unser Kindertrainingssystem basiert vor allem auf kindgerechten Unterrichtsmethoden wie Spiel und Spaß. Mehr denn je brauchen Kinder heutzutage Möglichkeiten, um körperlich aktiv sein zu können, motorische Fähigkeiten, Ausdauer und Flexibilität zu entwickeln und auch ein gesundes Selbstbewusstsein ausbilden zu können.

Die speziell ausgebildeten Kindertrainer behalten genau diese Förderziele im Auge. Des Weiteren sind Koordination, Balance, und Körperschema Schwerpunkte des Trainings.
Es ist nicht die Intention, das Kind hin zu Gewalt und Aggression zu führen, sondern es gibt ihm die Möglichkeit etwaige Aggressionen geeignet abzubauen und gleichzeitig Vertrauen in die eigene Stärke in Gefahrenmomenten zu entwickeln. Pädagogische Tipps zum Verhalten gegenüber Erwachsenen und Gleichaltrigen (Prävention von Gefahrensituationen) sind ebenfalls integrativer Bestandteil unseres Kinderausbildungsprogramms.

Training ist nicht gleich Training!

Speziell entwickeltes Trainingsprogramm von Sicherheitspersonal für Sicherheitspersonal.

Law/Enforcementtraining

Das Einsatztraining speziell für Sicherheitskräfte!

Das Krav Maga - Law Enforcement - Training ist ein - speziell für Sicherheitskräfte entwickeltes Trainingsprogramm, das sich in wesentlichen Punkten vom Krav Maga für zivile Personen unterscheidet.

Vorrangiger Inhalt dieses Spezialtrainings sind hier Deeskalationstechniken (spezielle Ausrichtung bei Waffenträgern), Täteransprache, Überwältigungstechniken, Transportgriffe, Festhaltetechniken, Fixieren, Bodenkampf, Szenarientraining, Antistress-Training, Teamarbeit, Sicherung und Schutz von Gebäuden und Antistress-Training.

Das Krav Maga - Law Enforcement - Training beinhaltet darüber hinaus ein äußerst realitätsnahes, einzigartiges Training, welches entwickelt wurde, um in Gefahrensituationen emotionale und physische Ausnahmezustände unter Kontrolle zu halten und Stressresistenz zu entwickeln. Diese Methoden fördern die Entwicklung eines so genannten "Frühwarnsystems" (Gefahren so früh als möglich zu erkennen), und entsprechender Handlungssicherheit (Gefahren richtig zu bewerten und verhältnismäßig zu reagieren, zu deeskalieren oder zu kontrollieren).

Deeskalation

Durch frühzeitiges und entschlossenes Verhalten bei sich anbahnenden Konflikten kann in vielen Fällen eine gewalttätige Eskalation vermieden werden. Doch nicht immer gelingt dieses. Umso wichtiger ist es, bereits bei ersten möglichen Gewaltausbrüchen deeskalierend auf den Aggressor einzuwirken.

Deeskalation ist die schwierigste und zugleich gefährlichste Aufgabe der Konfliktbearbeitung. Umso wichtiger ist es daher, für konkrete Situationen, ein umfangreiches Lösungsangebot an Techniken und Taktiken zu haben. Unterschiede in den Techniken müssen aber auf jeden Fall für Frauen, Kinder, Männer, Berufsgruppen sowie auch die Intensität des Angriffes gelten.

Deeskalation ist – besonders für die verschiedenen Berufsgruppen – notwendig, um ohne Gewalt für beide Seiten Lösungen finden zu können.

Aggressive, vielleicht in anderen Kampfkünsten angebotenen Techniken sind in der Praxis nicht immer anwendbar!

Signale der Deeskalation - offene Hand (Körpersprache), Distanz, Einsatz der Stimme, Mimik

Distanzen

Die richtige Kampfdistanz zum Angreifer ist oft entscheidend für den Ausgang der Selbstverteidigungssituation. Um sich wirklich wirkungsvoll verteidigen zu können ist es notwendig die Distanz möglichst groß zu halten um mehr Reaktionszeit für die Verteidigung zur Verfügung zu haben.

Grundsätzlich ist es so, dass die meisten Menschen einer körperlichen Auseinandersetzung aus dem Weg gehen möchten. Daher werden sie in den meisten Fällen immer eher auf einen Angriff reagieren als zuerst anzugreifen, obwohl dies in manchen Situationen taktisch sicherlich von Vorteil wäre, aber nicht zur Fluchttendenz der meisten Menschen passt bzw. auch notwehrrechtlich möglicherweise prolematisch wäre.

Dies bedeutet, dass einem Angriff meist eine reflexartige Abwehrreaktion (aber auch Flucht oder Erstarren) folgt. Um die Reaktionszeit zu vergrößern ist es unbedingt notwendig die Distanz so zu wählen - was natürlich immer auch individuell und situationsabhängig ist — damit genügend Zeit zur Verteidigung bleibt.

Der Radius der richtigen Distanz sollte dort beginnen, wo der Angreifer seine längste Körper– bzw. Schlag– oder Stichwaffe effektiv einsetzen kann. Wenn es möglich ist sollte man sich vor dem Angriff am Rande der gegnerischen Kampfdistanz aufhalten, um nicht getroffen zu werden.

Wir unterscheiden zwischen Waffendistanz, Trittdistanz, Handdistanz, Nahdistanz, Wurfdistanz und Bodendistanz.

Hier noch einige Tipps:

Sind beide Hände nicht sichtbar, wähle eine größere Distanz

Nach dem Angriff den Angreifer attackieren

Vermeide den Bodenkampf (mehrer Angreifer, Waffen)

Tipps für Frauen

Wann fängt Selbstverteidigung an?

Oft wird die Frage gestellt: „Wann fängt eigentlich Selbstverteidigung an?“ Nicht erst ein Angriff löst den Akt der Selbstverteidigung ein. Eigentlich beginnt realistische Selbstverteidigung schon ab den Zeitpunkt, wo wir uns gedanklich mit diesem Thema auseinander setzen. Ist auch ganz einfach so, wenn wir uns gedanklich oder im Training mit Gefahrensituationen beschäftigen sind wir für den Notfall vorbereitet.

Vor einem Angriff

Wenn möglich versuchen Sie schon im Vorfeld durch Ihre Verhaltensweisen Ihre Grenzen zu setzen und eventuell auch zu deeskalieren.

Vermeiden Sie Situationen in denen Sie leicht angreifbar sind und keine Fluchtmöglichkeit mehr haben.

Vielleicht ist es möglich jemanden um Hilfe zu bitten

Wenn keine Hilfe möglich verlassen Sie sich auf Ihre eigenen Stärken (oder spielen Sie nur so)

Tipps bei einem Angriff:

- Benutzen Sie Ihre Stimme und schreien Sie laut (nicht „Feuer“- es brennt ja auch nicht!)
- Nutzen Sie beleuchtete Straßen
- Seien Sie vorbereitet
- Attackieren Sie immer die Schwachstellen an (Genitalbereich, Augen, Hals usw.)
- Setzen Sie alle Ihre Waffen ein (Beißen, treten, schlagen, kratzen, reißen, spucken usw.) aber auch Handy, Schlüssel usw.
- Versuchen Sie sich energisch und mit allen Mitteln zu Wehr zu setzen
- Jede Möglichkeit der Flucht nutzen
- Versuchen Sie nicht den Angreifer fest zu halten
- Setzen Sie nicht Ihr Leben aufs Spiel (Raub, Waffenbedrohung usw.)
- Sofort Polizei verständigen (wenn möglich!)

Tipps für Kinder

- Lerne „Nein“ zu sagen
- Weg von Autos (wenn ein Kind von einer Person aus den Wagen angesprochen wird)
- Frage andere Personen um Hilfe (Geschäfte, Passanten…) – Bitte helfen Sie mir!
- Schreie laut um Hilfe
- Ruf die Polizei mit Deinem Handy (133)
- Trau Dich und schlage zu mit allem was Du hast
- Vertrau Dich Deinen Eltern an

Hilfsmittel zur Selbstverteidigung

Hilfsmittel für die Selbstverteidigung gibt es viele. Ein voller Tisch ist zum Beispiel wäre ein wahres Waffenarsenal (Schlüssel, Löffel, Sessel uvm.). Natürlich gibt es auch andere, professionelle Hilfsmittel, wie Elektroschocker, Tränengas, Schrillalarm, Gaspistole usw.

Eines sollte man sich aber in diesem Zusammenhang immer bewusst machen: ein Hilfsmittel alleine schützt mich nicht zwangsläufig vor einem Angriff und darf einem nicht ein falsches Sicherheitsgefühl vermitteln.

Wichtig für den Umgang mit Hilfsmitteln:

- Ständiges Training mit diesen Hilfsmitteln
- Das jeweilige Hilfsmittel muss jederzeit griffbereit sein
- Das Hilfsmittel kann uns abgenommen und gegen uns verwendet werden

Der S.D.S. - Self Defense Stick

S.D.S. ist ein kleiner Stock aus Metall, Kunststoff oder auch Holz, der beim Training zum Einsatz kommt. Der Self Defense Stick ist ca. 13 cm lang und wird vorwiegend als Schlüsselanhänger getragen.

Der S.D.S. wurde für das Krav Maga der AKMA neu schematisiert und zu einem eigenen kompletten System zusammengefasst. Es unterstützt bei der radikalen Abwehr von bewaffneten, und unbewaffneten Angriffen, aber auch Festlege-, Transport-, und besonders Nervendrucktechniken wie auch Nervenpressen kommen zur Anwendung. Es ist ein variables und dynamisches System und somit der ideale Selbstschutz für jeden. Die Techniken selbst sind sehr flexibel und schon nach relativ kurzer Zeit ist der Schüler in der Lage, sich wirkungsvoll zur Wehr zu setzen.

Technikhandbuch

Techniken

Die im folgenden Handbuch beschriebenen Techniken stellen einen ganz kleinen Ausschnitt aus dem Training dar.

Wir möchten aber trotzdem das der Leser einen ersten Eindruck über die Effizienz und die Einfachheit unseres Systems bekommt.

Es stelle zum einen die allgemeinen Grundlagen dar, auf denen Krav Maga basiert.

Da man von einem Angriff meist überrascht wird, ist es oft nicht möglich unter dem Zeitdruck eine bewusste Entscheidung zu treffen. Deshalb ist es sehr entscheidend das die Techniken auch unter großen Stress eine Anwendung finden können.

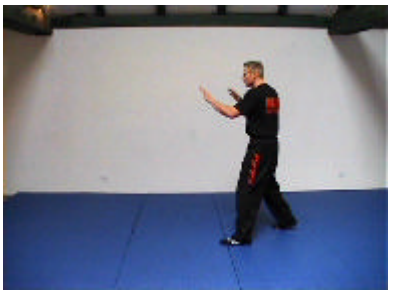
Die meisten Techniken sind auch dann anwendbar wenn nicht das geeignete Licht vorhanden ist, ein begrenzter Raum zur Verfügung steht oder einfach nicht die passende Kleidung getragen wird. Jeder dieser Faktoren verändert eine mögliche Verteidigungsstrategie.

Alle Techniken im Krav Maga sind Situationsabhängig und nicht universal einsetzbar!

Die Idee unseres kleinen Technikhandbuches ist, Ihnen einen ersten Einblick in unser System zu geben.

Grundpositionen

Deeskalationsstellung



Beine schulterbreit, starkes Bein und starke Hand zurückversetzt, Augen auf Angreifer gerichtet, Hände offen

Die Deeskalationsstellung ist eine Ausgangsstellungen für eventuelle Angriffs- und Verteidigungshandlungen. Bei dieser Stellung, sind wir auf einen eventuellen Angriff vorbereitet. Es ist zu beachten, dass jeder Mensch seine Besonderheiten im Bezug auf Körpermasse und Körperhaltung hat und sich daraus seine spezielle und individuelle Haltung ergibt.

Diese Stellung wird geprägt durch Beinstellung, Haltung des Oberkörpers, Kopfhaltung sowie Positionierung der Hände. Die Stellung soll praktisch und angenehm sein.

Position: Beine schulterbreit, beide Knie leicht gebeugt, starkes Bein wird ca. 20-40 cm hinten positioniert und die Ferse angehoben, Zehenspitzen zeigen nach vorne, Hände werden ca. auf Halshöhe angehoben, wobei die starke Hand hinten ist. Das Gewicht ist auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt. Die Stellung sollte möglichst natürlich und locker sein, um einer verkrampften Muskulatur entgegen zu wirken. In dieser Position ist der Körper locker und entspannt, jedoch zu schnellen Reaktionen bereit.

Ready oder Kampfstellung

Beine schulterbreit, starkes Bein und starke Hand zurückversetzt, Augen auf Angreifer gerichtet, Faustst ellung

Stand „Ready“ bzw. Kampfstellung ist die zweite Ausgangsstellung für Angriffs- und Verteidigungshandlungen. Bei dieser Stellung, sind wir auf einen Angriff vorbereitet.

Die vorbereitete Stellung wird geprägt durch Beinstellung, Haltung des Oberkörpers, Kopfhaltung sowie Positionierung der Hände. Die Stellung soll praktisch und angenehm sein.

Position: wie Deeskalationsstellung - Faustst ellung, starke Hand deckt Kinnbereich, Führungshand leicht über Schlaghand

Unvorbereitete Position „not Ready“

Neutrale Position

Bei der neutralen bzw. unvorbereiteten Position gehen wir immer davon aus, dass ein Angriff unvorbereitet, also ohne Vorwarnung, erfolgt. Hier beschreiben wir nur die stehende Variante, obwohl natürlich auch in sitzender, kniender und liegender Position trainiert werden sollte.

Diese Stellung dient dazu, um einen nicht erwarteten Angriff zu simulieren.

Unvorbereitete Position: Arme hängen nach unten, gerade Körperhaltung, Füße parallel in Schulterbreite.

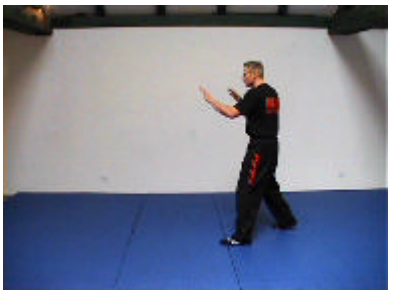
Weitere Position (Half Ready und Messerstellung)

Wichtig

In Stresssituationen (also in einer Selbstverteidigungssituation) werden Bewegungen meist reflexartig und nach natürlichen Bewegungsmuster ausgeführt. Dies bedeutet, dass komplizierte und nicht natürliche Ausgangsstellungen in den meisten Fällen nicht zum Ziel führen, sondern nur unser bestehendes und natürliches eigenes Bewegungsmuster.

Schrittarbeit

- Step & Slide
- Dreieck / Clock-System
- Wendeschritt
- Slide & Step
- L-Schritt
- Diagonalschritt
- Push Step & Slide
- Pendelschritt



Schrittarbeit ein wichtiger Grundpfeiler

Das Wichtigste bei einer guten Schrittarbeit ist Beweglichkeit, Leichtigkeit, Schnelligkeit und sicherer Stand. Die sicherste und häufigste Schrittfolge ist die „schreitend-gleitende“ (Step & Slide) Beinarbeit. Die Beweglichkeit soll auf keinen Fall auf Kosten des sicheren Standes gehen, da man jederzeit einem Angriff ausweichen können sollte.

Die häufigsten Fehler sind:

- Zu breite Schritte
- Beide Fersen am Boden nach dem Schritt (Ferse als Sensor verwenden!)
- Streckung der Beine
- Springen
- Keine optimale „Ready Position“
- Fallenlassen der Hände
- Blick auf den Boden
- Überkreuzen der Beine

Streetboxing - Selbstverteidigung mit den Händen

Schlag mit der offenen Hand

Schrittarbeit ein wichtiger Grundpfeiler

Schlagtechniken mit der offenen Hand sind eine äußerst wirkungsvolle Methoden zur Selbstverteidigung, die in der Praxis viele Vorteile bieten.

Die Gründe sind einfach nachvollziehbar 1) geringer Verletzungsgefahr gegenüber Fausttechniken 2) reflexartiger Schlag , auch aus unvorbereiteten Positionen 3) einfache Ausführung der Technik 4) Nutzung des natürlichen Schwungbogen eines Schlages.

Wenn es darum geht, Selbstverteidigung und im speziellen Krav Maga sinnvoll zu vermitteln, dann ist „Zeit" ein wichtiger Faktor. Aus diesem Grund ist es das Ziel, jemanden so früh wie möglich in die Lage zu versetzen, reale Bedrohungssituationen erfolgreich zu überstehen. Dies ist mit ein wichtiger Grund, warum Techniken mit der offenen Hand in einer Gefahrensituation optimal geeignet sind. Wenn es wirklich ernst wird und die fein koordinierte Bewegung des Faustschlags nur noch schwer realisiert werden kann, dann zeigen Schläge mit der offenen Hand ihre wahre Stärke. (Varianten: zum Genitalbereich, zum Ohr usw.)

Gerade Fauststoß - Jab

Der Schlag mit der Führungshand (Jab) ist nicht nur eine Armstreckung, sondern eine Ganzkörperbewegung. Verbunden mit der Streckung des Armes ist der Zehenballenabdruck des hinteren Beins, der eine Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß einleitet. Vordere Beckenseite und vordere Schulter werden gleichzeitig mit der Armstreckung nach vorne gebracht.

Der Cross

Mit dem Einsatz der Schlaghand „hintere Hand" wird die ganze Kraft in den Schlag gebracht. Die Gerade wird so geschlagen, dass Becken, Schulter und Arm zum Ziel gedreht werden. Die Beckenstreckung wird durch die Streckung im hinteren Fußgelenk eingeleitet.

„Ein langsamer Schlag ist kein Schlag, sondern eine unnötige Energieverschwendung"

Streetboxing - Selbstverteidigung mit den Händen

Weitere Schlagtechniken

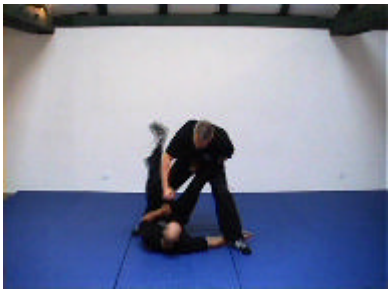
- Uppercut
- Hook
- Zentraler Faustst**o**ß
- Hammerfaust & Backfist
- Throat Strike
- Augenjab
- Unterarmschlag
- Overhead
- Handballenschlag und Handflächenschlag
- Ellenbogenschläge

Ein weiterer Bestandteil des Trainings sind:

Meidbewegungen, Blocks in verschiedensten Varianten, gleichzeitig Block/Konter, Fixierung des Angreifers (Kontrolle) und schlagen, Kopfstoß usw.

Streetboxing - Selbstverteidigung mit den Händen

Schlagkraft



Die **Wirkung eines Schlages** ist immer abhängig von der Trefferzone und der Kraft des Schlages. Dabei spielen einige individuelle Faktoren eine Rolle, wie z.B. richtiger Einsatz der Masse des Körpers (Technik), die Schnelligkeit des Schlages sowie das eigene Körpergewicht = **Technik**.

Schlagkraft = Masse x Beschleunigung

In den meisten Fällen erzeugt weniger Muskelmasse auch einen kleineren Kraftimpuls. Gut trainierte Sportler erreichen eine 4- bis 8fache Schlagkraft des Körpergewichts. Anfänger bringen es nur auf einen kleineren Teil der möglichen Leistung. Die Schlaghand (hintere Hand) erreicht in den meisten Fällen eine um 50-60% größere Kraft als die Führungshand. Ein kurzes scharfes Ausatmen ist günstig für Bewegungsgeschwindigkeit. Die technische Ausbildung setzt voraus, dass ein Faustst oß den Einsatz des gesamten Körpers erfordert. Dabei werden – zeitlich genau abgestimmt – Beindruck, Hüfteinsatz, Schulterdrehung und Armstreckung zu Einsatz kommen.

Ellenbogenschläge

Neben den Faustschlägen stellen die Ellenbogenschläge eine wichtige Waffe für die Nahdistanz dar. Ein Treffer mit dem Ellenbogen ist meist entscheidend für die Ausgang einer Konfrontation. Die verschiedenen Varianten sind situationsabhängig und können sowohl stehend als auch sitzend und liegend eingesetzt werden.

Mit dem Einsatz des Ellenbogens wird die ganze Kraft in den Schlag gebracht. Der Ellenbogen wird so geschlagen, dass Becken, Schulter und Oberarm zum Ziel gedreht werden. Wie beim geraden Faustst oß wird die Beckenstreckung durch den jeweiligen Fuß eingeleitet.

Beim Schlagen kommt es zu einer leichten Gewichtsverlagerung auf den vorderen Fuß. Durch die Drehung des Beckens wir die Schlagkraft erhöht. Getroffen wird mit dem letzten Teil des Unterarmes und des Ellebogens. Die zweite Hand wird genutzt, um den Kopf des Angreifers zu fixieren um zu verhindern, dass der Schlag ins Leere geht, bzw. um die Schlagkraft zu erhöhen und das Auspendeln des Kopfes zu vermeiden.

Nach dem Schlag wird sofort versucht den Angriff weiter zu führen und nach zu setzen

Bein- und Tritttechniken

Tritt in den Genitalbereich

Gerader Tritt

Direkter Tritt zum Unterleib oder Kniebereich des Angreifers. Getroffen wird mit der ganzen Fußsohle bzw. Ferse. Beim treten wird versucht möglichst viel Gewicht (ohne das Gleichgewicht dabei zu verlieren) in den Tritt zu bekommen um den Angreifer zu stoppen.

Aufwärtstritt

Direkter Tritt zum Unterleib des Angreifers. Getroffen wird mit dem Span oder Schienbein. Dies ist ein sehr effektiver und schneller Kick der auch schwer geblockt werden kann.

Stopp Tritt

Direkter Tritt zum Kniebereich, Schienbein oder Oberschenkel des Angreifers. Getroffen wird mit der ganzen Fußsohle (Zehen zeigen in eine 45 Grad Winkel nach außen). Dieser Tritt kann sehr schwer geblockt werden da er in einer engeren Distanz durchgeführt wird.

Schnapptritt

Direkter Tritt zum Genitalbereich, Kniebereich oder Schienbein des Angreifers. Getroffen wird mit der Fußspitze (Schuh). Dies ist ein sehr effektiver und schneller Kick der auch schwer geblockt werden kann.

Lowkick

Der Lowkick ist für den Straßenkampf ein gutes Werkzeug, da er sehr hart getreten werden kann und auch schwer zu blocken ist. Getroffen wird mit dem Schienbein, Spann oder der Fußspitze. Ziele sind das Knie, Genitalbereich, Wadenbein oder Oberschenkel!

Sidekick

Wird bei seitlich postierten Angreifern angewendet. Ziele sind das Knie, Wade oder Knöchel. Der Nachteil dieser Technik ergibt sich durch die Schrägstellung zum Angreifer. Getroffen wird mit der Fußsohle.

Stampftritt

Wird hauptsächlich gegen einen Gegner am Boden ausgeführt (also von oben nach unten).

Rundkick

Hier gibt es auch einige Varianten der Ausführungen. Getroffen wird mit dem Spann oder Schienbein. Angriffsziele sind Beine und je nach Position (tief unten) auch Körper oder Kopf.

Knietechniken

Hier gibt es einige Varianten der Ausführungen die in der kurzen Nahdistanz eingesetzt werden. Ein wichtiger Punkt bei der Ausführung ist die Kontrolle des Angreifers (Hand, Nacken, Kopf) und als unterstützende Funktion das Ziehen um so die Technik zu verstärken, das Gleichgewicht zu brechen und ein eventuelles Ausweichen wirkungslos machen. Ziele sind hauptsächlich der Genitalbereich aber auch der Kopf (mit gleichzeitigen Zug zum Knie) und Oberschenkel!

Wichtige Prinzipien - tiefe Fußtritte

Grundsätzlich wird im Krav Maga nicht höher als zum Hüfthöhe getreten, da höhere Tritte ein größeres Risiko bedeuteten. Bei einer Auseinandersetzung ist hierfür möglicherweise der Platz nicht vorhanden. Weitere Voraussetzung für hohe Kicks ist natürlich auch eine besser Dehnung und längeres Training. Und natürlich auch die Bekleidung und Bodenbeschaffenheit können gegen einen hohen Kick sprechen. Getreten wird auf die Schwachstellen des Angreifers. Handhaltung sollte immer vor dem Körper oder Kopf sein (Deckung).

Bein- und Tritttechniken

Abwehr Faustsẗoß und gleichzeitig Aufwärtskick in den Genitalbereich

Gerader Tritt gegen anstürmenden Angreifer

Tritt von der Seite gegen Kniegelenk

Trittabwehr aus „Not Ready“ Position

Angriff mit geraden Tritt in unvorbereiteter Position

Ausweichen zur Seite und Bein wegblocken

Konter mit Lowkick (aber auch mit Stampftritt, Genitaltritt usw. möglich)

Befreiungstechniken - Handbefreiungen

Handbefreiungen sind ein wesentlicher Bestandteil der Deeskalationstechniken im Krav Maga.

Der Angegriffene befreit sich unter Anwendung der Hebelprinzipien. Dabei ist es wichtig, sich geschickt und möglichst ohne viel Krafteinsatz zu befreien.

Einfache Handbefreiung

Das Prinzip der Handbefreiungen

Wichtig ist, das Prinzip der Befreiungen zu verstehen. Ein Griff lässt sich am leichtesten an seinen Schwachstellen lösen. Also dort, wo Daumen und Finger sich schließen. Dabei ist es wichtig, immer auf Eigensicherung zu achten, wenn möglich die eigenen Schwachstellen zu schützen und den Angreifer zu kontrollieren. Nach der Befreiung wird das zweite Bein in die Ausgangsstellung „Ready“ nachgezogen.

Handbefreiung (Deeskalation)

Die rechte Hand wird mit beiden Händen gehalten

Die rechte Hand ballt die Faust und wird von oben mit der linken Hand gegriffen

Seitliche drehen (eigene Schwachstellen schützen) und ruckartig zur linken Schulter ziehen

Distanz schaffen und Deeskalationsstellung einnehmen.

Befreiungstechniken - Handbefreiungen

Hände werden von hinten gehalten

Beide Hände werden von hinten vom Angreifer gehalten

Mit einem Bein zurück steigen, Ellenbogen auf Unterarm schlagen und beide Arme aus Griff raushebeln, mit dem Becken schlag gegen Genitalbereich und Kopf nach vor bringen (um nicht den Kopf des Angreifers auf den Hinterkopf zu bekommen)

Umdrehen und Ellenbogenschlag - Distanz schaffen oder Flucht

Befreiungstechniken - Reversbefreiungen

Auch Reversbefreiungen sind ein wesentlicher Bestandteil der Verteidigungstechniken im Krav Maga.

Kick zwischen die Beine

Das Prinzip der Reversbefreiungen

Wichtig ist, das Prinzip der Kontrolle des Angreifers und das lösen vom Angreifer. Dabei ist auf die Eigensicherung zu achten und wenn möglich die eigenen Schwachstellen zu schützen um einen möglichen Angriff vor zu beugen.

Alle Techniken sind Situationsabhängig und nicht universal einsetzbar!

Reversgriff mit zwei Händen (Deeskalation)

Der Angreifer nimmt uns mit beiden Händen am Revers

Seitlich drehen, rechte Hand des Angreifers mit der linken Hand kontrollieren, Fingerdruck zur Luftröhre des Angreifers und wegrücken

Distanz schaffen

Reversgriff mit zwei Händen

Der Angreifer nimmt uns mit beiden Händen am Revers

Seitlich drehen, mit der linken Hand werden beide Hände des Angreifers kontrolliert und mit der rechten Hand wird geschlagen

Befreiungstechniken - Reversbefreiungen

Reversgriff mit zwei Händen

Der Angreifer nimmt uns mit beiden Händen am Revers

Hände des Angreifers fixieren und Kick zwischen die Beine in den Genitalbereich

Angreifer geht zu Boden - Schlag oder Kick gegen den Angreifer

Technikserie: Verteidigung gegen mehrere Angreifer

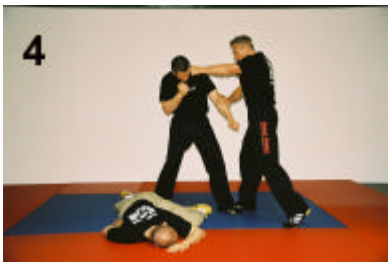
1) Zwei Angreifer nähern sich in L-Aufstellung

Tipps zur Verteidigung gegen mehrere Angreifer: offenen Schlagabtausch vermeiden, vermeiden zwischen die Angreifer zu kommen (diese sollten sich selbst im Weg stehen), versuchen die Flanken des Angreifers zu attackieren, Fluchtmöglichkeit schaffen, höchst aggressive Verteidigung, rasches verlassen des Ortes!

2) Der Verteidiger fixiert mit seiner schwächeren Hand beide Hände des ersten Angreifers (dies macht eine Abwehr des Angriffes unmöglich) mit gleichzeitigem Schritt nach außen um nicht zwischen den Angreifern zu stehen.

3) Nachdem der Angreifer loslässt, attackiert der Verteidiger mit einem Kniestoß zum Kopf nochmals den ersten Angreifer

4) Der Angriff des zweiten Angreifers (linke Gerade) wird geblockt und mit einem Faustst0ß zum Kopf gekontert.



5) Kniestoß zum Oberschenkel von der Seite mit gleichzeitigen Zug nach hinten um den Angreifer zu Boden zu bringen

6) Abschlusstechnik mittels Tritt

Tipps: Verteidigung gegen mehrere Angreifer

- Lösen Sie - wenn möglich - sofort mögliche Griffe
- Bewegen Sie sich ständig (nicht stehen bleiben)
- Nicht zwischen die Angreifer kommen (Raumaufteilung, Positionierung)
- Reagieren Sie hart und konsequent
- Attackieren Sie nach Möglichkeit immer die Schwachstellen
- Setzen Sie Hilfsmittel ein

Das Handbuch wird jedes Monat mit neuen Techniken und Inhalten erweitert!

Nächste Ergänzung Septemeber 2006

Copyright © AKMA

Internetseiten

- http://www.akma.at/
- http://www.akma-linz.at/
- http://www.kravmaga-austria.at/
- http://www.kravmaga.de/
- http://www.kravmaga-schweiz.ch/

Autor

Peter Weckauf, 1963 in Wien geboren, begann 1978 sein Kampfkunsttraining mit Tae Kwon Do. Im laufe der Jahre trainierte er andere Stile wie Wing Tsun, Boxen, Kickboxen, Muay Thai, Arnis, Escrima, Brazil Jiu Jitsu, Doce Pares Eskrima, Jeet Kune Do und Krav Maga Maor.

2001 wurde er Chefinstruktor von Krav Maga Maor Österreich und 2003 Österreichvertreter für Doce Pares Eskrima, Baraw und Jeet Kune Do unter Frans Stoeven. Er ist staatlich geprüfter Boxlehrwart, Übungsleiter im Wing Tsun sowie Präsident der AEKAF Austrian Eskrima Kali Arnis Federation (WEKAF) und Founder von S.D.S. (Self Defense Stick).

Während seiner Ausbildungszeit hatte er das Glück von vielen namhaften Experten unterrichtet zu werden, wie z.B.: Amnon Maor (Chefinstruktor der Israelischen Grenzpolizei und Polizei), Frans Stroeven (Europachef Doce Pares Eskrima und Chef der JKD Holland), Bob Breen (JKD/Kali), Dionisio Canete (Doce Pares Eskrima), Stefan Haubrich (Box-Nationaltrainer), Rico Gomez (Arnis Ibanag), Fabricio "Morango" Camoes (Meca Vale Tudo Champion und Europameister im Brazil Jiu Jitsu 2005) und vielen anderen mehr.

Als Leiter des S.A.M.I. gibt er laufend Kurse und Seminare in Selbstverteidigung und Einsatztaktik in verschiedensten Einrichtungen und Sicherheitsfirmen in Österreich.