

Carsten Draheim



KRAV MAGA

Effektive Techniken zur Selbstverteidigung



Das offizielle Buch zum
Krav Maga Training

MEYER
& MEYER
VERLAG

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 Würgen 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

DANKSAGUNG

Ich möchte mich bei meiner Familie bedanken und dieses Buch meinen Kindern widmen, welche bereits, seitdem sie laufen können, fleißig Krav Maga trainieren. Ich bedanke mich bei meiner Frau für ihr endloses Verständnis und dass sie mich bei allen meinen Aktivitäten unterstützt und motiviert. Ich möchte mich bei meinem gesamten Instructorteam bedanken, aber insbesondere bei Ändi Sperzel, Kevin Herrmann, Karl-Heinz Güldenbach und Patrick Conee für die stetige und tatkräftige Mitwirkung an diesem Buch. Weiterhin bei Robert, Sami und Adrien für die Korrekturen. Bei Sandra für die tollen Bilder und die Geduld bei jeglicher Bearbeitung. Nicht zuletzt möchte ich mich bei Megan Berkman und Jean-Paul Jauffret bedanken für die tolle Motivation und Freundschaft. Mein Dank und meine Begeisterung gilt allen Kravisten und Studenten unseres Krav-Maga-Instituts und der weltweiten *KRAvolution*! Ich freue mich auf viele weitere Krav-Maga-Lessons mit EUCH!

Vorwort

Vorwort

1 Die Krav-Maga-Prinzipien

2 Grundlagen der Verteidigungstechniken

3 Grundlagen der Angriffstechniken

4 Angriffe und Bedrohungen aus verschiedenen Distanzen

5 Tipps zum Training

Anhang

VORWORT

„Don't get hurt“ – lass dich nicht verletzen! – I. Lichtenfeld

Dieses Zitat von Imrich „Imi“ Lichtenfeld (Imi Sde-or), dem Begründer des Krav-Maga-Systems, fasst bei genauerer Betrachtung all das zusammen, was *Krav Maga* als Selbstverteidigungssystem weltweit so erfolgreich macht.

Entwickelt in den gewalttätigen, antisemitischen Übergriffen im Europa der 1930er-Jahre und seitdem ständig weiterentwickelt, ist Krav Maga heute eines der erfolgreichsten Selbstverteidigungssysteme weltweit und bildet die Grundlage für eine Vielzahl professioneller Systeme von militärischen und polizeilichen Einheiten.

Das Alleinstellungsmerkmal, das Krav Maga von Kampfsportarten und Kampfkünsten unterscheidet, liegt in der Kompromisslosigkeit, in der Effektivität um jeden Preis. Imi war für die Ausbildung der israelischen Streitkräfte zuständig. Hierbei war es wichtig, diese so schnell wie möglich auf den Ernstfall vorzubereiten und zwar unabhängig von deren Vorerfahrungen, Alter oder Geschlecht. Zudem musste er sicherstellen, dass auch im späteren Reservedienst das einmal gelernte Nahkampfsystem, auch in kurzen Ausbildungsabschnitten und ohne zu hohe Anforderungen an das vorhandene Fitnesslevel, schnell wieder abrufbar war.

Anstatt den Probanden zu sagen, was die Soldaten im Falle eines Angriffs machen sollten, erforschte Imi die ersten, reflexartigen Reaktionen der Soldaten im Stress einer Selbstverteidigungssituation, welche sich aus dem jeweiligen Angriff ergab. Diese Reaktionen ordnete er Techniken zu und verfeinerte diese dadurch, indem er die daraus resultierende Bewegung des Angreifers ebenfalls erforschte. Nach seinem Ausscheiden aus der Armee widmete sich Imi der Anpassung des Krav-Maga-Systems an die Bedürfnisse von Zivilpersonen.

Anders als im Sport geht es in realen Kampfsituationen eben nicht um Regeln, Punkte und sportliche Fairness, sondern einzig und allein darum, in einer Situation zu bestehen, in der keine Regeln mehr gelten.

Und gerade hier ist Krav Maga so herausragend, weil es in gewalttätigen Auseinandersetzungen eben keine Silbermedaille für den ersten Verlierer gibt. Der Erfolg ist hier die einzige Messlatte. Und das bedeutet, sich mit allem zu verteidigen, was einem zur Verfügung steht, um aus der Situation möglichst unbeschadet zu entkommen.

Dies jedenfalls gilt für den zivilen Bereich, für berufliche Anwender können die Ziele durchaus andere sein.

Alles das, was den Durchschnittsmenschen von heute genauso in die Lage versetzt, sich erfolgreich zu verteidigen wie die Menschen der 1930er-Jahre, steckt evolutionsbedingt schon in uns. Jeder kann kämpfen. Das große Verdienst von Imi bestand darin, den Menschen, die sich schnellstmöglich auf den Kampf vorbereiten mussten, dabei zu helfen, diese ursprünglichen Fähigkeiten des Kämpfers wiederzuentdecken.

Das Mittel zum Erfolg war damals wie heute die Erkenntnis, dass nur das im Stress funktionieren kann, was auf natürlichen Reflexen beruht. Dieser Ansatz, verbunden mit Imis technischen Fertigkeiten aus verschiedenen Kampfsportarten, wie dem Boxen, Ringen und Jiu-Jitsu, erweitert um grundlegendes taktisches Verhalten, ist heute die Basis des modernen Krav Maga.

Auch wenn die für den erfolgreichen Kampf notwendigen Fähigkeiten in uns stecken, müssen sie doch bei den allermeisten Menschen erst (wieder-)entdeckt und im regelmäßigen Training verbessert werden. Dieses Buch richtet sich daher an den nicht mehr ganz unerfahrenen Krav-Maga-Schüler, den sogenannten *Kravisten*, kann und soll aber das regelmäßige Krav-Maga-Training und die Weiterentwicklung der individuellen Fähigkeiten nicht ersetzen.

Nach meinem ersten Buch, *Krav Maga – Effektive Selbstverteidigung – Das große Ausbildungsbuch*, welches die Unterrichtsmethodik im Krav-Maga-Training behandelt, kamen mehrfach Nachfragen, warum dieses erste Buch nahezu keine Techniken beinhaltet. Diese „Lücke“ möchte ich hiermit gerne schließen.

Damals war es mir aus Gründen der Verbandszugehörigkeit nicht gestattet, über Techniken zu schreiben, wurde mein erstes Buch doch bereits als „Geheimnisverrat“ geächtet.

Gemeinsam mit meinem Trainerteam und internationalen Krav-Maga-Experten gründete ich 2017 mit *KRAVolution* einen eigenen Krav-Maga-Verband. Der Erfolg dieser *KRAVolution* war überwältigend und mittlerweile sind wir nicht nur mit über 150 Krav-Maga-Ausbildern und mehreren Schulen in Europa, sondern auch in Israel, den USA, Kanada und in Südamerika vertreten. Tausende von Kravisten nehmen bei uns regelmäßig an zivilen Trainingseinheiten teil. Zusätzlich werden auch professionelle Anwender von Polizei und

Militär fortlaufend aus- und weitergebildet. Dies geschieht vorzugsweise durch Ausbilder, welche selbst der jeweiligen Berufsgruppe angehören.

Seit der Gründung des Verbands trainieren wir nicht mehr nur nach einem Unterrichtsplan, dem sogenannten *Curriculum*, sondern mehr denn je nach den von Imi entwickelten Prinzipien des Krav Maga.

Anhand dieser Prinzipien trainieren wir Krav Maga mit professionellen Anwendern wie Polizisten oder Soldaten, welche ihren täglichen Dienst auf der Straße oder in verschiedenen Krisengebieten absolvieren, aber auch auf der Matte im Training mit professionellen Kämpfern.

Auch ich unterrichte nach einem Ablaufplan für festgelegte Techniken, dem sogenannten *Curriculum*: zumindest die Krav-Maga-Beginner und Fortgeschrittenen. Im Anhang am Ende des Buchs findest du eine Tabelle mit dem von mir verwendeten Curriculum.

Dabei handelt es sich im fortgeschrittenen Stadium aber ausdrücklich nicht um „in Stein gemeißelte“ *Katas*, deren Abfolge genau festgelegt ist. Im Gegenteil: Krav Maga ist dem Selbstverständnis nach keine traditionelle oder wettkampforientierte Kampfkunst, sondern reine Selbstverteidigung und hierbei ein Kampf ums pure Überleben, bei dem man sich und andere schnellstmöglich in Sicherheit bringen muss.

Fühlt der Kravist sich besser dabei, einen Kniestoß auszuführen, anstelle des in der Technik beschriebenen Ellbogenschlags, so ist das vollkommen in Ordnung, denn es entspricht seinem eigenen instinktiven Bewegungsmuster. Der Ansatz besteht darin, eine übergreifende Lösung für jede Art von Angriffen zu finden, aber mit dem Bewusstsein, dass es unmöglich ist, für jede Art von Angriffen die passende Technik parat zu haben.

Diese wird nämlich von nicht steuerbaren Faktoren, wie Stress und Adrenalinausschüttungen, während eines realen Angriffs mitunter stark beeinträchtigt. Es würde zudem dem Grundgedanken von Krav Maga widersprechen, Hunderte oder Tausende von Techniken zu trainieren. Im Ernstfall wären sie in dem Maße aufgrund vorgenannter Faktoren nicht mehr abrufbar. Natürlich hilft es, die Techniken täglich zu trainieren, aber auch das würde wohl im Ernstfall nicht ausreichen. Es geht nicht darum, immer und immer wieder eine Technik zu studieren, sondern darum, die Prinzipien zu begreifen und nach ihnen zu handeln. Zudem wird durch das Krav-Maga-Training das eigene Reaktionsvermögen und die eigene Handlungsfähigkeit unter Stress geschult.

Die meisten Kravisten, gleichgültig, ob im zivilen, behördlichen oder militärischen Bereich, haben in der Regel gar keine Zeit für intensives tägliches Training. Krav Maga ist für Menschen gemacht, die eben keine Leistungssportler sind und auch nicht täglich trainieren können. Im Fall der Fälle müssen sie sich auf ihr Reaktionsvermögen und auf ihre intuitiven Verhaltensweisen verlassen. Diese greift das Krav-Maga-Training auf. Es schult den Ablauf des Reaktions- und Bewegungsmusters mit einem Minimum an Trainingsaufwand und mit dem Ziel, unter Stress handlungsfähig zu bleiben.

Somit besteht das Krav-Maga-System absichtlich aus einer eingeschränkten Anzahl an Handlungsmöglichkeiten. Kannst du dich der Gefahr durch Aufmerksamkeit und Flucht entziehen, so läufst du weg.

Was einfach klingt, führt im Training oftmals zu erstaunlichen Ergebnissen. Haben wir in unserer „zivilisierten Welt“ tatsächlich verlernt, Gefahren richtig zu deuten? Verlernt, zu einem frühen Zeitpunkt und vor einer möglichen Eskalation wegzulaufen? Ja. Meiner Erfahrung nach haben wir das und verlassen uns nicht selten darauf, dass schon alles gut gehen und uns jemand Drittes helfen wird. Dem ist aber oftmals nicht so und gerade Kampfsportler, wie ich einer war, haben große Mühe mit dieser Variante der Vermeidung eines Kampfs.

Erst wenn ich nicht mehr flüchten kann, verteidige ich mich mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln. Die Selbstverteidigung erfolgt hierbei nicht, um als Sieger aus dem Kampf hervorzugehen, sondern ebenfalls wieder mit dem Ziel der Flucht und dem Ziel, nicht nur mich, sondern auch andere – Familienmitglieder, Kollegen und Kameraden – in Sicherheit zu bringen. Was hier nett mit „allen möglichen Mitteln“ umschrieben ist, bedeutet nichts anderes, als dass Krieg, wofür Krav Maga einst zur Schulung von Soldaten entwickelt wurde, immer hart und brutal ist!

So sind auch die Krav-Maga-Kampftechniken, welche sich aus diesen Prinzipien ableiten: kompromisslos, unfair, hart und brutal. Und somit höchst wirkungsvoll. Um es noch direkter zu beschreiben: Krav-Maga-Techniken und die mit ihrer konsequenten Ausführung verbundene Aggressivität, mit der die eigene Verteidigung ausgeführt wird, nehmen unter Berücksichtigung der Verhältnismäßigkeit mitunter sogar die Neutralisierung des Angreifers/der Angreifer in Kauf, um dessen/deren Angriff wirkungsvoll zu stoppen.

Vor Angst starr zu sein, die Gefahr auf sich zukommen zu sehen und nichts zu tun, ist keine Option. Es geht hier um die richtige Einstellung, um das „Mindset“, sich selbst konsequent und kompromisslos zu verteidigen, denn am Ende zählt dies viel mehr als jede erlernbare Selbstverteidigungstechnik! Wenn du nicht weißt, was du machen sollst, mache irgendwas. Der Angreifer wird nicht von dir ablassen, wenn du starr vor Angst bist und dich nicht verteidigst. Sei kein leichtes Opfer. Wehr dich.

Wie so häufig im Leben gibt es in gewalttätigen Konflikten und damit auch im Krav Maga mehrere Wege zum Erfolg. Die in meinem Buch dargestellten Techniken haben daher weder Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Unfehlbarkeit. Sie geben lediglich meine Erfahrungen aus vielen Jahren Krav Maga wieder und sollen dazu beitragen, den Leser in seiner eigenen KRAVolution ein paar Schritte voranzubringen, mit dem Ziel, sich selbst und seine Liebsten verteidigen zu können.

Um es noch einmal mit den Worten von Imi Lichtenfeld auf den Punkt zu bringen:

„So one may walk in peace!“

4.1

Angriffe und Bedrohungen in der LANGEN DISTANZ



www.book-krav-maga.com



4.1 ANGRIFFE UND BEDROHUNGEN IN DER LANGEN DISTANZ

Wie du ja bereits weißt, wurde Krav Maga ursprünglich nicht für die Abwehr eines betrunkenen Kneipenschlägers, welcher auf dich eintritt oder eines Räubers, der dir mit einem Stock eines überzieht, entwickelt. Krav Maga wurde für den militärischen Nahkampf entwickelt, ist aber nicht nur Kampf. Es ist ein ganzheitliches Konzept, welches relativ einfach auf die zivile Selbstverteidigung adaptiert werden kann.

Aufgrund der „Reichweiten eines unbewaffneten Angriffs“ (Seite 26) ergibt sich bei der Betrachtung von Krav-Maga-Techniken für die lange Reichweite eine Distanz von ungefähr 2 m und da unterscheiden sich die Angriffe im militärischen und im zivilen Bereich nicht. Diese Reichweite kann aber natürlich auch noch durch bewaffnete Angriffe, wie mit dem Stock, vergrößert werden, oder dadurch, dass der Angreifer die Distanz zu dir schnell überbrückt.

So können bewaffnete Angriffe in der Langwaffendistanz sowohl durch einen Gewehrstoß als auch durch einen Stich mit dem Stock erfolgen. Im militärischen wie auch im zivilen Training geht es darum, die natürlichen Reflexe zu aktivieren und zu schulen. Im Prinzip macht es für den Kravisten kaum einen Unterschied, ob er mit einem Messer oder mit einem dynamischen Schlag angegriffen wird. Die dafür im Drill geübte Abfolge von Abwehrtechniken ist dieselbe.

4.1.1 Angriff auf den oberen Sektor – Bailout-Tritt gegen einen laufenden Angreifer

Ich möchte zuerst mit einem Angriff beginnen, welcher sich eigentlich noch außerhalb der langen Distanz befindet, allerdings dermaßen schnell auf dich zukommt, dass der Übergang fließend ist. Stelle dir vor, der Angreifer läuft sehr schnell auf dich zu. Vielleicht handelt es sich um einen Angreifer, der ein Messer in der Hand hält und vor dir bereits mehrere Personen schwer verletzt hat. Ähnliche Szenarien haben sich Anfang 2017 im rheinland-pfälzischen Frankenthal (Q2), Mitte 2017 in Hamburg (Q3) und Ende 2017 in München (Q4) ereignet. Hier wurden unschuldigen Passanten wahllos von einem Messerangreifer auf offener Straße attackiert.

Du siehst die Gefahr zwar kommen, kannst aber nicht mehr weglaufen. Der Messerstecher hält das Messer als Eispickel und möchte damit von oben in deinen Kopf, dein Gesicht oder deine Halsschlagader stechen, um möglichst große Verletzungen zu verursachen.

Stage 1: Du bleibst stehen und wartest auf den Angreifer. Hierbei kommt es dir zugute, dass du als Kind bereits im Sportunterricht Fangen gespielt hast. Genau wie bei dem Kinderspiel bewegst du dich erst, wenn der Fänger, oder in diesem Fall der Angreifer, bei dir ist und gehst ruckartig aus der Linie des Angriffs zur Seite oder, wie du es im Krav Maga gelernt hast, diagonal nach vorne.



B041 (B3B1): Bailout-Tritt – der Angreifer bewegt sich schnell auf dich zu.

Stage 2: Während du diese Bewegung ausführst, trittst du den Angreifer mit einem seitlichen Tritt in den Bauch oder in den Genitalbereich.



B042 (B3B1): Fortsetzung: Bailout-Tritt – der Angreifer bewegt sich schnell auf dich zu.

Stage 3: Anstatt dich nun nach dem Angreifer umzudrehen, läufst du weiter in die entgegengesetzte Richtung.



B043 (B3B1): Fortsetzung: Bailout-Tritt – der Angreifer bewegt sich schnell auf dich zu.

Diese einfache, aber sehr effiziente Abwehrtechnik soll die nachfolgend beschriebenen Techniken zur langen Distanz einleiten. Der Übergang ist manchmal schnell und fließend und niemand kann von sich behaupten, immer auf alles in jeder Distanz vorbereitet zu sein.

4.1.2 Verteidigung gegen den geraden Tritt – Straight Kick

Der gerade Tritt kann als schneller, „schnappender“ Tritt, hierbei meistens in den Genitalbereich oder in den unteren Bauchbereich, ausgeführt werden. Im Krav Maga wird dieser Tritt als *Regular Kick* bezeichnet. Der Tritt kann aber auch als gerader, kraftvoller Tritt in dein Gesicht, zur Brust oder ebenfalls zum Genitalbereich ausgeführt werden, der Tritt wird dann als *Defensiv Front Kick* bezeichnet, weil dieser dazu dient, den Angreifer auf Distanz zu halten.

Es gibt im Krav Maga sehr wenige Angriffe, bei denen du bei der Ausführung eines Tritts den Kopf des Gegners als Ziel anvisierst. Durch einen unebenen, rutschigen Untergrund, die eigene Kleidung und die individuellen körperlichen Gegebenheiten (eigene Hüftbeweglichkeit) ist ein Ziel im oberen Sektor meist nicht sinnvoll.

Wenn du den Angreifer mit einem solchen Tritt triffst, solltest du dessen reflexartige Bewegung kennen. Triffst du den mittleren oder den unteren Sektor, also zum Beispiel den Genitalbereich, wird der Angreifer nach vorne fallen.

Problematisch ist dies, wenn der Angreifer ein Messer in der Hand hält. Es besteht die Möglichkeit, beim Nachvornefallen des Angreifers vom Messer getroffen zu werden. Bei einem Tritt zum oberen Sektor wird der Körper nach hinten fallen – das Messer somit auch.

Dieses Szenario ist übrigens auf meinem *KRAVolution-Logo* abgebildet.

Der Angreifer hält hier nämlich ein Messer in der Hand und würdest du diesen jetzt in den mittleren oder den unteren Sektor, also zum Beispiel in den Genitalbereich, treten, dann würde der Angreifer nach vorne fallen und dich mit der Waffe erreichen können.

Bei der nachfolgenden Beschreibung spielt es vom Prinzip her keine Rolle, auf welcher Höhe bzw. in welchem Sektor der Angreifer versucht, dich wegzutreten. Die Verteidigung dagegen ist die dir bereits bekannte (Seite 76) *Inside Defense*, weil es sich um eine direkte Attacke handelt, welche auf deinen inneren, zentralen Bereich ausgelegt ist. Wichtig ist hierbei eher, in welcher Position bzw. in welchem Alarmierungszustand du dich bei der Abwehr befunden hast.

Stage 1: Je nach Höhe und Intensität des Tritts kannst du diesen auf der langen Distanz entweder aus der Reflexive oder aus der Ready Position ebenfalls durch eine Inside Defense abwehren.

Der Tritt auf längere Distanz wird in der Regel nicht den unteren Sektor, also den Genitalbereich, zum Ziel haben, sondern eher den mittleren Sektor, seltener den oberen Sektor, sind doch nur wenige Leute trainiert genug, hier einen Tritt zum Kopf auszuführen.

Die ableitende Verteidigung, Inside Defense, gegen einen solchen Tritt ist sehr intuitiv. Der Körper zieht sich quasi zusammen, um vom Tritt nicht direkt getroffen zu werden und versucht, auszuweichen. Im Krav-Maga-Training nutzen wir diese Reaktion. Anstatt nach hinten zurückzuweichen, schützt du dich mit der Body Defense, also mit einer Körperbewegung raus aus der Linie und mit einem diagonalen Schritt raus aus der Linie des Angriffs. Dein Bein leitet den Angriff ab, genau wie dein Unterarm.



B048 (A1A3): Verteidigung gegen einen geraden Tritt

Stage 2: Sofort sind weitere Counter zu setzen, je nach Distanz zum Beispiel der Hammer Schlag, in welchen der Angreifer bei einem starken Vorwärtsschub geradezu hineinfällt. Wichtig ist hierbei, dass es sich nicht um eine Blockabwehr von Schienbein gegen Schienbein handelt, sondern das Schienbein trifft die seitliche Wade – hard against soft. Simultane Konter sind durch sofortige Attacken mit Schlagtechniken sehr sinnvoll. Wichtig ist es hierbei, grundsätzlich die Hände zur Deckung oben zu halten, kann der Tritt doch überraschend nicht nur zum mittleren, sondern auch zum oberen Sektor erfolgen!

Ist die Distanz zum tretenden Angreifer kürzer, so wird der Angriff eher auf den mittleren Sektor, seltener auf den unteren Sektor, erfolgen. Wird der Angriff rechtzeitig erkannt, kann dieser Tritt auch mit einem Stopkick mit dem vorderen Bein (die Ferse zeigt nach außen) oder mit dem hinteren Bein (die Ferse zeigt nach innen) beantwortet werden. Dies setzt jedoch eine schnellere Reaktion bzw. den auf den Angriff vorbereiteten Start aus der Combat Position voraus. Der Stopkick benötigt intensives Training. Einige Personen neigen intuitiv dazu, einen Tritt aus dieser Distanz oder aus dieser Position mit den Händen abzuwehren, was jedoch nicht ratsam ist, da dieser nicht wirksam gestoppt werden kann und die eigene Verletzungsgefahr hierbei zu groß ist.



B044 (A1A1): Stoptritt mit zeitgleichem Konterschlag

Stage 3: Löse dich danach wieder in eine Distanz außerhalb der Trittreichweite des Angreifers. Schau dich danach nach weiteren Angreifern und Fluchtmöglichkeiten um.

a) Abwehr eines geraden Tritts aus der Reflexive Position

Je tiefer jedoch die Attacke angesetzt ist, desto wahrscheinlicher ist eine Reflexreaktion im Bauch- bzw. Hüftbereich.

Der gerade Tritt in deinen Unterleib ist aufgrund der Reichweite und der Einfachheit ein Angriff, mit dem du rechnen solltest. Die Verteidigung ist, wie immer im Krav Maga, abhängig von deiner Wachsamkeit und deiner Armposition. Hast du deine Arme in der Reflexive Position und warst nicht auf einen Angriff vorbereitet, ist bereits grundsätzlich etwas schiefgelaufen.

Stage 1: Dein erster Reflex, also deine Body Motion, wird mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit darin bestehen, deine Hüfte schnell zurückzuziehen. Dabei lehnt sich dein Oberkörper nach vorne und deine Arme und Hände verteidigen den Angriff nach vorne und unten. Da es sich um einen direkten Angriff auf deine Körpermitte handelt, ist eine ableitende Verteidigungsbewegung das Mittel der Wahl. Vermeide es auf jeden Fall, den Tritt mit einem Armblock oder gar mit deinen Handflächen zu stoppen. Deine Hände können das Schienbein des Angreifers nicht stoppen und wenn du dir die Handgelenke brichst, kannst du dich mit den Händen nicht mehr verteidigen.



B045 (A4A2): Verteidigung gegen einen geraden Tritt aus der „Reflexive“ Position – deine Hände waren unten.

Hast du deine Arme tief und deine Hüfte zieht sich zurück, dann schlage den Tritt mit der Handfläche zur Seite weg. Achte darauf, dass deine Finger nicht gespreizt sind. Du triffst hier den Unterschenkel des Angreifers seitlich an der Wade und vermeidest so die Kollision mit dem Schienbein. Mit Druck leitest du den Angriff zur Seite ab. Die andere Hand holst du sofort nach oben in die Deckung, da der Angreifer seinen Angriff wahrscheinlich mit einem Schlag zum Kopf oder Oberkörper weiterführen wird. Konntest du die Hüfte bereits seitlich aus der Angriffslinie rausrotieren, bringe den Unterarm mit erhobenem Ellbogen nach vorn.



B046 (A4A3): Verteidigung gegen einen geraden Tritt ebenfalls aus der „Reflexive“-Position mit deinem Unterarm – Forearm Defense



B047 (A4A3): Fortsetzung: Verteidigung gegen einen geraden Tritt ebenfalls aus der „Reflexive“-Position mit deinem Unterarm – Forearm Defense

Stage 2: Es folgen weitere Konterschläge, bis du die Angriffssituation sicher verlassen kannst. Diese erfolgen entweder mit dem Arm, welcher auch den Angriff abgeleitet hat, zum Beispiel mit dem seitlichen Hammerfaustschlag oder mit dem Ellbogenschlag oder mit der anderen Hand in Form eines geraden Schlags.

Stage 3: Nachdem du mit einem Tritt wieder die Distanz zum Gegner hergestellt hast, bewegst du dich wie immer: raus aus der Linie des Angriffs und hältst danach Ausschau nach weiteren Angreifern und nach geeigneten Fluchtmöglichkeiten.

b) Abwehr eines geraden Tritts aus der Ready Position

Hast du deine Hände bereits zur Verteidigung in der Ready Position und rechnest mehr oder weniger mit einem Angriff durch einen Schlag oder einen Tritt, ist es ebenfalls sehr intuitiv, sich zusammenziehen zu wollen.

Stage 1: Anstatt dich aber zusammenzuziehen, dabei deine Beine hochzunehmen und deine Arme schützend vor das Gesicht zu halten, leitest du den Angriff bewusst mit der Inside Defense ab.

Gleichgültig, auf welcher Höhe der Angriff kommt, ist dies eine generelle Verteidigungsbewegung im Krav Maga. Tritt der Angreifer in den unteren Sektor, leitest du den Angriff mit deinem Bein nach innen ab. Tritt er höher, in den mittleren oder den oberen Sektor, leitest du diesen mit deinem Unterarm ab. Dein Arm stößt in einem ca. 70°-80°-Winkel nach vorne, um den Angriff abzuleiten. Dabei bewegt sich dein Oberkörper raus aus der Linie des Angriffs. Im Gegensatz zur ableitenden Verteidigung gegen einen Schlag hast du bei einem Tritt die Hand zur Faust geballt. Dein Arm ist angespannt. Die andere Hand ist natürlich zur Deckung bereits oben.

Stage 2: Nachdem du den Tritt des Angreifers mit deinem Bein abgewehrt hast, setzt du dein Bein seitlich zum Angreifer ab. Nun befindest du dich in der Schlagdistanz und gibst weitere Konterschläge, während du dich weiter um den Gegner herumbewegst.

Stage 3: Du hast dich nun bestenfalls 180° um den Gegner herumbewegt, siehst also, ob sich hinter dir weitere Angreifer befanden. Ende wie immer, aus der Distanz heraus mit dem Rundumblick.



B049 (A1A3): Fortsetzung: Nach der Inside Defense mit dem Knie, weitere Konter durch Schläge.

c) Abwehr eines geraden Tritts aus der Combat Position

Bist du auf den Angriff vorbereitet, kannst du entweder wie bei der zuvor beschriebenen Verteidigung aus der Ready Position kontern mit dem Stoptritt oder aber mit *Scooping* oder *Stabbing* verteidigen (siehe Seite 128).

Diese Reaktion kann auch bei einer Verteidigung aus dem sogenannten *Security Stance*, in welchem deine Hände übereinanderliegen, ausgeführt werden. Der Übergang zwischen Ready und Combat Position ist also mitunter fließend.

Deine Body Defense kann, je nach Situation, also aus einem Zurückziehen oder aus einer Drehbewegung oder aus einem Wegducken des Oberkörpers bestehen. In Verbindung mit deinen Händen, z. B. aus der Security Position, wird daraus im Krav Maga die sogenannte *Scooping Defense*.

Stage 1: Hierzu formst du einen Haken mit der Hand und ziehst das Bein des Angreifers zur Seite weg. Achte dabei darauf, den Ellbogen zu strecken, sonst besteht das gleiche Risiko wie bei einer Blockverteidigung und du kannst dich an Unterarm und Ellbogen schwer verletzen.



B050 (A3A1): Im Security Stance dem Angreifer gegenüberstehend und Abwehr des Tritts mit „Scooping“-Verteidigung

Stage 2: Mit der anderen Hand kannst du gleichzeitig einen Schlag zum Kopf des Angreifers abfeuern. Aus der Combat Position nutzt du bevorzugt die hintere Hand, denn diese hat in der Regel den größeren Bewegungsspielraum im mittleren Sektor, da das vordere Bein nicht im Weg steht.

Anstatt des Scoopings kannst du auch mit einem schnellen seitlichen Schritt und mit geballter Faust nach vorne unten stechen. Achte bei dieser *Stabbingtechnik* auf die Stellung deines Ellbogens, denn dieser darf auf keinen Fall seitlich herausstehen. Der Stich muss, genau wie bei der Scooping Defense, die Angriffslinie kreuzen, um ein Ableiten der Attacke zur Seite sicherzustellen. Der Vorteil dieser Technik ist das schnelle und überfallartige Schließen der Distanz, sodass du gleichzeitig zum Gesicht des Angreifers schlagen kannst und ein Überraschungsmoment auf deiner Seite hast.