

STEFAN WAHLE

# KRAV MAGA FÜR ANFÄNGER



# Eine Einführung in die israelische Selbstverteidigung

von

**Diplom-Sozialökonom**

**Stefan Wahle**

**Krav Maga Instructor  
6. Dan Ju-Jutsu**



**Offizielles Lehrbuch**

**der**

**Krav Maga Sawah Organisation Deutschland**



[www.kravmaga-sawah.de](http://www.kravmaga-sawah.de)

<http://www.facebook.com/Kravmaga.Sawah>

קרוב מגע

International Registration  
No.: 305



**KRAV MAGA COMBAT CONCEPTS**

**KRAV MAGA COMBAT CONCEPTS**  
*International*

**Black Belt Certificate**

**Name: Stefan Wahle**

**Nationality: Germany**

**Position: Lifetime Member**

**Rank / Degree: 1. Dan / Instructor**



*This certification attests that the above named person has demonstrated the knowledge and physical skills required in the techniques of Krav Maga Combat Concepts*

on this 21. day of May 2013



Prof. Günther Benjaminus  
Headmaster / 1st Dan KMCC



KRAV MAGA Israeli Self-Defense  
of the Martial Arts Association

KRAV MAGA Certificate

*Stefan Wahle*

Basic - Instructor

of the Israeli Self-Defense KRAV MAGA / MAA-I

The above named person has attained the required standard in the  
Israeli Self-Defense KRAV MAGA of the Martial Arts Association.

14 Jan 2012

date



Copyright © MAA-I www.maa-i.com

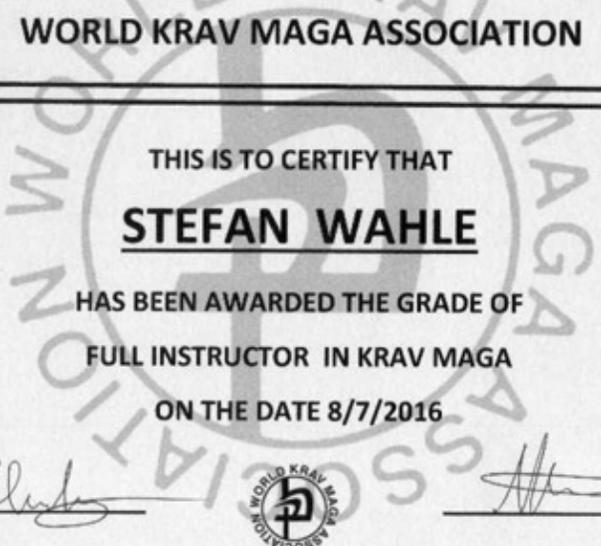


**W.K.M.A**  
WORLD KRAV MAGA ASSOCIATION



מגיד  
קרב

מגיד  
קרב



THIS IS TO CERTIFY THAT  
**STEFAN WAHLE**  
HAS BEEN AWARDED THE GRADE OF  
FULL INSTRUCTOR IN KRAV MAGA  
ON THE DATE 8/7/2016



# **Inhaltsverzeichnis**

- 1. Einführung/Vorwort**
- 2. Stellungen**
  - 2.1. Boxerstellung**
  - 2.2. Verteidigungsstellung**
- 3. Bewegungslehre**
  - 3.1. Gleiten**
  - 3.2. Auslagewechsel**
  - 3.3. Übersetzen**
  - 3.4. Körperabdrehen**
  - 3.5. Schrittdrehung 90° nach außen und innen**
  - 3.6. Ausfallschritte**
- 4. Grundtechniken**
  - 4.1. Abwehrtechniken**
    - 4.1.1. Passivblock frontal**
    - 4.1.2. Passivblock seitlich**
    - 4.1.3. Keilblock (Abwehr + Konter gleichzeitig)**
    - 4.1.4. Handfegen**
    - 4.1.5. Tiefblock nach außen und innen**
    - 4.1.6. Unterarmblock nach außen und innen**
    - 4.1.7. Kreuzblock**
    - 4.1.8. Schienbeinblock**

## **4.2. Offensivtechniken**

**4.2.1. Handballenstoß**

**4.2.2. Handballenschlag**

**4.2.3. Fauststoß**

**4.2.4. Hammerschlag**

**4.2.5. Aufwärtshaken**

**4.2.6. Schwinger**

**4.2.7. Faustrückenschlag**

**4.2.8. Knöchelfauststoß / -faustschlag**

**4.2.9. Vertikalfauststoß**

**4.2.10. Hand- und Fingerstiche**

**4.2.11. Quetschgriff vorwärts und rückwärts**

**4.2.12. Pressluftschlag**

**4.2.13. Genickdrehhebel**

**4.2.14. Körperabbiegen**

**4.2.15. Nervendruck Nase**

**4.2.16. Adlerklaue**

**4.2.17.1. Ellenbogenschlag vorwärts**

**4.2.17.2. Ellenbogenschlag rückwärts**

**4.2.18. Ellenbogenstoß seitwärts**

**4.2.19. Ellenbogenstoß rückwärts**

**4.2.20. Ellenbogenstoß abwärts**

**4.2.21. Kopfschlag vorwärts und rückwärts**

**4.2.22. Kniestoß**

**4.2.23. Knieschlag**

**4.2.24. Fußstoß vorwärts**

**4.2.25. Fußtritt vorwärts**

**4.2.26. Fußstoß seitwärts**

- 4.2.27. Stampftritt**
- 4.2.28. Fußstoß abwärts**
- 4.2.29. Fußtritt rückwärts**
- 4.2.30. Low-Kick**

## **5. Angriffe und Abwehr**

### **5.1. Angriffe ohne Kontakt**

- 5.1.1. Faustangriff Führhand**
- 5.1.2. Faustangriff hintere Schlaghand**
- 5.1.3. Schwinger / Ohrfeige**
- 5.1.4. Aufwärtshaken**
- 5.1.5. Kopfstoß zum Magen / Griffansatz zu den Beinen**
- 5.1.6. Fußstoß vorwärts**
- 5.1.7. Halbkreisfußtritt vorwärts**
- 5.1.8. Low-Kick**
- 5.1.9. Fußstoß seitwärts**

### **5.2. Angriffe mit Kontakt**

- 5.2.1. Griff ins Revers beidhändig**
- 5.2.2. Griff ins Revers eine Hand und Schlag**
- 5.2.3. Körperumklammerung von vorne über den Armen**
- 5.2.4. Körperumklammerung von hinten über den Armen**
- 5.2.5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen**
- 5.2.6. Körperumklammerung von hinten unter den Armen**

- 5.2.7. Würgen beidhändig von vorne**
- 5.2.8. Würgen beidhändig von der Seite**
- 5.2.9. Würgen beidhändig von hinten**
- 5.2.10. Würgen mit dem Unterarm von hinten**
- 5.2.11. Griff in den Ärmel von hinten/seitlich**
- 5.2.12. Rausschmeißergriff**
- 5.2.13. Schubsen einhändig / beidhändig**
- 5.2.14. Kniestöße/Knieschläge mit Fassen**
- 5.2.15. Schwitzkasten von der Seite**
- 5.2.16. Schwitzkasten von vorne**
- 5.2.17. Griff in die Haare von vorne, eine Hand**
- 5.2.18. Griff in die Haare von hinten, eine Hand**
- 5.2.19. Handgelenkfassen eine Hand, gleichseitig**
- 5.2.20. Handgelenkfassen eine Hand, diagonal**
- 5.2.21. Handgelenkfassen beidhändig von vorne**
- 5.2.22. Handgelenkfassen beidhändig von hinten**
- 5.2.23. Ansatz Doppelnelson**

### **5.3. Angriffe am Boden**

- 5.3.1. Würgen am Boden zwischen den Beinen**
- 5.3.2. Würgen am Boden im Reitsitz**
- 5.3.3. Würgen am Boden von der Seite**

**5.3.4. Würgen am Boden von hinten**

**5.3.5. Schwitzkasten am Boden**

**6. Ziele am menschlichen Körper**

**7. Ausführungen zur Notwehr und Nothilfe**

**8. Buchempfehlungen**

**9. Über den Autor**

## **1. Einführung/Vorwort**

Als ich in den achtziger Jahren mit Ju-Jutsu im Polizeisportverein begann, bezeichneten wir uns alle noch einfach als Kampfsportler. Das deutsche Ju-Jutsu wurde damals als moderne Selbstverteidigung durch den Deutschen Judo Bund propagiert und im Rahmen der Polizeiausbildung bundesweit praktiziert.

In den neunziger Jahren kamen die Wing Tsun Leute und nannten sich Kampfkünstler, um sich von den Kampfsportlern abzugrenzen. Wing Tsun wurde als ultimative Selbstverteidigung „verkauft“ (im wahrsten Sinne des Wortes!).

Jetzt aktuell ist Krav Maga auf dem Vormarsch. Dort möchte man weder Kampfsportler noch Kampfkünstler sein, sondern sieht sich als Praktizierende eines Selbstverteidigungssystems.

Dabei existiert eine Vielzahl von Verbänden. Diese bezeichnen sich immer noch als Sportverband, sind aber längst keine gemeinnützigen, eingetragenen Vereine mehr sondern Unterabteilungen oder bloße eingetragene Marken von privatwirtschaftlichen Gesellschaften in der Rechtsform einer GmbH oder GbR. Dahinter stehen zum Teil einzelne Privatleute mit entsprechender Gewinnerzielungsabsicht. Der ehrenamtliche Vereinsvorsitzende und Verbandsfunktionär haben ausgedient.

Ich bin in verschiedenen nationalen und internationalen Krav Maga Verbänden Mitglied und besuche dort regelmäßig Fortbildungen. Auch habe ich mich eingehend mit dem Studium von Lehrbüchern und DVDs beschäftigt. Dabei konnte ich feststellen, dass sich inhaltlich von den Techniken her kaum Unterschiede feststellen lassen. Es werden auch heute die gleichen Techniken im Krav Maga gelehrt, die ich

schon in den achtziger Jahren beim Ju-Jutsu im Polizeisportverein kennengelernt habe. Ich war sehr überrascht, dass oftmals auch noch Hebel und Würfe zum Ausbildungsprogramm mancher Krav Maga Verbände gehören. So propagiert der angesehene Darren Levine von der Organisation Krav Maga Worldwide in seinen Publikationen für den Braungurt-Level sogar Selbstfallwürfe wie den Kopfwurf, den Talfallzug und das Seitenrad (Ju-Jutsuka wissen, wovon ich spreche). Er vertritt die Auffassung, diese Würfe seien zwar nicht erste Wahl im Krav Maga, aber es sei gut, sie für alle Fälle zu können. Da kann man natürlich geteilter Meinung sein. Nach meiner Meinung gehören solche Techniken, insbesondere Selbstfallwürfe mit erheblicher Eigengefährdung im Hinblick auf evtl. mehrere Angreifer, nicht in ein Selbstverteidigungssystem, sondern eher in den Kampfsportbereich. Es widerspricht dem Grundsatz der Einfachheit, dem Selbstverteidigung entsprechen sollte, und bläht den Technikumfang unnötig auf.

Die gravierendsten Unterschiede gibt es wohl zwischen israelischen und europäischen Krav Maga Verbänden. In einer Krisenregion wie Israel mit einer ständigen terroristischen und militärischen Bedrohung wird natürlich ganz anders „gearbeitet“ als in einer Fußgängerzone in Hamburg. Allein schon deswegen, weil man in einer deutschen U-Bahn weniger mit Sturmgewehren angegriffen wird. Auch sind die Besonderheiten der europäischen rechtlichen Regelungen zu berücksichtigen.

Aber was ist nun beim Krav Maga anders als bei herkömmlichen Kampfsport-/Kampfkunstarten?

Der wesentliche Unterschied liegt in der Art und Weise des Trainings.

Das Schlagpolstertraining ist sehr wichtig und auch das Training mit dem sogenannten „schwarzen Mann“ im Vollschutzanzug. Es ist wichtig für das Distanzgefühl, nicht wie bei vielen Kampfsportarten üblich, rechtzeitig vor dem Gesicht abzustoppen, sondern durchzuschlagen und dabei einen Widerstand zu spüren. Des Weiteren werden Stress- und extreme körperliche Belastungs-Situationen sowie Rollenspiele simuliert.

Natürlich sucht man komplizierte Show-Techniken und artistische Elemente im Krav Maga vergeblich. Hier geht es nicht um gutes Aussehen, sondern Effektivität. Einen wichtigen Satz von Imi Lichtenfeld sollte man sich merken: „Keep it simple!“. Die Verteidigung sollte so einfach wie möglich sein, denn alles was kompliziert ist, wird im Ernstfall eh nicht funktionieren.

Ein wichtiges Element ist auch die Gleichzeitigkeit von Abwehr und Konter. Bei der Darstellung von Verteidigungssituationen in diesem Buch wurden teilweise aus didaktischen Gründen Block und Konter getrennt voneinander dargestellt, um die einzelnen Techniken besser erläutern zu können. Dennoch sollte natürlich immer soweit möglich beides zeitgleich erfolgen! Wir müssen des Weiteren immer davon ausgehen, dass unser Gegner nicht bei unserem ersten Gegenschlag zu Boden geht und der Kampf beendet ist, so dass wir immer mit „Kombinationen“, also der Aneinanderreihung mehrerer Kontertechniken, arbeiten sollten.

Der Begriff „Krav Maga“ kommt aus dem Hebräischen und bedeutet übersetzt Kontaktkampf. Dieses System wurde maßgeblich von dem in Ungarn geborenen Imi Lichtenfeld entwickelt und nach der Gründung von Israel von diesem bei der israelischen Armee unterrichtet. Von dort aus fand das Erfolgskonzept in Sachen Selbstverteidigung seine Verbreitung auf der ganzen Welt unter ständiger

Weiterentwicklung und unter Einfluss lokaler Besonderheiten.

Dieses Buch soll eine erste Einführung in das Thema israelische Selbstverteidigung darstellen und den Praktizierenden als unterstützendes Lehrmittel begleiten. Es kann und will jedoch ein regelmäßiges Training in einer Gruppe mit einem ausgebildeten Krav Maga Instructor nicht ersetzen.

Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Training!



## 2. Stellungen

### 2.1. Boxerstellung



1



2

In der Boxerstellung stehen die Füße diagonal versetzt, etwa schulterbreit und eine Schrittlänge auseinander. Die Zehen zeigen jeweils nach vorne. Der vordere Fuß wird mit der gesamten Fußsohle, der hintere nur mit dem Fußballen aufgesetzt. Dies ermöglicht einen schnellen Angriff nach vorne, indem man sich mit dem hinteren Fuß abstoßen kann. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Körpergewicht verteilt sich gleichmäßig auf beide Beine.

Die Arme sind mit offenen Händen zur Deckung des Oberkörpers angehoben. Der Rücken ist leicht gekrümmt, die Schultern sind angehoben und der Kopf eingezogen, um dem Gegner eine möglichst kleine Angriffsfläche zu bieten.

Die Boxerstellung ist eine sehr bewegliche und geschmeidige Stellung.

## 2.2. Verteidigungsstellung



3



4

Bei der Verteidigungsstellung wird der vordere Fuß eine Schrittlänge nach vorne gestellt. Die Zehen zeigen nach vorne. Der hintere Fuß wird in einem  $45^\circ$  Winkel ausgerichtet, wobei die Zehen schräg nach außen zeigen. Die Fersen stehen nahezu auf einer Linie. Beide Knie sind leicht gebeugt, das hintere dabei ein wenig mehr. Das hintere Bein wird mit 70% und das vordere Bein mit 30% des Körpergewichtes belastet. Der Oberkörper ist aufgerichtet. Die Hände werden zur Deckung vor dem Körper angehoben und sind dabei zwanglos geöffnet.

Da das vordere Bein nur leicht belastet wird, kann es schnell angehoben und für einen Fußtritt vorwärts verwendet werden, um einen Angreifer zu stoppen. Ebenso kann es mit einem Schienbeinblock zur Abwehr eines Fußangriffs dienen.

### **3. Bewegungslehre**

#### **3.1. Gleiten**



5

Wir stehen in der Verteidigungsstellung, linke Auslage. Beachten Sie die Bodenlinien auf den Fotos, um die Bewegung besser nachvollziehen zu können.



6

Der rechte, hintere Fuß gleitet auf dem Boden an den vorderen heran. Der Blick bleibt stets auf den Gegner nach vorne gerichtet. Die Hände sind zur Deckung angehoben. Die Kniebeugung ist beizubehalten.



7

Der vordere, linke Fuß wird einen Schritt nach vorne gesetzt. Nun befinden wir uns wieder in der ursprünglichen Verteidigungsstellung. Auch ein Gleiten rückwärts ist

möglich, dann werden die Füße in umgekehrter Reihenfolge bewegt.

### 3.2. Auslagewechsel



8

Wir beginnen in der Linksauslage der Boxerstellung. Der rechte Fuß macht eng am Boden einen Schritt nach vorne und wird mit der ganzen Fußsohle aufgesetzt.



9

Die Ferse des linken Fußes wird angehoben.

Ist der Auslagewechsel vollzogen, ist der Oberkörper leicht zur anderen Seite gewendet, die Hände haben ihre Position vertauscht.



10

Nun macht der linke Fuß einen Schritt nach vorne und wir wechseln erneut die Auslage. Man kann sich so nach vorne bewegen und wechselt gleichzeitig die Auslage, was abhängig von der Kampfsituation erforderlich sein kann.

### 3.3. Übersetzen



11

Ausgangsposition ist die Verteidigungsstellung. Das Körpergewicht wird auf das vordere Bein verlagert und der hintere Fuß angehoben.



12

Ohne die Auslage zu verändern, wird der hintere Fuß unter Beibehaltung der Zehenstellung vor den vorderen Fuß gesetzt. Dann wird das Körpergewicht auf den nach vorne gesetzten Fuß verlagert.



13

Der linke, entlastete Fuß wird einen Schritt nach vorne gesetzt. Die Fortbewegung durch Übersetzen kann nach vorne und hinten durchgeführt werden.

### **3.4. Körperabdrehen**



14

Körperabdrehen ist eine schnelle Ausweichbewegung des Oberkörpers bei einem frontalen Angriff. Die Fußstellung wird nur minimal verändert. Das macht eine schnellere Reaktion möglich und ist besonders bei Überraschungsangriffen geeignet.



15

Der Oberkörper wird aus der Angriffslinie gebracht, indem er nach hinten gelehnt und seitlich eingedreht wird. Der vordere Fuß wird leicht mitgedreht. Begleitet wird die Ausweichbewegung durch ein Handfegen mit der vorderen Hand.



16

Nicht ganz so effektiv, aber auch möglich, ist ein Körperabdrehen in die andere Richtung bei gleicher Auslage.

### **3.5. Schrittdrehung 90° nach außen und innen**



17



18



19



20

Die Bilder 17 bis 18 zeigen die Schrittdrehung nach außen. Dabei wurde der hintere Fuß um  $90^\circ$  nach links rückwärtig versetzt.

Drehpunkt für die Schrittdrehung  $90^\circ$  ist immer der vordere Fuß. Die Bilder 19 bis 20 zeigen die Schrittdrehung nach innen. Dabei wurde der hintere Fuß um  $90^\circ$  nach rechts vorne versetzt.

Diese Schrittdrehung ermöglicht es dem Verteidiger, sich aus einem Angriff herauszudrehen.