

A hand holding a knife against a red background. The hand is positioned in the center-left, gripping the handle of a knife. The knife's blade is pointed downwards. The background is a textured, dark red color with some lighter, fibrous-looking areas. The overall mood is serious and focused.

STEFAN WAHLE

**KRAV MAGA
FÜR
FORTGESCHRITTENE**



www.kravmaga-sawah.de

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

קרב 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-L

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 - www.maa.com

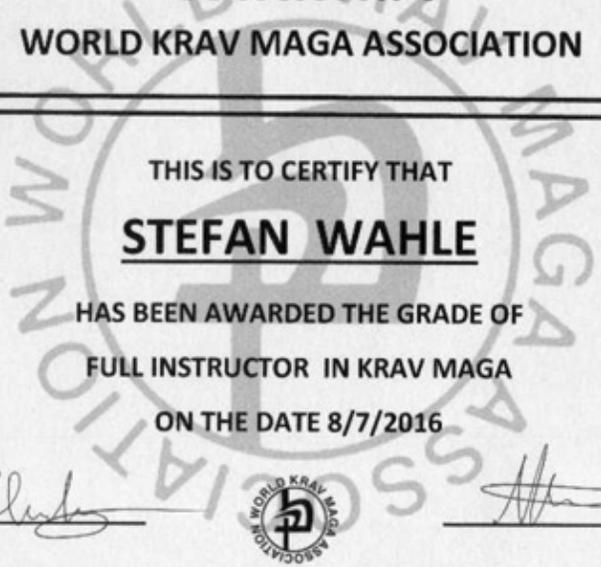


W.K.M.A
WORLD KRAV MAGA ASSOCIATION



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. Vorwort / Einführung**
 - 1.1. Vorwort zum ersten Band
"Grundtechniken"**
 - 1.2. Vorwort zum zweiten Band
"Waffenabwehr"**

- 2. Angriffe / Bedrohungen mit Waffen**
 - 2.1. Angriffe mit dem Messer**
 - 2.1.1. Messerstiche**
 - 2.1.1.1. von oben**
 - 2.1.1.2. von außen**
 - 2.1.1.3. von innen**
 - 2.1.1.4. von unten**
 - 2.1.1.5. Florettstich**
 - 2.1.1.5.1. Florettstich Richtung Hals / Gesicht**
 - 2.1.1.5.2. Florettstich Richtung Bauch**
 - 2.1.2. Bedrohung mit dem Messer**
 - 2.1.2.1. große Distanz**
 - 2.1.2.2. mittlere Distanz**
 - 2.1.2.3. Nahdistanz mit Kontakt**
 - 2.1.2.3.1. von vorn: Messer am Bauch aufgesetzt**
 - 2.1.2.3.2. diagonal: mit rechter Hand an rechter Halsseite von vorne, linke Hand fasst rechte Schulter; Drücken an Mauer**

2.1.2.3.3. gleichseitig: mit rechter Hand an linker Halsseite von vorne, linke Hand an rechter Schulter

2.1.2.3.4. Klinge quer vor Kehle mit rechts von vorne, dabei an Wand drücken, links fasst an rechte Schulter

2.1.2.3.5. von hinten: Messer mit rechts auf linker Halsseite, linker Arm verriegelt im Nacken

2.1.2.3.6. von hinten: Messer an Rücken angesetzt

2.1.2.3.7. von der Seite: Messer hinter dem Arm

2.1.2.3.8. von der Seite: Messer vor dem Arm

2.2. Angriffe mit dem Stock

2.2.1. Stockstiche

2.2.1.1. einhändig

2.2.1.2. beidhändig

2.2.2. Stockschläge

2.2.2.1. von oben

2.2.2.1.1. einhändig

2.2.2.1.2. beidhändig

2.2.2.2. von außen

2.2.2.2.1. von außen einhändig

2.2.2.2.2. von außen beidhändig

2.2.2.3. von innen

2.2.2.4. zum vorderen Bein

2.3. Bedrohungen mit Feuerwaffen körpernah

2.3.1. Faustfeuerwaffe (Kopfhöhe + Bauchhöhe)

2.3.1.1. von vorne

2.3.1.2. von hinten

**2.3.1.3. von der Seite (vor dem Arm oder
hinter dem Arm)**

2.3.2. Langwaffe

2.3.2.1. von vorne

2.3.2.2. von hinten (Position „Hände hoch“)

**2.3.2.3. von der Seite, hinter dem Arm
(Position „Hände unten“)**

3. Ziele am menschlichen Körper

4. Ausführungen zur Notwehr und Nothilfe

5. Buchempfehlungen

6. Über den Autor

1. Vorwort / Einführung

1.1. Vorwort zum ersten Band "Grundtechniken"

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 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 Handgranaten 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!



1.2. Vorwort zum zweiten Band **"Waffenabwehr"**

Unter Kampfkünstlern/-sportlern wurde das Thema Waffenabwehr schon immer sehr kontrovers diskutiert. Da ging es immer um die Fragen, was realistisch sei und ob man überhaupt die Abwehr von z.B. Schusswaffen unterrichten sollte.

Wir als Praktizierende des Selbstverteidigungssystems "Krav Maga" haben dazu eine eindeutige Position. Jegliche Auseinandersetzung und Eskalation sollte möglichst im Vorwege vermieden werden. Sollte dies nicht gelingen, so ist unser erstes Verteidigungsmittel der Wahl immer die "Flucht". Ein Kampf, der nicht stattfindet, ist im Sinne der Selbstverteidigung ein gewonnener Kampf.

Sollte sich eine Auseinandersetzung nicht vermeiden lassen und ist auch eine Flucht nicht möglich, so können uns die in diesem Buch gezeigten Techniken zumindest dabei helfen, das Verletzungsrisiko zu verringern und die Chance zu erhöhen, den Angriff zu überleben. Wer jedoch meint, einen bewaffneten Angriff wie der Held eines Actionfilms unbeschadet überstehen zu können, liegt leider in der Regel falsch. Ein bewaffneter Angreifer hat immer mindestens zwei Vorteile. Erstens er startet die Aktion als erster und zweitens er hat eine Waffe.

In diesem Buch beschäftigen wir uns mit den gängigen Waffen Messer, Stock und Feuerwaffen. Ähnliche Alltagsgegenstände als Angriffswaffe verwendet, wie Schraubendreher, Teppichmesser, Bleistift, Regenschirm, Gehstock, das gute alte Nudelholz usw. werden dadurch auch abgedeckt, da die Abwehrmaßnahmen und deren Prinzipien gleich bleiben.

Auf die Besonderheiten der einzelnen Waffenarten und die daraus entstehenden Gefahren werde ich in den einzelnen Kapiteln näher eingehen.

Beim Üben bitte ich, besonders vorsichtig zu sein. Bitte verwenden Sie ausschließlich ungefährliche Übungswaffen am besten aus Gummi. Auch eine gute Schutzausrüstung ist unerlässlich, um Verletzungen zu vermeiden: Schutzbrille, Kopfschutz, Schutzweste, Tiefschutz, Mundschutz, Ellenbogen- und Knieschützer etc.. Und gehen Sie stets verantwortungsbewusst mit Ihrem Übungspartner um.



2. Angriffe / Bedrohungen mit Waffen

Allgemein sollte beachtet werden, dass auch bereits eigentlich abgeschlossene Konflikte, in denen noch keine Waffen im Spiel waren, eine überraschende Wendung nehmen können. Insbesondere Türsteher wurden in der Vergangenheit immer wieder mit diesem Phänomen konfrontiert. Abgewiesene "Problemfälle" kamen nach einer erledigten Auseinandersetzung noch einmal zurück, nachdem sie sich aus ihrem Auto, einer nahen Wohnung oder von einem Freund eine Waffe besorgt hatten. Wenn sie also nicht gerade aus dienstlichen Gründen wie die Türsteher am Ort des Geschehens verweilen müssen, entfernen Sie sich unverzüglich von dort. Bringen Sie sich in Sicherheit und verständigen Sie von dort aus die Polizei. Und seien Sie bei "Rückkehrern" immer besonders auf der Hut und rechnen mit Waffenangriffen!

Behalten Sie bei einem Streit grundsätzlich **die Hände** des Aggressors im Auge, denn **von ihnen geht die größte Gefahr aus**. Befindet sich eine Hand hinter dem Rücken, in einer Tasche oder sonst wie verdeckt, so müssen wir das als Hinweis auf einen möglichen Angriff mit einer Waffe deuten. Selbst ein offen gezücktes Messer kann bei schlechten Lichtverhältnissen oder entsprechendem Hintergrund von uns übersehen werden. Drehen Sie den Gegnern auch nach Beendigung der Auseinandersetzung nie den Rücken zu.

2.1. Angriffe mit dem Messer

Wenn wir denn mit einer Waffe angegriffen werden sollten, so ist die Wahrscheinlichkeit zumindest in Deutschland am größten, dass es sich dabei um ein Messer handelt. Diese sind frei verkäuflich, leicht zu beschaffen und aufgrund der Größe auch problemlos mitzuführen. Die Handhabung ist einfacher als die einer Schusswaffe. Ein Messer hat keine Ladehemmung, muss nicht nachgeladen werden und ist treffgenauer als ein Geschoss. Viele Opfer eines Messerangriffes berichten, dass sie zunächst noch nicht einmal bemerkt hatten, mit einem Messer angegriffen worden zu sein. Dieses wurde verdeckt getragen und als der Angriff erfolgte, spürten sie zunächst nur einen dumpfen Schlag. Erst später wurde aufgrund der Blutung festgestellt, dass eine Stichwaffe im Spiel gewesen sein musste.

Also selbst, wenn wir zunächst keine Waffe sehen, müssen wir dennoch **immer davon ausgehen**, dass z.B. **ein Messer Verwendung finden könnte**. Dies macht für unsere Abwehr aber keinen Unterschied. Ob der Angreifer letztendlich ein Messer in Händen hält oder "nur" mit der bloßen Hand angreift, ändert nichts an unseren Verteidigungsprinzipien und Abwehrschritten:

1. **Ausweichen** Wir müssen dort sein, wo das Messer nicht ist, und bewegen uns aus der Angriffslinie.
2. **Blocken** Der angreifende Arm muss durch einen Block in seiner Bewegung gestoppt oder durch eine Fege-Technik in seiner Richtung umgeleitet werden.
3. **Kontern** Wir starten schnellstmöglich den Gegenangriff. Die ersten 3 Abwehrschritte sollten in der Regel möglichst zeitgleich erfolgen. Danach folgen im fließenden Übergang die weiteren Schritte:

4. **Lücke schließen / Aktionsspielraum des Gegners einschränken** Wir bewegen uns auf den Angreifer zu und schließen damit den Raum, in dem er weitere Angriffe auf uns entwickeln könnte. Seine Bewegungsfreiheit wird eingeschränkt.
5. **Fixierung des Angriffsarmes in Verbindung mit weiteren Kontertechniken** Wir versuchen den angreifenden Arm mit der Waffe zu fixieren, indem wir ihn einwickeln, festhalten oder einfach nach unten und auf den Gegner zu drücken, um weitere Angriffe zu verhindern. Gleichzeitig platzieren wir weitere Kontertechniken, um den Gegner immer mehr zu schwächen und letztendlich auszuschalten.
6. **Flucht** Sobald die unmittelbare Gefahr beseitigt wurde, ergreifen wir die erstmögliche Gelegenheit zur Flucht.

Für uns Zivilpersonen steht die Festnahme und Entwaffnung des Angreifers nicht im Vordergrund. Beides ist mit weiteren Risiken verbunden, denen wir uns nicht aussetzen müssen.

Es muss jedem klar sein, dass ein Messerangriff trotz einer erfolgreichen Abwehr mit einer hohen Wahrscheinlichkeit der Verletzung verbunden ist. Die

Frage ist nicht, ob wir verletzt werden, sondern wie schwer. Das Motto heißt also "**Schadensbegrenzung**" und **Erhöhung der Überlebenschancen**. Wir müssen lebensgefährliche Verletzungen im Körperbereich, Hals, Kopf usw. unbedingt verhindern. Dabei werden wir höchstwahrscheinlich eine Verletzung unseres abwehrenden Armes nicht vermeiden können und müssen diese in Kauf nehmen. Deswegen blocken wir grundsätzlich nur mit dem einen Arm und kontern gleichzeitig mit dem anderen Arm. Wir setzen nur eine Seite der Gefahr aus und erhalten uns so die Handlungsfähigkeit mit der anderen Seite. Ein **gleichzeitiger Konter** gegen den Kopf erhöht aber auch

unsere Abwehrchance. Der Gegner wird in seiner Vorwärtsbewegung gestoppt (physikalischer Zusammenhang mit der gegensätzlichen Bewegung) und weitere Angriffshandlungen werden bereits im Ansatz empfindlich gestört (auf neurologischer und psychologischer Ebene des Angreifers werden die Angriffssignale für weitere Handlungen zwischen Gehirn und Körper behindert oder gar unterbrochen). Auch wenn wir bereits durch Treffer verletzt worden sind, kämpfen wir bis zum bitteren Ende weiter und geben niemals auf. Opfer von derartigen Attacken haben trotz erheblicher Verletzungen solche Angriffe überlebt, weil sie nicht aufgaben und weiter kämpften!

Hat der blockende Arm einmal Kontakt mit dem Messerarm aufgenommen, muss dieser unter allen Umständen gehalten werden. Selbst wenn wir den **Arm des Gegners** nicht sofort ergreifen können, so müssen wir **an diesem "kleben" bleiben**. Zieht er seinen Arm zurück, so bleiben wir dran, rücken notfalls nach und blockieren ihn so für weitere Attacken. Auf gar keinen Fall dürfen wir jedoch in die zurückziehende Klinge greifen! Zieht der Angreifer seinen Arm zurück, kontern wir mit einem Beugehebel. Streckt er dagegen seinen Arm, gehen wir mit ihm in einen Streckhebel. Wir müssen stets flexibel reagieren, die Bewegung des anderen ausnutzen und dürfen nie einfach nur „dagegenhalten“.

Im Gegensatz zu den anderen Waffen, die wir aufgrund ihrer Auffälligkeit (z.B. Größe des Stockes) eher wahrnehmen, müssen wir beim Messer davon ausgehen, dass uns der Angriff in der "unvorbereiteten Position" überrascht. Daher wurde bei den nachfolgend demonstrierten Verteidigungshandlungen in der Regel keine Kampfhaltung mit erhobener Deckung eingenommen. Auf der anderen Seite mag es dann wiederum den Angreifer überraschen, dass wir dennoch mit einer strukturierten Verteidigung reagieren.

Sollten wir selber in irgendeiner Form bewaffnet sein und die Waffe nicht gerader zufällig in der Hand halten, so müssen wir beachten, dass die Erstabwehr meist nur waffenlos erfolgen kann. Erfahrungen aus den USA haben ergeben, dass selbst mit Schusswaffen bewaffnete und entsprechend trainierte Polizisten in einer Angriffsdistanz von unter 7 Metern gegen einen plötzlichen Messerangriff keine Chance hatten, ihre Waffe rechtzeitig zu ziehen und einzusetzen. Das hängt mit der Informationsverarbeitung und der erforderlichen Zeit für die Erfassung der Lage, die Entscheidung, die eigene Waffe einzusetzen sowie letztendlich die Waffe zu ziehen und anzuwenden zusammen.

Mögliche Griffhaltungen des Messers



1 Eispickel-Haltung



2 Orientalische Haltung

- 1: Messerstiche von oben, von innen, div. Schnitte mögl.
- 2: Messerstiche von unten, von außen, div. Schnitte



3 Widerlager Handteller für ...



4 Florett-Haltung

Bei der Florett-Haltung liegt der Griff im Handteller als Widerlager, damit bei geraden Stichen die Finger nicht über die Klinge rutschen.

Beispiele verdecktes Führen des Messers



5 hinter dem Rücken



6 hinter dem Oberschenkel



7 hinter dem verschränkten Arm



8 in einer gefalteten Zeitung



9 hinter dem Rücken Variante 2

Beispiele für Stich- und Schnittwaffen



2.1.1. Messerstiche

2.1.1.1. von oben

Verteidigungsvariante 1





11 Unterarmblock + Handb.-Stoß



12 Nahaufnahme von 11

Wir machen aus der unvorbereiteten Position startend einen Ausfallschritt nach vorne-links in den Angriff hinein. Mit unserem linken Unterarm blocken wir den angreifenden Unterarm und platzieren **gleichzeitig** einen rechten Handballenstoß gegen das Kinn.



13



14 Knieschlag



15



16 Armbrecher

Mit der linken Hand ergreifen wir den messerführenden Arm und drücken ihn nach unten zum Angreifer hin. Mit rechts erfassen wir die Schulter des Aggressors, bewegen uns auf ihn zu und ziehen ihn gleichzeitig nach unten in einen Knieschlag, den wir bei Bedarf mehrfach wiederholen. Wir

haben nun die Möglichkeit, durch einen Schlag mit dem rechten Unterarm auf das Ellenbogengelenk eine Entwaffnung herbeizuführen ("Armbrecher") oder...



17 Armstreckhebel zu Boden



18 Festlegen

wir üben dosierten Druck auf das Ellenbogengelenk aus und führen den Gegner mit einem Armstreckhebel nach schrägvorne zu Boden, legen ihn auf dem Bauch ab und knien uns mit dem linken Knie auf das Schulterblatt.



19 Entwaffnung

Unter Beibehaltung des Streckhebels können wir nun den am Boden fixierten Angreifer in aller Ruhe entwaffnen.

Weiterführung nach Bild 14