



OFFICIAL GUIDE OF
KRAV MAGA
WORLDWIDE



KRAV MAGA FÜR EINSTEIGER

Die wichtigsten Selbstverteidigungs-
und Kampftechniken Schritt für Schritt erklärt

riva

DARREN LEVINE • JOHN WHITMAN • RYAN HOOVER

DARREN LEVINE • JOHN WHITMAN • RYAN HOOVER

KRAV MAGA FÜR EINSTEIGER

Die wichtigsten Selbstverteidigungs-
und Kampftechniken Schritt für Schritt erklärt

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 bei Ulysses Press unter dem Titel *Krav Maga for Beginners: A Step-by-Step Guide to the World's Easiest-to-Learn, Most-Effective Fitness and Fighting Program*. © 2009 by Darren Levine, John Whitman, and Ryan Hoover. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Max Limper

Redaktion: Dr. Ulrich Korn

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlag- und Innenteilabbildungen: © Andy Mogg

Abbildung auf Seite 12: © Krav Maga Worldwide, Inc.

Layout: Daniel Förster, Belgern, in Anlehnung an das Originallayout

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0141-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0180-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0181-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Zum Andenken an Marni

Die englischsprachigen Fachbegriffe zu den Kampf- und Verteidigungstechniken finden Sie im Glossar am Ende des Buches erklärt.

Inhalt

Zum Zweck dieses Buches	11
Was ist Krav Maga?	12
Eignet sich Krav Maga für mich?	14
Die Prinzipien hinter Krav Maga	16
Krav Maga und Fitness	19
Wie Krav Maga in die USA kam	21
Wichtige Vorüberlegungen	23
Gewalttaten erfolgreich überstehen	27
Frauen und Selbstverteidigung	34
Grundlagen	39
Übersicht: Aufwärmen	41
<i>Schattenboxen</i>	43
<i>Gelenkmobilisation</i>	45
<i>Aufwämbewegung</i>	51

Fitness	58
<i>Stabilität und Haltung</i>	60
<i>Muskeltraining</i>	62
<i>Ausdauertraining</i>	66
Trainingshaltungen	68
Angriff	71
Übersicht: Combatives	73
<i>Gerade Schläge</i>	76
<i>Ellenbogenstöße</i>	82
<i>Sonstige Combatives</i>	89
<i>Hammerfists</i>	92
<i>Tritte</i>	96
<i>Kniestöße</i>	101
Abwehr	103
Übersicht: Defenses	105
<i>Abwehr von Schlägen</i>	107
<i>Abwehr von Tritten</i>	124
<i>Abwehr von Umklammerungen und Würgegriffen</i>	136

Bodenkampf	157
Übersicht: Bodenkampf	159
<i>Takedown</i>	161
<i>Full Mount, Oberlage</i>	164
<i>Side Mount, Oberlage</i>	166
<i>Guard, Unterlage</i>	169
<i>Guard, Oberlage</i>	172
<i>Full Mount, Unterlage</i>	176
Glossar	186
Über die Autoren und den Fotografen	188
Register	189

Zum Zweck dieses Buches

Krav Maga für Einsteiger ist als Vorbereitungskurs für Darren Levine: *Krav Maga – Das umfassende Handbuch mit über 230 Selbstverteidigungs- und Kampftechniken*, Riva, München 2016 gedacht. Mit dem letztgenannten Buch wollten wir einen umfassenden, detaillierten und praxistauglichen Leitfaden zum Lehrplan von *Krav Maga Worldwide* vorlegen. Darin wurden sämtliche Techniken vom Gelb- bis zum Braungurt behandelt – also die ersten fünf Grade des Systems.

Im Nachhinein merkten wir jedoch, dass das Buch für manche Anfänger zu sehr in die Breite und nicht genug in die Tiefe ging. Daher beschlossen wir, noch ein Buch zu schreiben, das sich auf die ersten beiden Grade des Systems, Gelb und Orange, konzentrieren sollte. In diesem Buch sind die Techniken nicht nur in ihrem Ablauf beschrieben, sondern auch mit pädagogischen Hinweisen und häufigen Schülerfragen versehen. Das umfassende Handbuch ist also ein detaillierter Leitfaden, den Sie befolgen können, während *Krav Maga für Einsteiger* Ihnen quasi einen Kursleiter zur Seite stellt, der auch Fragen beantwortet und Hintergründe erklärt.

Letzteres ist uns besonders wichtig. Wir wollen grundsätzlich nicht, dass Kampftechniken angewendet werden, weil wir es so gesagt haben. Jede Bewegung sollte einen guten Grund haben, und wenn es keinen guten Grund dafür gibt, sollten Sie diese Bewegung hinterfragen dürfen.

In jedem Kurs fordern wir unsere Schüler dazu auf, nach dem Warum zu fragen, denn genau daran wachsen wir alle. Meistens können wir auf solche Fragen logische und zufriedenstellende Antworten geben. Aber ab und zu stellt uns ein Schüler oder eine Schülerin eine Frage, die uns ins Grübeln bringt – eine Frage, die neue Möglichkeiten eröffnet und die Technik womöglich verbessert und vereinfacht.

Wer weiß? Vielleicht sind Sie so ein Schüler.

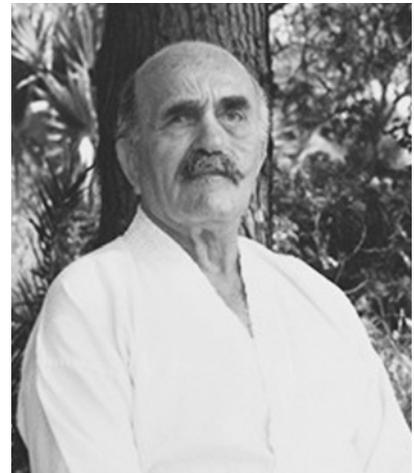
Was ist Krav Maga?

Krav Maga sieht nicht hübsch aus. Es hat nichts Elegantes und ist gewiss keine »Kunst« im Sinne einer traditionellen Kampfkunst. Es schadet bestimmt nicht, anmutigere Kampfmethoden wie Kung-Fu oder Tai-Chi zu erlernen, aber das System von Abwehrtaktiken, das wir Krav Maga nennen, verzichtet auf jede Schönheit und sucht im Straßenalltag einfache, aggressive Bewegungen, die unmittelbar den Zweck der Selbstverteidigung erfüllen.

Krav Maga (hebräisch für »Nahkampf«, die Betonung liegt auf der letzten Silbe) wurde ursprünglich von Imi Lichtenfeld für das israelische Militär entwickelt. Damals benötigte man eine schnell erlernbare Nahkampfmethode, bei der es nicht auf Alter, Geschlecht, Fitness oder Körperbau ankam. Krav Maga wurde in feindseligen Zeiten entwickelt, als sich Rekruten nicht lange mit der Nahkampfausbildung aufhalten konnten. Es gibt keine Formen, keine Regeln und auch keine festgelegten Konter als Reaktion auf Angriffe. Im Krav-Maga-Training lernt man einfache Selbstverteidigungstechniken, die den natürlichen Körperreaktionen entsprechen.

Anders als viele andere Kampfkünste oder Kampfsportarten ist Krav Maga eine Überlebenstechnik, bei der es nur um die eigene Sicherheit geht. Es ist eine moderne, sorgfältig ausgearbeitete Methode der Selbstverteidigung gegen unbewaffnete und bewaffnete Angreifer, die womöglich in Überzahl sind.

Krav Maga beruht mehr auf Prinzipien als auf bestimmten Techniken. Dies ist ein wichtiger Unterschied, denn technikbasierte Systeme berücksichtigen nicht, wie unterschiedlich bei gewalttätigen Konfrontationen bestimmte Variablen sein können: Angriffsart, gegnerische Reaktionen, Körperbau, physische Einschränkungen, Umgebungseinflüsse und dergleichen.



*Imi Lichtenfeld,
der Gründer von Krav Maga*

Da Krav Maga ein ganzheitliches System ist, lässt sich jede gelernte Technik in mehr als nur einer Situation anwenden. Wer Krav Maga lernt, kann also mit wenigen Abwehrtechniken viele unterschiedliche Angriffe kontern. Dabei ist Krav Maga nicht nur ein Gemisch aus anderen Kampfstile, sondern ein präzise konstruiertes und durchdachtes System, das über alle Leistungsstufen hinweg in sich stimmig ist.

Krav Maga ist kampferprobt. Im Training müssen die Lernenden auch unter Druck und Stress agieren, damit sie »da draußen« besser bestehen können. Stressübungen sind ein wichtiger Teil des Trainings, denn dabei wird die Verteidigungsbereitschaft unter Druck getestet. In diesen Übungen wird der Stress eines gewalttätigen Konflikts durch mentale, körperliche und emotionale Überforderung so realitätsnah wie möglich nachgebildet.

Immer mehr Menschen auf der ganzen Welt finden zu Krav Maga Worldwide und entdecken in Krav Maga die ideale Kombination von echter, alltagstauglicher Selbstverteidigung und anspruchsvoller Fitnessalternative, die Spaß macht. Über 200 Polizeistandorte haben Krav Maga in ihr Training aufgenommen und die über 200 Partnerinstitute machen Krav Maga Worldwide zum führenden Anbieter von Krav-Maga-Training in den USA.



Eignet sich Krav Maga für mich?

Das Hauptziel von Krav Maga besteht darin, Menschen unabhängig von Alter, Körpergröße und Geschlecht in relativ kurzer Zeit eine gewisse Selbstverteidigungskompetenz zu verschaffen. Zwar wurden die Methoden und Techniken für Soldaten entwickelt, denen die Zeit für eine ausführlichere Nahkampfausbildung fehlte, aber sie passen ebenso gut in den vollen Terminkalender heutiger Zivilisten, die nicht Jahre ihres Lebens dem Kampftraining widmen können oder wollen.

Krav Maga ist für alle. Wirksame Selbstverteidigung kann sich nicht nur auf Kraft und Geschick verlassen. Krav Maga wurde für eine Armee entwickelt, in deren Reihen Bürger jeden Alters, jeder Statur, jeden Geschlechts kämpften. Daher nahm man explosive Bewegungen in das System auf. Derartige Bewegungen erschweren es dem Angreifer nämlich, sich an die Abwehr anzupassen. Außerdem setzt Krav Maga Schläge gegen leicht verletzliche Körperregionen wie Augen, Kehle und Geschlecht ein, um mit minimalem Krafteinsatz maximalen Schaden anzurichten.

Mit Krav Maga erreicht man Selbstverteidigungskompetenz ohne jahrelanges Training. Der Krav-Maga-Lehrplan von heute wurde auf die Bedürfnisse von Bürgern und Polizeibeamten zugeschnitten, deren Leben auch andere Interessen und Pflichten kennt. Daher eignet sich Krav Maga perfekt für Erwachsene, die wenig Zeit haben, aber dennoch ihre Lebensqualität, ihr Selbstbewusstsein und ihre persönliche Sicherheit verbessern wollen. Alle diese Ziele sind mit der Krav-Maga-Methode in relativ kurzer Zeit erreichbar.

Krav Maga bietet Erwachsenen Selbstverteidigung und Fitness pur. Heutzutage interessieren sich viele Erwachsene nicht für die Förmlichkeiten traditioneller Kampfkunst. Bei Krav Maga geht es einfach nur um Selbstverteidigung und Fitness und die Trainingszeit ist ganz diesen Zielen gewidmet. Eine typische Kurseinheit umfasst Aufwärmübungen, Kampftechniken, Abwehrtechniken und Stressübungen. In jeder Minute geht es darum, die Überlebenschancen bei einer gewalttätigen Konfrontation zu erhöhen. Es ist wichtig, dass das Training zu den selbst gesetzten Zielen passt, und Krav Maga schafft eine Umgebung, die diesen Zielen dient.

Krav Maga macht fit und baut Stress ab. Viele Schauspielerinnen und Schauspieler, darunter Jennifer Lopez, Brendan Fraser, Kristanna Loken, Lucy Liu, Jennifer Garner, Leonardo Di Caprio, Dennis Haysbert, Brad Pitt und Hilary Swank haben Krav Maga trainiert, um auf der Leinwand fitter zu wirken und besser zu kämpfen. Immer mehr Menschen suchen jenseits von Hantelbank und Laufband nach originellen und aufregenden Methoden, um in Form zu bleiben, und viele davon landen bei Krav Maga. Auch der Stress, den eine hektische Lebensweise mit sich bringt, lässt sich in Krav-Maga-Kursen hervorragend abbauen. Im Krav-Maga-Training werden Körper und Geist durch funktionelle Trainingselemente gestärkt, gestrafft und in Form gebracht. Dies bereitet die Lernenden auf Überfälle in dunklen Gassen, auf nervige Vorstandssitzungen und besonders anstrengende Tage mit den Kindern vor.

Wo man Krav Maga trainieren kann

Bei Drucklegung dieses Buches listet Krav Maga Worldwide international 240 offiziell lizenzierte Trainingsorte auf. In diesen Trainingszentren müssen zertifizierte Kursleiter Krav Maga unterrichten. Kursanbieter wie Kursleiter werden an sehr hohen Lehrstandards gemessen. Das Zertifikationsverfahren ist so anspruchsvoll, dass in der ersten Trainingsphase 30 bis 40 Prozent aller Kursleiterkandidaten durchfallen.

Eine aktuelle Liste aller Trainingszentren ist auf www.kravmaga.com unter *locations* zu finden.



Ryan Hoover, einer der Autoren, zeigt auf einen Angriffspunkt beim Angreifer

Die Prinzipien hinter Krav Maga

Letztendlich geht es bei Krav Maga um die Lösung von Problemen. Zwar besteht der ursprüngliche Zweck in der Auseinandersetzung mit Gewaltangriffen, aber dieselbe Philosophie lässt sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen. Krav Maga ist ein System ohne jeden Firlefanz, das in jedem Lernenden Kampfgeist und Furchtlosigkeit fördert. Selbstverteidigung darf natürlich nicht in Selbstjustiz umschlagen. Aber auch wenn es letzten Endes darum geht, unversehrt nach Hause zu kommen, gilt bei Krav Maga der Grundsatz, dass dies am besten durch aggressives und entschlossenes Handeln erreicht wird.

Unversehrt bleiben. Es mag selbstverständlich klingen, aber dieses Ziel hat weitreichende Konsequenzen. Es verlangt nämlich, dass wir unser Möglichstes tun sollten, um Konflikte irgendwie zu vermeiden. Wer verstehen lernt, wie Gewalt entsteht und wie Gewalttäter ticken, verhält sich wachsender und vorsichtiger. Wenn dies jedoch nicht hilft, muss der Verteidiger unbedingt aggressiv sein, um die Bedrohung auszuschalten, den Angreifer zu neutralisieren und das eigene Verletzungsrisiko zu minimieren.

Mit schlechten Karten trainieren. Von Natur aus passieren selbst dem wachsamsten Menschen Momente der Ablenkung. Ob aus Irrtum, Arglosigkeit oder – schlimmer noch – Abgestumpftheit: Jeder Mensch ist mal zerstreut. Krav Maga berücksichtigt dieses Faktum und zwingt Trainierende dazu, aus der Zerstreutheit heraus zu reagieren.

Da es sehr wahrscheinlich ist, als Angegriffener völlig unvorbereitet handeln zu müssen, werden Techniken in der Regel mit einer neutralen Ausgangshaltung geübt. In dieser Haltung sind die Lernenden gezwungen, Techniken auszuführen, ohne auf richtige Fußstellung, Handhaltung, Balance, Gewichtsverlagerung und so weiter zu achten. Da Krav Maga in der Realität effektiv sein soll, darf man hinsichtlich der Techniken und Taktiken nicht davon ausgehen, dass man schnell reagiert oder kampfbereit ist. Dies ist ein ganz wichtiges Element des Krav-Maga-Trainings.

Die unmittelbare Gefahr erkennen. Keine »Technik«, keine »Lösung« kann je zum Erfolg führen, wenn sie das wahre Problem nicht angeht. Oft wird wertvolle Zeit durch die Beschäftigung mit Nebenschauplätzen verschwendet. Krav Maga lehrt, zuallererst die nächste, direkteste Bedrohung zu beseitigen, und zwar auf wirksamste Weise.



Natürliche Körperinstinkte nutzen. Andere Kampfstile mögen Techniken lehren, die in bestimmten Situationen »besser« zu funktionieren scheinen. Aber meistens widersprechen diese Techniken den natürlichen Reaktionen des Körpers und müssen daher langwierig eingeübt werden. Ob solche Techniken unter dem Stress einer Gewalterfahrung funktionieren, ist viel weniger wahrscheinlich.

Krav Maga geht davon aus, dass die Feinmotorik während des Adrenalinschubs, der mit einer Stresserfahrung einhergeht, weit weniger effektiv ist. Deshalb sind die Abwehrtechniken absichtlich grobmotorisch und machen sich das zunutze, was der Körper von Natur aus tun würde. Dieses Prinzip erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass eine Technik unter dem Stress einer realen Gewalterfahrung erfolgreich abgerufen wird. Außerdem verringert es die Trainingszeit, die nötig ist, um die Technik ausreichend zu beherrschen.

Für durchschnittliche Menschen – und um solche geht es hier – ist ausgiebiges Training nicht praktikabel. Krav-Maga-Training trägt der Tatsache Rechnung, dass sich die körperliche Reaktion auf Gewalt in drei Kategorien teilt: Kampf, Flucht oder Erstarrung. Durch bestimmte Übungen fördern wir im Training das entschlossene Handeln unter Stress, damit der Verteidiger nicht länger untätig bleibt, sondern rasch aktiv wird.

Zweitrangige Gefahren wirksam abwehren. Eine erfolgreiche Verteidigung setzt voraus, dass man die unmittelbare Bedrohung eines Angriffs erkennt und ausschaltet. Aber auch zweitrangige Gefahren, die sich aus dem Angriff ergeben oder als Nebenwirkung der Abwehr entstehen, müssen gesehen werden. Zweitrangige Gefahren bekommt man am besten in den Griff, indem man eine vernünftige Taktik anwendet und sich an die anderen Prinzipien hält, also explosiv agiert und gleichzeitig abwehrt und angreift.

Möglichst rasch kontern, am besten gleichzeitig mit der Abwehr. Eine starke Gegenattacke ist für jede realistische Abwehr unerlässlich. Durch kraftvolles, aggressives Kontern kann man den Angriff stören. Dadurch wird der Angreifer gezwungen, auf den Angegriffenen zu reagieren, statt seine Attacke fortzuführen oder zu variieren. Je schneller der Gegenangriff kommt, desto eher kann der Verteidiger das Täter-Opfer-Schema kippen. Denn da fast alle Kriminellen nach einem Opfer und nicht nach einem Kampf suchen, schafft der aggressive und sofortige Gegenangriff einen Überraschungseffekt und damit Möglichkeiten zum weiteren Kontern oder zur Flucht. Reine Abwehr »gewinnt« keinen Konflikt!

Wunde Punkte angreifen. Noch einmal: Eine taugliche Selbstverteidigungsmethode darf sich nicht auf die Körperkraft des Verteidigers verlassen. Deshalb werden bei Krav Maga besonders verwundbare Stellen angegriffen, beispielsweise Augen, Kiefer, Kehle, Leber, Nieren, Geschlecht, Finger, Knie, Schienbeine und Fußrücken. Durch gezielte Angriffe auf diese Stellen kann ein Verteidiger mit kleinstem Kraftaufwand größten Schaden anrichten.

Umgebung analysieren und möglichst nutzen. Gewalttaten ereignen sich selten in neutraler Umgebung. Krav Maga lehrt, auf die Umgebung zu achten und dementsprechend zu handeln. Wer sich beispielsweise auf unebenem, instabilem oder rutschigem Boden verteidigen muss, sollte lieber schlagen als treten. Im Training wird auch die Einbeziehung von Alltagsgegenständen, die am Tatort vorhanden sind, eingeübt – entweder offensiv (zum Beispiel stumpfe Gegenstände zum Schlagen) oder defensiv (zum Beispiel Stühle als Schild) –, um die Überlebenschance zu erhöhen. Diese mentale Einstellung ist extrem wichtig, denn Kämpfe sind selten »fair«. Wenn ein Mensch anderen Schaden zufügen will, muss der Angegriffene alles zur Abwehr Nötige unternehmen und sollte alles ihm zur Verfügung Stehende nutzen (Lampe, Flasche, Teller, Tasche, Feuerlöscher, Kabel und dergleichen). Dieses Prinzip gilt unabhängig von momentanen Vorteilen oder Nachteilen im Kampf. Kämpfe sind dynamisch und die Lage kann sich plötzlich ändern (Einbeziehung von Waffen, von Dritten, Auftreten von Verletzungen und Ähnliches). Zu Krav Maga gehört, dass der Verteidiger alles tut, um unversehrt nach Hause zu gelangen.

Nicht aufgeben. Richtiges Krav-Maga-Training verfolgt mit eigens erstellten, aufwendigen Übungen das Ziel, den Kampfgeist aller Teilnehmer zu kultivieren. In der Realität ist es geboten, drohende Gewalt früh zu erkennen und flexibel zu handhaben. Der Ausgang eines Kampfes wird von vielen Faktoren bestimmt, die meisten davon kontrolliert der Angreifer, zumindest am Anfang. Der einzige Faktor, den der Angegriffene selbst bestimmt, ist womöglich sein im Krav-Maga-Training entwickelter Kampfgeist. Daher gilt es, diese Einstellung so zu fördern und zu nähren, dass sie verinnerlicht wird. Die Idee dahinter ähnelt einem Konzept, das in vielen Armeen angewendet wird, nämlich der sogenannten kognitiven Dissonanz. Diese führt dazu, dass sich innere Einstellungen nach äußerem Handeln richten. Krav-Maga-Übungen stärken die Lernenden körperlich und infolgedessen auch emotional. Systematisches Training unter immer neuen und wechselnden Stressfaktoren festigt auf Dauer die Fähigkeiten, die man in realen Notlagen braucht. Die Quintessenz von Krav Maga – das, was den Angegriffenen letztlich rettet – ist der Wille, alles Nötige zu tun, um zu überleben. Die im Training geförderte Durchhaltementalität ermöglicht es den Krav-Maga-Schülerinnen und -Schülern, sich in den schlimmsten Belastungssituationen zu behaupten und erfolgreich aus gewalttätigen Auseinandersetzungen hervorzugehen, egal, wie diese sich entwickeln.

Sich in Sicherheit bringen. Das Endziel ist, unversehrt nach Hause zu kommen. Im Krav-Maga-Training wird großer Wert darauf gelegt, dass man sich aggressiv verteidigt, um die Bedrohung effektiv auszuschalten. Allerdings wird man ebenso dringend dazu angehalten, nicht länger als nötig in der Gefahrenzone zu bleiben. Je mehr Zeit verstreicht, desto mehr Variablen (Waffen, zusätzliche Angreifer, Erschöpfung, Verletzung) können ins Spiel kommen. Daher sollte der Angegriffene den Tatort verlassen, sobald dies ohne Gefahr möglich ist. Nicht vergessen: Jeder gewalttätige Zusammenstoß ist einzigartig, Entscheidungen richten sich immer nach der Situation, auch die Entscheidung über den richtigen Zeitpunkt für eine sichere Flucht.

Niemals mehr tun als nötig. Wie bereits gesagt ist das Ziel von Krav Maga, das eigene Überleben zu sichern. Aus dieser Notwendigkeit heraus ist Krav Maga eine aggressive, brachiale Methode. Aber diese Adjektive beziehen sich nur auf die Selbstverteidigung und Selbstverteidigung darf nie in Vergeltung umschlagen. Die Bedrohung auszuschalten heißt, dass man genug unternimmt, um eine Flucht zu ermöglichen. Dem Verteidiger steht es nicht zu, Bestrafung oder Rache gegenüber dem Angreifer auszuüben. Das wäre nicht nur moralisch falsch, sondern vor allem taktisch unklug, denn dadurch bliebe der Verteidiger möglicherweise länger als nötig in den Kampf verwickelt und weitere Faktoren könnten ins Spiel kommen. Oft ist die beste Lösung der Rückzug.

Krav Maga und Fitness

Im Zusammenhang mit Krav Maga bedeutet Fitness Kampftauglichkeit. Anders gesagt haben alle Trainingsmethoden und Übungen den Zweck, körperliche Fähigkeiten auszubilden, die für die wirkungsvolle Selbstverteidigung wichtig sind. Fitnessübungen ahmen daher Bewegungen nach, die im Selbstverteidigungstraining vorkommen, und verfolgen ein bestimmtes Ziel. Kampforientiertes Fitnesstraining umfasst im Rahmen des Krav-Maga-Lehrplans unbedingt die Bereiche Krafttraining, Explosivität, Ausdauer und Beweglichkeit.

Die einzigartigen Trainingsmethoden von Krav Maga haben manchen Trainierenden schon zu einem strafferen Körper, stärkerem Selbstbewusstsein und besserer Fitness als je zuvor verholfen. Krav-Maga-Kursleiter haben als Selbstverteidigungsexperten die Sicherheit ihrer Schüler im Sinn. Anders als das übliche Fitnessstudio-Angebot bietet Krav Maga neben der Körperperformance auch lebensrettende Techniken und Taktiken.

Krafttraining

Anders als beim Bodybuilding geht es beim Krafttraining nicht ums Aussehen. Ziel des Krafttrainings ist die Steigerung der Körperkraft, nicht der Muskelzuwachs oder ein bestimmter Look. Im Mittelpunkt steht die Förderung sportlicher Eigenschaften, und auch wenn es viele Wege zur Kraftsteigerung gibt, eignen sich manche davon für Krav-Maga-Zwecke besser als andere.

Im Sinne von Krav Maga soll Körperkraft beim Schüler die Fähigkeit steigern, Schaden beim Angreifer anzurichten und Angriffe wegzustecken. So wichtig und sinnvoll aggressives Kontern auch ist, muss man im Training aber auch lernen, sich aus unterlegener Position heraus zu behaupten, sich also auch nach einem Schlag oder während eines Treffers zu verteidigen.

Explosivität

Explosivität bezeichnet die Fähigkeit, in kurzer Zeit einen maximalen Krafteinsatz zu erreichen; diese hängt zwar eng mit dem Krafttraining zusammen, aber Körperkraft ist nicht gleich Explosivität. Übungen, die die Explosivkraft steigern, nennt man plyometrische Übungen. Dabei geht es darum, den Krafteinsatz zu steigern und gleichzeitig die dafür benötigte Zeit zu verkürzen.