

INHALT

Einführung	6	Fallen	44
Was ist Krav Maga Survival?	8	Kontrolliertes Fallen (Basic Break Fall) 44 • Vorwärtsfallen 45 • Rückwärtsfallen 46 • Seitwärtsfallen 47	
Richtig trainieren	12		
Trainingsmaximen & Gefahrenerkennung	16	Aufstehen	48
		Taktisch sicheres Aufstehen 48	
GELBER GÜRTEL Progressionsstufe 6	18	ORANGENER GÜRTEL 52	
Grundhaltungen/Stände	23	Stände	58
Neutraler Stand 23 • Y-Stand (Krav-Maga-Stand/Sanshin-Stand) 24 • Vorwärtsstand 25 • Kampfstellung 26		Rückwärtsstand 58 • Pferdestand 59 • Kampfstand einnehmen 60	
Schläge und Stöße	27	Schläge	61
Gerade 27		Ellenbogen 61 • Aufwärtshaken 62	
Haken	29	Tritte	63
Haken 29 • Schwinger 30 • Hammerfaust 31		Kniestoß 63 • Seitwärtsstritt 64	
Tritte		Blocks	65
Spitz 32 • Tritt in Genitalien 33 • Low-Kick 34		Nashornblock 65	
Blocks	35	Position	66
Block nach oben 35 • Block nach unten 36 • Block nach innen 37 • Block nach außen 38		Position 2 66	
Positionen	39	Befreiung	67
Position 1 39		Baby Grappling 67 • Gleiche Seite, Daumen oben 68 • Gleiche Seite, Daumen unten 68 • Arme gegenüberliegend - Daumen oben 69 • Arme gegenüberliegend - Daumen unten 69	
Takedowns	40	Takedowns	71
O Soto Gari 40 • Kopfdrücken aus Position 1 42		Perfect Takedown 71 • Controlled Takedown (aus Position 2) 74 • Jaw Twister (aus Position 1) 76	
		Würger	79
		Halswürger 79	

GRÜNER GÜRTEL **Progressionsstufe 4**

Schläge	87
Ellbogenschläge	87
Tritte	90
Rückwärtstritt	90
Antäuschen	91
Antäuschen (Tricking) oben/unten	91
Blocks	92
Full Side	92
Positionen	94
Position 3	94
Position 4	95
Position 5	95
Hebel/Locks	96
Inside Handlock/Wristflex	
Takedown	96
Security Lock	98
Takedowns	100
Kniedrücken 45 Grad	100
Bodyguard Takedown 45 Grad	103
Würger	105
Perfect Choke	105
Triangle Choke	108
Neck Breaker	111

BLAUER GÜRTEL **Progressionsstufe 3**

Entwaffnung	118
Messer-Entwaffnung	118
Pistolen-Entwaffnung	120
Distanzüberwindung - nicht in der Schusslinie	125
Die »starke« Technik	125
Die »schnelle« Technik	126
Die »schlaue« Technik	128

Bodenkontrolle	131
Kontrolle eines Gegners am Boden (aus Position 3)	131
Cooling am Kopf	131
Cooling am Bruskorb	132
Wrist Flex - Handgelenksbeugung	133
Armbar stehend, Cooler am Hals	134
Überschritt, Armbar - Armhebel, gestreckt	135
Bauchlage mit Tritt in die Flanke	136
Kontrolle eines Gegners am Boden (aus Position 5)	138
Gestreckter Beinhebel (Straight Leg Lock)	138
Kniehebel (Knee-Breaker)	139
Beindreher	140
Skorpion	141
Stehende Drehung	143
Perfekte Bodenkontrolle	144
Bodenkampf	145
Guard Scheren-Sweep	145
Scheren-Sweep mit angepasster Bewegung	148
Shrimp, Shrimp mit Ellenbogen, Shrimp mit anschließendem Aufstehen	150
Bewegung und Angriff am Boden gegen einen stehenden Gegner	154
Up-kick-Hochtreten	155
Selbstverteidigung	158
Kragengriff	158
Haareziehen	160
Bear Hug - feste Umklammerung	162
Bear Hug von Vorne	162
Bear Hug von Hinten	164
Stresstraining	167
Schlagen, während an einem Arm gezogen wird	167
Treten und Schlagen, während man nach hinten gezogen wird	168
Treten und Schlagen mit verbundenen Händen, während man nach hinten gezogen wird	170

LILA GÜRTEL **Progressionsstufe 2**

Entwaffnung	176
»Stumpfe Waffen« 176 • Block (dieselbe Seite) gegen Angriff von oben 177 • Block (über Kreuz) gegen Angriff von oben 180 • Block von innen gegen Schwingen 182	
Bodenkontrolle	184
Brust-Cooler für Gegner auf dem Rücken 184 • Rücken-Cooler für Gegner auf dem Bauch aus Position 4 185	
Bodenkampf	186
Head-Twist Guard - Kopfdrehen aus der Guard 186 • Butterfly- 2-Stand-up - »Schmetterling« zum Aufstehen 187	
Verteidigung	189
Verteidigung gegen einen Take- down 189 • Head Push - Kopfschieben 190 • Verteidigung gegen einen »One- Leg-Pick« 192 • Verteidigung in engen Räumen 194 • Collar Pull - Am Kragen ziehen 195 • Verteidigung gegen Mit- dem-Rücken-zur Wand-Stehen 197 • Gokor-Würger 200 • Knöchel-Würger (Knuckle Choke) 202 • Baseballschläger- Würger 203	
Befreiungen	204
Schwitzkasten 204 • Hebelgriff 206 • Guillotine 208 • Falscher »Polizeigriff« (Perfect Lock) 212	
Selbstverteidigung	214
Extreme Selbstverteidigung 214 • Stechen/Bohren 215 • Beißen 216 • Kratzen 217 • Kopfnuss 218 • Kneifen 219 • Nasenmanipulation 220	

BRAUNER GÜRTEL **Progressionsstufe 1**

Messerentwaffnung	226
Entwaffnung eines Eispickels - Verteidi- gung von innen 226 • Entwaffnung eines Eispickels - Verteidigung von außen 228 • Entwaffnung eines »Stechens« - Verteidigung von innen 230 • Entwaff- nung eines Hiebs - Verteidigung von außen 233 • Entwaffnung eines Hiebs - Verteidigung von innen 236 • Entwaff- nung Stich oben 240 • Messerentwaff- nung aus Position 3, 4 und 5 244 • Entwaffnung aus Position 3 244 • Ent- waffnung aus Position 4 246 • Messer am Hals von hinten 248	
Befreiung	250
Befreiung aus Würger von hinten 250	

SCHWARZER GÜRTEL **254** **Die Meisterstufe**

Wie komme ich weiter - Was kann ich zusätzlich trainieren?	256
---	------------