

# INHALT

<b>Einführung</b> .....	<b>6</b>	<b>Fallen</b> .....	<b>44</b>
<b>Was ist Krav Maga Survival?</b> .....	<b>8</b>	<i>Kontrolliertes Fallen (Basic Break Fall)</i> 44 • <i>Vorwärtsfallen</i> 45 • <i>Rückwärtsfallen</i> 46 • <i>Seitwärtsfallen</i> 47	
<b>Richtig trainieren</b> .....	<b>12</b>	<b>Aufstehen</b> .....	<b>48</b>
<b>Trainingsmaximen &amp; Gefahrenerkennung</b> .....	<b>16</b>	<i>Taktisch sicheres Aufstehen</i> 48	
 <b>GELBER GÜRTEL</b> .....	 <b>18</b>	 <b>ORANGENER GÜRTEL</b> .....	 <b>52</b>
<b>Progressionsstufe 6</b>		<b>Progressionsstufe 5</b>	
<b>Grundhaltungen/Stände</b> .....	<b>23</b>	<b>Stände</b> .....	<b>58</b>
<i>Neutraler Stand</i> 23 • <i>Y-Stand (Krav-Maga-Stand/Sanshin-Stand)</i> 24 • <i>Vorwärtsstand</i> 25 • <i>Kampfstellung</i> 26		<i>Rückwärtsstand</i> 58 • <i>Pferdestand</i> 59 • <i>Kampfstand einnehmen</i> 60	
<b>Schläge und Stöße</b> .....	<b>27</b>	<b>Schläge</b> .....	<b>61</b>
<i>Gerade</i> 27		<i>Ellenbogen</i> 61 • <i>Aufwärtshaken</i> 62	
<b>Haken</b> .....	<b>29</b>	<b>Tritte</b> .....	<b>63</b>
<i>Haken</i> 29 • <i>Schwinger</i> 30 • <i>Hammerfaust</i> 31		<i>Kniestoß</i> 63 • <i>Seitwärtstritt</i> 64	
<b>Tritte</b> .....		<b>Blocks</b> .....	<b>65</b>
<i>Spitz</i> 32 • <i>Tritt in Genitalien</i> 33 • <i>Low-Kick</i> 34		<i>Nashornblock</i> 65	
<b>Blocks</b> .....	<b>35</b>	<b>Position</b> .....	<b>66</b>
<i>Block nach oben</i> 35 • <i>Block nach unten</i> 36 • <i>Block nach innen</i> 37 • <i>Block nach außen</i> 38		<i>Position 2</i> 66	
<b>Positionen</b> .....	<b>39</b>	<b>Befreiung</b> .....	<b>67</b>
<i>Position 1</i> 39		<i>Baby Grappling</i> 67 • <i>Gleiche Seite, Daumen oben</i> 68 • <i>Gleiche Seite, Daumen unten</i> 68 • <i>Arme gegenüberliegend - Daumen oben</i> 69 • <i>Arme gegenüberliegend - Daumen unten</i> 69	
<b>Takedowns</b> .....	<b>40</b>	<b>Takedowns</b> .....	<b>71</b>
<i>O Soto Gari</i> 40 • <i>Kopfdrücken aus Position 1</i> 42		<i>Perfect Takedown</i> 71 • <i>Controlled Takedown (aus Position 2)</i> 74 • <i>Jaw Twister (aus Position 1)</i> 76	
		<b>Würger</b> .....	<b>79</b>
		<i>Halswürger</i> 79	

## **GRÜNER GÜRTEL** **82**

### **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** **114**

### **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 Brustkorb* 132 •  
*Wrist Flex - Handgelenksbeugung* 133 •  
*Armbar stehend, Cooler am Hals* 134 •  
*Überschritt, Armbar - Armhebel, ge-*  
*streckt* 135 • *Bauchlage mit Tritt in die*  
*Flanke* 136 • *Kontrolle eines Gegners*  
*am Boden (aus Position 5)* 138 • *Gestreck-*  
*ter Beinhebel (Straight Leg Lock)* 138 •  
*Kniehebel (Knee-Breaker)* 139 • *Bein-*  
*dreher* 140 • *Skorpion* 141 •  
*Stehende Drehung* 143 • *Perfekte Boden-*  
*kontrolle* 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 Schla-*  
*gen, während man nach hinten gezogen*  
*wird* 168 • *Treten und Schlagen mit*  
*verbundenen Händen, während man*  
*nach hinten gezogen wird* 170

## **LILA GÜRTEL** **Progressionsstufe 2**

**174**

### **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  
(Knockle 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**      **222** **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**