

Inhalt

- 1. Einführung..... 8
 - 1.1. Über den Autor..... 10
- 2. Was ist Krav Maga Survival?..... 14
- 3. Training und Fitness..... 18
 - 3.1. Realitätsnahes Training 20
 - 3.2. Training für Körper und Geist 21
 - 3.3. Programm für Grundfitness..... 21
 - 3.4. Konditionierung der Arme und Schienbeine..... 27
- 4. Grundtechniken 28
 - 4.1. Konzentration auf die Effizienz einer Technik in der praktischen Anwendung..... 30
 - 4.2 Stände..... 32
 - 4.2.1 Neutraler Stand..... 33
 - 4.2.2 Krav-Maga-Stand..... 34
 - 4.2.3 Vorwärtsstand 35
 - 4.2.4 Rückwärtsstand 36
 - 4.2.5 Kampfstand..... 37
 - 4.3 Schläge 38
 - 4.3.1 Gerade 38
 - 4.3.2 Ellbogen 40
 - 4.3.3 Haken..... 48
 - 4.3.4 Uppercut 49
 - 4.3.5 Haymaker..... 50
 - 4.3.6 Hammerfaust 51
 - 4.4 Kicks 53
 - 4.4.1 Frontkick 54
 - 4.4.2 Kick in die Genitalien..... 55
 - 4.4.3 Lowkick/Roundhousekick 56
 - 4.4.4 Kniestoß 57
 - 4.4.5 Sidekick 58
 - 4.4.6 Rückwärtstritt..... 60
 - 4.5 Blocks 61
 - 4.5.1 Oben 63
 - 4.5.2 Unten 64
 - 4.5.3 Innen 65

4.5.4 Außen	66
4.5.5 Rhino Block.....	66
4.5.6 Full Side Block	66
4.6 Krav-Maga-Positionen	69
4.6.1 Position 1	71
4.6.2 Position 2	71
4.6.3 Position 3	72
4.6.4 Position 4	73
4.6.5 Position 5	74
4.6.6 Position 6 – Perfect Lock	75
4.7 Hebel und Würgegriffe	77
4.7.1 Der Perfect Lock – Forearm Hammerlock (Position 6).....	78
4.7.2 Police Lock – Outside Armlock	80
4.7.3 Security Lock – Tank Lock	83
4.7.4 Neck Choke (in Position 2)	86
4.7.5 Perfect Choke	88
4.7.6 Triangle Choke	92
4.7.7 Neck Breaker (Position 1).....	94
4.8 Takedowns	97
4.8.1 Single Leg Takedown	97
4.8.2 Double Leg Takedown.....	99
4.8.3 Wrist Twist Takedown.....	101
4.8.4 O-Soto-Gari	102
4.8.5 Perfect Takedown	104
4.8.6 Controlled Takedown (aus Position 2 in Position 3).....	108
4.8.7 Bodyguard Takedown	109
4.9 Kontrolle eines Gegners am Boden.....	111
4.9.1 Kontrolle eines Gegners am Boden in Position 3	111
4.9.1.1 Cooling am Kopf	111
4.9.1.2 Cooling am Brustkorb	112
4.9.1.3 Wrist Flex (Handgelenksbeugung)	112
4.9.1.4 Armbar stehend, Cooler am Hals	113
4.9.1.5 Überschritt, Armbar	114
4.9.1.6 Bauchlage mit Tritt in Flanke	114
4.9.2 Kontrolle eines Gegners in Position 5	116
4.9.2.1 Kontrollierter Übersetzschrift.....	116
4.9.2.2 Heel Hook stehend	117
4.9.2.3 Leg Turn	117
4.9.2.4 Back Breaker	118
4.9.2.5 Standing Turn	118
4.9.2.6 Perfect Ground Control	118

4.10. Cooler für eine Person am Boden	119
4.10.1 Chest Cooler	119
4.10.2 Back Cooler	120
4.11 Wie Sie aufstehen	122
5. Trefferziele und Angriffe	122
5.1. Einfache Ziele am Körper – die »simple six«	124
5.1.1 Augen.....	124
5.1.2 Nase.....	124
5.1.3 Nacken/Hals.....	125
5.1.4 Genitalien	125
5.1.5 Knie	125
5.1.6 Schienbein	126
5.2 Die Waffen des Körpers	126
5.2.1 Hand	126
5.2.2 Hammerfaustschlag	127
5.2.3 Ellbogen	127
5.2.4 Kicks	127
5.2.5 Knie.....	127
5.2.6 Head-Butt	127
5.3 Andere Waffen.....	128
5.3.1 Boden	128
5.3.2 Wände.....	128
5.3.3 Schreien	129
5.3.4 Bewegung	129
6. Grundlagen der Selbstverteidigung	130
6.1 Baby Grappling	133
6.2 Collar Grip/Straight Choke	138
6.3 Hair Pull von vorne/hinten	140
6.4 Bear Hug von vorne/hinten	142
6.5 Side Headlock/Schwitzkasten.....	145
6.6 Front Headlock/Guillotine.....	147
6.7 Rear Headlock/Rear Neck Choke	149
7. Taktiken.....	152
7.1 Stände.....	154
7.2 Distanz	154
7.3 Halbdistanz	155
7.4 Position 1	155
7.5 Position 2	156

7.6 Position 3	156
7.7 Position 4	157
7.8 Position 5	157
7.9 Position 6	158
7.10 Abwehr von Klammerangriffen	160
8. Der Kampf.....	160
8.1 Training des Kampfes.....	162
8.2 Boxen.....	164
8.3 Knock-down-Karate	164
8.4 Der echte Kampf	165
8.5 Wie Sie die Techniken trainieren.....	166
9. Die »10«	170
10. Der Schutz Dritter	178
11. Nichttödliche Waffen.....	182
12. Wichtig zu wissen	186
12.1. Das Gesetz.....	188
12.2. Erste Hilfe.....	189
12.3. Weitere Gefahren.....	189
12.4. Dojo-Regeln	190