

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
4.9.1.2 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