

INHALT

- Vorwort 10**
- 1 Geschichte des Krav Maga und des Krav-Maga-Instituts 14**
- 2 Prinzipien des Krav Maga 26**
- 3 Was macht einen guten Krav-Maga-Instructor aus? 40**
 - 3.1 Lehrmittel des Krav-Maga-Instructors 43
 - 3.2 Positionierung des Krav-Maga-Instructors im Unterricht 43
 - 3.3 Rhythmus und Geschwindigkeit – oder wir sprechen alle eine Sprache 47
- 4 Was macht eine gute Krav-Maga-Stunde aus? 50**
- 5 Gliederung des Krav-Maga-Unterrichts 62**
 - 5.1 Grundsätzlicher Aufbau des Unterrichts 62
 - 5.2 Gute Planung ist alles 63
 - 5.3 Equipment für den Krav-Maga-Unterricht 67
- 6 Techniken, Einleitung und Checkpoints im Unterricht 74**
 - 6.1 Distanzen – Chronologie eines Angriffs 76
 - 6.2 Tactical Mindset – taktisches Verhalten 77
 - 6.3 Contact Combat – Kontaktangriffe 81
 - 6.4 Bedrohungsszenarien und bewaffnete Angriffe 82

6.5	Mehr als einer – multiple Angriffe durch mehrere Angreifer	83
6.6	Protect the ones you love – schütze dich und andere	84
7	Krav Maga für spezielle Anwender und Anwendungen	88
7.1	Krav Maga für Kleinkinder, Kinder und Teenager	88
7.2	Krav Maga für Frauen	92
7.3	Krav Maga für Menschen mit Einschränkungen	96
7.4	Krav Maga Customized – angepasstes Krav-Maga-Training	97
8	Ideen für den kreativen Krav-Maga-Unterricht	102
9	Ergänzungssportarten und der Schüler als Kunde, Kollege oder Kamerad	122
10	Military Krav Maga – militärischer Nahkampf	126
10.1	Basistraining	133
10.2	Unterrichtshilfen – Military Krav Maga	140
10.3	Mike Diehl – Mindset is everything	176
11	Law-Enforcement-Krav-Maga – dienstliche Selbstverteidigung	180
11.1	Trainingserfolge durch einsatznahen Unterricht	183
11.2	Basistraining	186
11.3	Unterrichtshilfen – „Blaulicht-Gruppe“	192
11.4	Selbstverteidigung für Rettungskräfte	207
12	Trainingsszenarien und Unterrichtskombinationen	214
13	Krav-Maga-Glossar	222
	Bildnachweis	230