

**CARSTEN DRAHEIM**

# KRAV MAGA

**EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG**



**DAS GROSSE AUSBILDUNGSBUCH**  
**EMPFOHLEN VON DER IKMF**



**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

# INHALT

<b>Vorwort .....</b>	<b>10</b>
<b>1 Geschichte des Krav Maga und des Krav-Maga-Instituts .....</b>	<b>14</b>
<b>2 Prinzipien des Krav Maga .....</b>	<b>26</b>
<b>3 Was macht einen guten Krav-Maga-Instructor aus? .....</b>	<b>40</b>
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
<b>4 Was macht eine gute Krav-Maga-Stunde aus? .....</b>	<b>50</b>
<b>5 Gliederung des Krav-Maga-Unterrichts .....</b>	<b>62</b>
5.1 Grundsätzlicher Aufbau des Unterrichts .....	62
5.2 Gute Planung ist alles .....	63
5.3 Equipment für den Krav-Maga-Unterricht .....	67
<b>6 Techniken, Einleitung und Checkpoints im Unterricht .....</b>	<b>74</b>
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
<b>7</b>	<b>Krav Maga für spezielle Anwender und Anwendungen .....</b>	<b>88</b>
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
<b>8</b>	<b>Ideen für den kreativen Krav-Maga-Unterricht .....</b>	<b>102</b>
<b>9</b>	<b>Ergänzungssportarten und der Schüler als Kunde, Kollege oder Kamerad .....</b>	<b>122</b>
<b>10</b>	<b>Military Krav Maga – militärischer Nahkampf .....</b>	<b>126</b>
10.1	Basistraining .....	133
10.2	Unterrichtshilfen – Military Krav Maga .....	140
10.3	Mike Diehl – Mindset is everything .....	176
<b>11</b>	<b>Law-Enforcement-Krav-Maga – dienstliche Selbstverteidigung .....</b>	<b>180</b>
11.1	Trainingserfolge durch einsatznahen Unterricht .....	183
11.2	Basistraining .....	186
11.3	Unterrichtshilfen – „Blaulicht-Gruppe“ .....	192
11.4	Selbstverteidigung für Rettungskräfte .....	207
<b>12</b>	<b>Trainingsszenarien und Unterrichtskombinationen .....</b>	<b>214</b>
<b>13</b>	<b>Krav-Maga-Glossar .....</b>	<b>222</b>
	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>230</b>

# DANKSAGUNG

Hiermit möchte ich mich für die unendliche Unterstützung bei allen meinen Aktivitäten und insbesondere auch bei diesem Buch bei **meiner Familie** bedanken!

Für die wertvolle Ausbildung und Unterstützung, Danke an **Avi Moyal**, an John Freeman und an meinem Freund und Mentor, **Tamir Gilad**. Besonderer Dank auch an **Heidi Pütz**, ohne Dich wäre dieses Buch niemals entstanden, sowie für den wertvollen Input an **Mike Diehl** sowie an mein **Trainier-Team** und an die Students vom Krav Maga Institut!

Gruß,

Carsten

# ■ Vorwort

## **Vorwort**

<b>1</b>	<b>Geschichte des Krav Maga und des Krav-Maga-Instituts</b>
<b>2</b>	<b>Prinzipien des Krav Maga</b>
<b>3</b>	<b>Was macht einen guten Krav-Maga-Instructor aus?</b>
<b>4</b>	<b>Was macht eine gute Krav-Maga-Stunde aus?</b>
<b>5</b>	<b>Gliederung des Krav-Maga-Unterrichts</b>
<b>6</b>	<b>Techniken, Einleitung und Checkpoints im Unterricht</b>
<b>7</b>	<b>Krav Maga für spezielle Anwender und Anwendungen</b>
<b>8</b>	<b>Ideen für den kreativen Krav-Maga-Unterricht</b>
<b>9</b>	<b>Ergänzungssportarten und der Krav-Maga-Schüler als Kunde, Kollege oder Kamerad</b>
<b>10</b>	<b>Military Krav Maga – militärischer Nahkampf</b>
<b>11</b>	<b>Law-Enforcement-Krav-Maga – dienstliche Selbstverteidigung</b>
<b>12</b>	<b>Trainingsszenarien und Unterrichtskombinationen</b>
	<b>Krav-Maga-Glossar</b>

# VORWORT

Geschriebenes kann den Krav-Maga-Unterricht und vor allem das regelmäßige Praktizieren im Krav-Maga-Training nicht ersetzen.

Ein guter Krav-Maga-Instructor ist man nicht, sondern man wird es durch Erfahrung im Training und im Unterricht sowie durch die Erkenntnis, dass man Teil der Gruppe ist und „nur“ seine eigenen und beschränkten Kenntnisse vermittelt, um Menschen auf das mitunter Schlimmste vorzubereiten, was diesen im Leben passieren könnte, nämlich einen gewaltsamen Übergriff, in welcher Form auch immer. Um es mit Imi Lichtenfelds Worten zu sagen:

**„So that one may walk in peace.“**

*Carsten Draheim, im Frühjahr 2015*



# 10

## **MILITARY KRAV MAGA – MILITÄRISCHER NAHKAMPF**



*Abb. 47: Military Krav Maga – militärischer Nahkampf – 1*



Das militärische Krav Maga, sprich der **militärische Nahkampf**, unterscheidet sich, wie zuvor bereits erwähnt, rein technisch nur unwesentlich von der Variante für BOS-Angehörige (Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben, z. B. Polizei, Justiz, Feuerwehr etc.) außer, mit dem entscheidenden Unterschied, dass der/die Angreifer hier nicht festgesetzt, sondern *unter Berücksichtigung der jeweils gültigen RoE (Rules of Engagement) kampfunfähig* gemacht werden. Das Motto lautet hier: Nahkampf wird überlebt, nicht gewonnen!

Wie auch teilweise im Law-Enforcement-Training, ist auch im militärischen Krav Maga davon auszugehen, dass der Soldat als „Common Object“ primär seine Waffe in der Hand hält und somit im Krav-Maga-Training **mit der Waffe in der Hand** und auch einhändig trainiert wird. Dies ist aber nicht nur das Kernelement, zumal der Soldat natürlich auch in die Lage gebracht werden soll, sich waffenlos mit bloßen Händen verteidigen zu können.

Ziel des Nahkampf- oder Selbstverteidigungsunterrichts für Soldaten ist es, diesen, unabhängig vom sportlichen Background und den Vorerfahrungen des Einzelnen und möglichst unabhängig vom Geschlecht, rasch und ohne regelmäßiges Training durch zusammenhängende, aber in sich geschlossene Trainingseinheiten so schnell wie möglich auf den Ernstfall, nämlich eine Kampfsituation, vorzubereiten.

Auch bei militärischen Lehrgängen gibt es eine Unterscheidung zwischen dem **militärischen Nahkampf** und der **waffenlosen Selbstverteidigung**. Zudem wird zwischen dem allgemeinen Nahkampf für alle Soldaten – welcher auf dem Vorangegangenen aufbaut – und der Ausbildung für spezialisierte Truppen/Soldaten unterschieden.

Als entscheidender Unterschied spielt die Verhältnismäßigkeit der Abwehr hier im Gegensatz zum Law-Enforcement-Krav-Maga nur eine untergeordnete Rolle. Weiterhin ist der Soldat in der Regel (nicht nur im Einsatz, sondern mitunter natürlich auch während des Trainings) durch **militärische Ausrüstungsgegenstände** in seinen Bewegungen eventuell besser **geschützt**, aber sicherlich auch ebenso stärker **eingeschränkt**, wenn nicht sogar dadurch (Trageriemen, Chest Rig, Tiefziehholster, schwerer Rucksack etc.) behindert. Weiterhin kann davon ausgegangen werden, dass der Gegner ebenso durch Körperpanzerung und Ausrüstungsgegenstände an vielen Stellen – welche im Law-Enforcement-Krav-Maga

oder in der zivilen Variante attackiert werden können – so gut (Tiefschutz/Bristol) geschützt ist, dass ein Angriff auf diese Punkte mitunter nicht möglich ist.



*Abb. 48: Military Krav Maga – militärischer Nahkampf – 2*

Generell setzt die militärische Krav-Maga-Variante natürlich zudem die uneingeschränkte Bereitschaft des Soldaten voraus, sich mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln unter massiver Anwendung von vielleicht sogar tödlicher Gewalt zu verteidigen. Das Ziel ist immer *die weitere Durchführung des Auftrags*.

Angriffsziele, welche trotz möglicher Gefechtsausrüstung des Gegners in der Regel für den Verteidiger gut erreichbar sind, können der **Halsbereich** sein, die **Gelenke**, insbesondere an den **Ellbogen** und den **Knien**, aber – durch Gefechtshelm eingeschränkt – auch der **Kopf** (z. B. die **Augen**) und der Genitalbereich. Im militärischen Krav-Maga-Training wird also der **Nahkampf in voller Gefechtsausrüstung** genauso trainiert, wie der Nahkampf im leichten Feldanzug oder gar in Trainingskleidung. Es wird mit Waffe oder ohne Waffe in der Hand trainiert, mit simulierten Einschränkungen (wie schlechte Sicht, nur einarmig, nur einbeinig etc.), genauso wie in einer Sporthalle oder draußen auf dem freien Feld.



Abb. 49: Military Krav Maga – militärischer Nahkampf – 3

Aber natürlich auch ohne Waffe in Geiselnahmesituationen gegen bewaffnete oder unbewaffnete Gegner und natürlich auch mit „3rd Partie Protection“, also dem Schutz dritter Personen, sprich der Sicherung des Kameraden. Die **Inhalte** des Military Trainings sind somit Krav-Maga-**Selbstverteidigungstechniken** und **-taktiken** für den militärischen Einsatz. Außerdem gehören Übungen mit dem Einsatz von „Common Objects“, also z. B. der Kurz- oder Langwaffe als Schlaginstrument, gegen einen und mehrere Angrei-

fer, sowie die Abwehr von Messerangriffen und Schusswaffenbedrohungen zum Training. Außerdem gehören zu den Trainingsinhalten taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Teamarbeit bei der Selbstverteidigung, das Verhalten bei Konfrontation oder Eskalation mit Konfliktparteien oder Aggressoren, Befreiungstechniken bei Kontaktangriffen sowie Techniken in Notwehr- und Nothilfesituationen in engen Räumlichkeiten, „Close Quarter Combat“ und unter widrigen Bedingungen. Die Techniken richten sich nach dem Fortschritt der Teilnehmer, der Lerneffekt im verletzungsfreien Training steht hierbei für alle Soldaten immer im Vordergrund.



*Abb. 50: Military Krav Maga – militärischer Nahkampf – 4*



## Never Give-up



Abb. 51: Military Krav Maga – militärischer Nahkampf – 5

Ein Weglaufen (Fight, never Flight or Freeze) ist hier natürlich in der Regel (außer kurzfristig zur besseren Positionierung) genauso wenig wie Erstarren, Zögern oder gar Aufgeben zu keinem Zeitpunkt eine Option!

Zusammengefasst lässt sich daraus die Methodik und Didaktik des Krav-Maga-Military-Trainings ableiten, denn genau dafür ist dieses System von Imi Lichtenfeld entwickelt worden, nämlich den Soldaten so schnell, so nachhaltig wie möglich, aber mit geringstem Trainingsaufwand, auf den Ernstfall, nämlich das Überleben in **Kampfsituationen, vorzubereiten**. Ziel des Military Trainings ist es somit, den Soldaten effektive und einfache Methoden an die Hand zu geben, um sich gegen gewalttätige Übergriffe im Einsatz behaupten zu können.

Der Trainingserfolg beruht zudem zu einem großen Teil auf ausgereiften Einsatzszenarien. Ziel ist es, die Soldaten im Training möglichst nah an die **Einsatzrealität** zu führen, um

das „Abrufen“ der richtigen Techniken im Einsatz sicherzustellen. Ein entscheidender Vorteil dieser Trainingsvariante – außerhalb der Sporthalle – liegt auf der Hand.



*Abb. 52: Military Krav Maga – militärischer Nahkampf – 6*

Die Techniken werden somit noch effektiver vermittelt, sodass diese in – für den Soldaten nachvollziehbaren – Einsatzsituationen auch unter hohem Stress abgerufen und zur Wirkung gebracht werden können. Die Soldaten sollen hierbei an ihre psychische und physische Leistungsfähigkeit gebracht werden, um den Kampfeswillen zu stärken und die Kraft, Geschwindigkeit und Koordination für den Eigenschutz und den Schutz dritter Personen kontinuierlich zu steigern. Zudem spielt das taktische Verhaltenstraining und

mit diesem die korrekte **Lagebeurteilung** und die **zweckmäßige** Reaktion im Krav-Maga-Training eine entscheidende Rolle. Diese Handlungsoptionen zur Selbstverteidigung werden unter Betrachtung verschiedener Stufen der Eskalation und mit dem Hinweis auf die jeweiligen Rules of Engagements aufgezeigt und als Drill ebenfalls kontinuierlich trainiert und durch Trainingsfortschritt gesteigert.

## 10.1 BASISTRAINING



Abb. 53: Basistraining – 1

Im Basistraining werden die grundlegenden Techniken, wie das richtige und situationsangepasste Stehen (Stances) sowie die Bewegung daraus (Movements) sowie das richtige Fallen (vorne, hinten, seitlich mit Impact oder ohne) und natürlich auch die richtigen Schlag- und Tritttechniken mit Rücksicht auf die jeweilig mitgeführte Ausrüstung vermittelt. Das Basistraining ist somit die Toolbox, also der theoretische Werkzeugkasten, zur praktischen Umsetzung des Gelernten im Nahkampf, aus welchem sich die Soldaten nun für alles Darauffolgende bedienen und je nach Distanz des Angreifers abrufen können, wie folgt:

Die sogenannte *Timeline* ist Kernelement des Krav-Maga-Trainings, nicht nur im militärischen Bereich. Diese bezieht sich auf die eigene Handlungsfähigkeit, abhängig zur eigenen Distanz zum Angriff, abhängig von der Zeit, mit welcher der Angreifer sich nähert.

#### a) **Weite Distanz > 7 m**

In der Vergangenheit gab es insbesondere bei US-Behörden oder zum Beispiel 1994-1995 durch die University of Chicago verschiedene Fallstudien, welche aufzeigten, dass ein entschlossener, aggressiver Angreifer mit einem griffbereiten oder gar gezogenen Messer mit einer – unter Umständen geholsterten – Waffe auf einer Distanz von circa unter 7 m nicht wirksam zu stoppen ist. Daraus lässt sich folgerichtig ableiten, dass der Soldat situationsabhängig in der Lage sein sollte, einen dynamischen Angriff aus einer Distanz von über 7 m mit der Schusswaffe wirksam zu bekämpfen bzw. den Angreifer zu stoppen. Im zivilen Krav Maga wäre hier „Flight“, also Weglaufen, angesagt!



*Abb. 54: Basistraining – 2. Egal, wie teuer die Zielhilfen/Optiken sind, dies interessiert bei der Abwehr eines „realen“ Angriffs nicht.*

In der militärischen Variante bedeutet dies, die eigene Gefechtsbereitschaft herzustellen, also die Waffe zu ziehen und mitunter zu schießen. Auf die 7-m-Aussage würden wir uns jedoch nicht unbedingt verlassen und es auch keinem Trainer raten, dies seinen Schülern so im Unterricht als das „Nonplusultra“ zu vermitteln, im Gegenteil, es gab bereits



nachweislich Situationen, in denen der Angreifer durch mehrere Schüsse aus großkalibrigen Waffen getroffen wurde und trotzdem auf die Verteidiger weiter einstach, sei es durch einen Adrenalinkick oder unter Drogeneinfluss. Genau diesen Ansatz greift das Krav-Maga-Training auf und vermittelt neben der Priorität, die eigene Gefechtsbereitschaft herzustellen, grundsätzlich immer auch die Möglichkeit, dass dies eben – aus welchen Gründen auch immer – nicht schnell genug passieren könnte und der Verteidiger darauf vorbereitet sein muss, sich ohne einen Schuss abzugeben, mit der sogenannten *Cold Weapon* (ungeladen/unterladen) verteidigen muss.

Krav Maga fängt also zu dem Zeitpunkt an, an dem der Verteidiger nicht mehr reden kann und hört aber auch ab dem Zeitpunkt auf, ab dem der Verteidiger (effektiv und wirksam) schießen könnte. Wir befinden uns beim Krav-Maga-Training also im Nahkampf-bereich. Mit oder ohne Waffe in der Hand sind wir darauf vorbereitet, dass unsere Waffe aufgrund der Angriffsdistanz oder einer schlichten Waffenstörung versagen könnte und wir uns anderweitig verteidigen müssen.

## b) Distanz < 2-7 m

### Treten



Abb. 55: Basistraining – 3

Im Gegensatz zur zivilen Variante ist der Soldat insbesondere durch mögliche Ausrüstungsgegenstände in der Kickdistanz stark eingeschränkt, sogenannte High Kicks, also Tritte über den Genitalbereich hinaus, scheiden aufgrund von Gefechtsausrüstung, eines schweren Rucksacks, welcher nach hinten runterziehen könnte oder schlichtweg aufgrund von Witterungsverhältnissen (Glätte), aus und haben somit im Krav-Maga-Military-Training nichts zu suchen. Auch zermürbende Tritte, zum Beispiel gegen den Oberschenkel des Gegners, wie man sie als Low Kicks aus dem Thai-Boxing her kennt, haben keine Berechtigung. Es geht nicht darum, sich in eine Wettkampfsituation zu bringen und den Kontrahenten durch wiederholtes Traktieren an dieselbe Stelle langsam zu zermürben, sondern darum, den Kampf so schnell wie möglich zu beenden, oder zumindest zu überleben!

Auch Roundhouse Kicks, also kreis- bzw. bogenförmige seitliche Tritte, sind zu unterlassen, weil hier in Kauf genommen wird, dass der Fuß seine Bewegung im Falle des Nichttreffens weiterführt und der Verteidiger sich ggfls. durch eine schnelle Drehung wieder in Position bringt, denn: Wir drehen unserem Gegner niemals, unter keinen Umständen, den Rücken zu und sei es nur für Sekundenbruchteile. Für das Military Krav Maga kommen somit nur folgende Tritttechniken zum Einsatz und diese liegen maximal auf Bauchhöhe des Angreifers:

**Regular Front Kick** – ein Stoßtritt kontrolliert, mit der Hüfte nach vorne, um sich nähernde Gegner auf Distanz zu halten, ähnlich einem großen Schritt zur Überwindung eines Hindernisses, wobei der Fuß, bei richtiger Ausführung der Technik, allerdings auch vorne absetzt, anstatt, wie bei einigen Kampfsportarten üblich, wieder hinten. Es geht bei diesem Tritt entweder darum, die Distanz zum Gegner zur Herstellung der eigenen Feuerbereitschaft wieder zu erreichen oder die eigenen „combatives“ weiter fortzuführen!

**Defensive Kick Forward** – ein gerader Schnapptritt von unten nach oben, welcher den ganzen Körper mitzieht, Ziel ist der Genitalbereich des Gegners. Perfekter Tritt für Soldaten mit Stiefeln und sehr effektiv.

**Side Kick** – seitlicher Stoßtritt, bei welchem der Körper, im Vergleich zum Roundhouse Kick, bereits vor der Ausführung des Tritts seitlich zum Gegner steht. Im Krav Maga

bedeutet dies, sich vor der Ausführung einer Technik nicht erst zu positionieren, um so schnell wie möglich zu sein. Steht der Gegner also seitlich, dann drehe ich mich nicht erst um, um diesen zum Beispiel mit einem Defensive Kick Forward zu treffen, sondern agiere aus meiner aktuellen Position. Wenn ich also seitlich zum Angreifer stehe, ist der Side Kick die erste Wahl. Wichtig im Training ist das direkte Umdrehen zum Gegner hin und das Weiterführen der Kampfhandlung.

**Defensive Back Kick** – im Gegensatz zum Side kick, bei welchem ich mitunter über meine Schulter gucke, um das Ziel vor dem Tritt auszumachen, stehe ich beim Back Kick vollständig mit dem Rücken zum Gegner. Aus Zeitgründen wird hierbei im Eseltritt zugetreten. Effektives Ziel ist hierbei unterhalb des Genitalbereichs das Knie, damit sich der Soldat nicht zu weit nach vorne lehnen muss und dadurch unter Umständen das Gleichgewicht verliert. Wie beim Side Kick endet die Bewegung mit einem Umdrehen zum Gegner hin.

**Bailout Kick** – hierbei verlässt der Verteidiger mit einem seitlichen Ausfallschritt die Linie des Angriffs und tritt unmittelbar (Kap. 3.3 „Rhythmus und Geschwindigkeit“: Shattered) nach. Der Gegner fällt sozusagen durch seine eigene Vorwärtsbewegung in den Tritt hinein und der Verteidiger befindet sich somit außerhalb der Linie des Angriffs, was zum Beispiel von Vorteil ist, wenn der Angreifer ein Messer in der Hand hält und dieses als Eispickel benutzt. Würde ich diesen Kick gerade ausführen, fällt er unter Umständen trotzdem in mich hinein und verletzt mich mit diesem Gegenstand.

Zusätzlich gibt es weitere Trittvarianten, wie zum Beispiel den **Stampfkick** auf am Boden liegende Gegner, welche allerdings nicht zum Basiswissen für die Krav-Maga-Toolbox zählen, insbesondere weil es sich – nachdem der Gegner am Boden liegt – eher anbietet, die eigene Feuerbereitschaft schnellstmöglich wiederherzustellen, anstatt auf dem am Boden liegenden Gegner weiter einzutreten.

Neben den Tritten ergibt sich hier selbstverständlich auch die Möglichkeit, die Langwaffe zum Schlagen und Stoßen zum Einsatz zu bringen.

**c) Distanz < 2 m****Schläge**

Gleichgültig, ob mit oder ohne eine Waffe in der Hand, wenn der Gegner so nahe steht, dass ich nicht mehr treten kann, dann schlage ich zu mit der Faust (Handschützer) oder mit der Palm, also mit dem unteren Bereich der offenen Hand, mit dem **Handballenschlag** oder -stoß, welcher gerade bei Ungeübten die Verletzungsgefahr der eigenen Handknöchel erheblich mindert und dabei genauso effektiv wie ein korrekt ausgeführter Faustschlag sein kann.

Zu den Schlägen gehören ebenfalls die **Hammerschläge**, als Definition: schlage mit der Faust einen Nagel in die Wand. Gleichgültig, ob seitlich, horizontal oder vertikal, allerdings ist hier die Distanz bereits geringer als bei einem regulären Schlag, womit wir wieder näher dran wären. Auch hier eignet sich für den Hammerschlag die Waffe in der Hand.



Abb. 56: Basistraining – 4

Kann ich aufgrund der Distanz nicht mehr schlagen oder treten, nutze ich **Ellbogenschläge** oder **Tritte mit den Knien**. Auch hier Ellbogenschläge horizontal, vertikal nach hinten, nach vorne, seitlich oder nach unten. Analog zu den Hammerschlägen.

Wichtiger Bestandteil des Krav-Maga-Trainings ist somit ebenfalls das **korrekte Umdrehen** zum Gegner, ich decke mit dem Arm mein Gesicht, sodass ich noch darüber gucken kann und drehe mich um. Erkenne ich die Gefahr eines Angriffs, dann schlage ich mit dem Ellbogen oder wenn der Gegner etwas weiter weg steht, mit dem Hammerfaustschlag und drehe mich grundsätzlich (als Drill im Training) **immer zum Gegner um** und setze meine Verteidigung fort oder bin zumindest weiter **kampfbereit** und scanne die Umgebung nach weiteren Aggressoren.

Kann ich aufgrund der Nahdistanz nicht mehr treten, nutze ich das **Knie**, im Krav Maga jedoch auch hier nicht „Roundhouse“, sondern vertikal nach oben, in den Genitalbereich des Gegners.

Auf nähere Distanz eignet sich insbesondere für Soldaten mit Helm der Headbutt, also der **Kopfstoß**, nach vorne, seitlich und nach hinten. Bei noch näherer Distanz kann **Beißen** eine hervorragende Option sein.

Je nach Situation (Bodenkampf) seien hier noch **Hebel** der Knöchel und Gelenke anzuführen, wobei dies in der Regel zu lange dauert und, wie bereits im Vorstehenden beschrieben, geht man beim Krav-Maga-Training nicht davon aus, mit dem Gegner alleine auf einer Matte zu rangeln!

Das Training erfolgt, wie zuvor bereits erwähnt, in voller Ausrüstung oder eben auch nur im Feldanzug mit oder ohne Waffe in der Hand, sowie grundsätzlich mit links und auch mit rechts, also mit der starken oder der schwächeren Seite.

Erst wenn diese Basics ausreichend erlernt wurden und der Soldat somit distanzabhängige „Werkzeuge in seiner Verteidigungsbox“ hat und sämtliche Abläufe mit dem beim Krav Maga obligatorischen taktischen Verhalten (Erkennen von Gefahren, Verlassen der Angriffslinie, richtige Positionierung etc. ) sowie dem Scanning, also dem Rundumblick am Ende einer jeden Ausführung, beherrscht, beginnt das eigentliche Krav-Maga-Techniktraining.