

DARREN LEVINE • JOHN WHITMAN • RYAN HOOVER

KRAV MAGA FÜR EINSTEIGER

Die wichtigsten Selbstverteidigungs-
und Kampftechniken Schritt für Schritt erklärt

riva

© des Titels »KRAV MAGA für Einsteiger« von Darren Levine, John Whitman und Ryan Hoover (ISBN Print: 978-3-7423-0141-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Zum Zweck dieses Buches

Krav Maga für Einsteiger ist als Vorbereitungskurs für Darren Levine: *Krav Maga – Das umfassende Handbuch mit über 230 Selbstverteidigungs- und Kampftechniken*, Riva, München 2016 gedacht. Mit dem letztgenannten Buch wollten wir einen umfassenden, detaillierten und praxistauglichen Leitfaden zum Lehrplan von *Krav Maga Worldwide* vorlegen. Darin wurden sämtliche Techniken vom Gelb- bis zum Braungurt behandelt – also die ersten fünf Grade des Systems.

Im Nachhinein merkten wir jedoch, dass das Buch für manche Anfänger zu sehr in die Breite und nicht genug in die Tiefe ging. Daher beschlossen wir, noch ein Buch zu schreiben, das sich auf die ersten beiden Grade des Systems, Gelb und Orange, konzentrieren sollte. In diesem Buch sind die Techniken nicht nur in ihrem Ablauf beschrieben, sondern auch mit pädagogischen Hinweisen und häufigen Schülerfragen versehen. Das umfassende Handbuch ist also ein detaillierter Leitfaden, den Sie befolgen können, während *Krav Maga für Einsteiger* Ihnen quasi einen Kursleiter zur Seite stellt, der auch Fragen beantwortet und Hintergründe erklärt.

Letzteres ist uns besonders wichtig. Wir wollen grundsätzlich nicht, dass Kampftechniken angewendet werden, weil wir es so gesagt haben. Jede Bewegung sollte einen guten Grund haben, und wenn es keinen guten Grund dafür gibt, sollten Sie diese Bewegung hinterfragen dürfen.

In jedem Kurs fordern wir unsere Schüler dazu auf, nach dem Warum zu fragen, denn genau daran wachsen wir alle. Meistens können wir auf solche Fragen logische und zufriedenstellende Antworten geben. Aber ab und zu stellt uns ein Schüler oder eine Schülerin eine Frage, die uns ins Grübeln bringt – eine Frage, die neue Möglichkeiten eröffnet und die Technik womöglich verbessert und vereinfacht.

Wer weiß? Vielleicht sind Sie so ein Schüler.

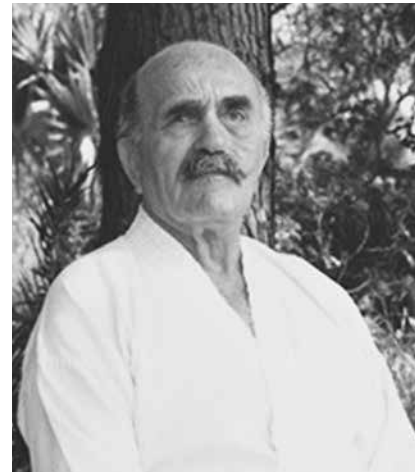
Was ist Krav Maga?

Krav Maga sieht nicht hübsch aus. Es hat nichts Elegantes und ist gewiss keine »Kunst« im Sinne einer traditionellen Kampfkunst. Es schadet bestimmt nicht, anmutigere Kampfmethoden wie Kung-Fu oder Tai-Chi zu erlernen, aber das System von Abwehrtaktiken, das wir Krav Maga nennen, verzichtet auf jede Schönheit und sucht im Straßenalltag einfache, aggressive Bewegungen, die unmittelbar den Zweck der Selbstverteidigung erfüllen.

Krav Maga (hebräisch für »Nahkampf«, die Betonung liegt auf der letzten Silbe) wurde ursprünglich von Imi Lichtenfeld für das israelische Militär entwickelt. Damals benötigte man eine schnell erlernbare Nahkampfmethode, bei der es nicht auf Alter, Geschlecht, Fitness oder Körperbau ankam. Krav Maga wurde in feindseligen Zeiten entwickelt, als sich Rekruten nicht lange mit der Nahkampfausbildung aufhalten konnten. Es gibt keine Formen, keine Regeln und auch keine festgelegten Konter als Reaktion auf Angriffe. Im Krav-Maga-Training lernt man einfache Selbstverteidigungstechniken, die den natürlichen Körperreaktionen entsprechen.

Anders als viele andere Kampfkünste oder Kampfsportarten ist Krav Maga eine Überlebenstechnik, bei der es nur um die eigene Sicherheit geht. Es ist eine moderne, sorgfältig ausgearbeitete Methode der Selbstverteidigung gegen unbewaffnete und bewaffnete Angreifer, die womöglich in Überzahl sind.

Krav Maga beruht mehr auf Prinzipien als auf bestimmten Techniken. Dies ist ein wichtiger Unterschied, denn technikbasierte Systeme berücksichtigen nicht, wie unterschiedlich bei gewalttätigen Konfrontationen bestimmte Variablen sein können: Angriffsart, gegnerische Reaktionen, Körperbau, physische Einschränkungen, Umgebungseinflüsse und dergleichen.



*Imi Lichtenfeld,
der Gründer von Krav Maga*

Da Krav Maga ein ganzheitliches System ist, lässt sich jede gelernte Technik in mehr als nur einer Situation anwenden. Wer Krav Maga lernt, kann also mit wenigen Abwehrtechniken viele unterschiedliche Angriffe kontern. Dabei ist Krav Maga nicht nur ein Gemisch aus anderen Kampfstile, sondern ein präzise konstruiertes und durchdachtes System, das über alle Leistungsstufen hinweg in sich stimmig ist.

Krav Maga ist kampferprobt. Im Training müssen die Lernenden auch unter Druck und Stress agieren, damit sie »da draußen« besser bestehen können. Stressübungen sind ein wichtiger Teil des Trainings, denn dabei wird die Verteidigungsbereitschaft unter Druck getestet. In diesen Übungen wird der Stress eines gewalttätigen Konflikts durch mentale, körperliche und emotionale Überforderung so realitätsnah wie möglich nachgebildet.

Immer mehr Menschen auf der ganzen Welt finden zu Krav Maga Worldwide und entdecken in Krav Maga die ideale Kombination von echter, alltagstauglicher Selbstverteidigung und anspruchsvoller Fitnessalternative, die Spaß macht. Über 200 Polizeistandorte haben Krav Maga in ihr Training aufgenommen und die über 200 Partnerinstitute machen Krav Maga Worldwide zum führenden Anbieter von Krav-Maga-Training in den USA.



WAS IST KRAV MAGA?

© des Titels »KRAV MAGA für Einsteiger« von Darren Levine, John Whitman und Ryan Hoover (ISBN Print: 978-3-7423-0141-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Eignet sich Krav Maga für mich?

Das Hauptziel von Krav Maga besteht darin, Menschen unabhängig von Alter, Körpergröße und Geschlecht in relativ kurzer Zeit eine gewisse Selbstverteidigungskompetenz zu verschaffen. Zwar wurden die Methoden und Techniken für Soldaten entwickelt, denen die Zeit für eine ausführlichere Nahkampfausbildung fehlte, aber sie passen ebenso gut in den vollen Terminkalender heutiger Zivilisten, die nicht Jahre ihres Lebens dem Kampftraining widmen können oder wollen.

Krav Maga ist für alle. Wirksame Selbstverteidigung kann sich nicht nur auf Kraft und Geschick verlassen. Krav Maga wurde für eine Armee entwickelt, in deren Reihen Bürger jeden Alters, jeder Statur, jeden Geschlechts kämpften. Daher nahm man explosive Bewegungen in das System auf. Derartige Bewegungen erschweren es dem Angreifer nämlich, sich an die Abwehr anzupassen. Außerdem setzt Krav Maga Schläge gegen leicht verletzliche Körperregionen wie Augen, Kehle und Geschlecht ein, um mit minimalem Krafteinsatz maximalen Schaden anzurichten.

Mit Krav Maga erreicht man Selbstverteidigungskompetenz ohne jahrelanges Training. Der Krav-Maga-Lehrplan von heute wurde auf die Bedürfnisse von Bürgern und Polizeibeamten zugeschnitten, deren Leben auch andere Interessen und Pflichten kennt. Daher eignet sich Krav Maga perfekt für Erwachsene, die wenig Zeit haben, aber dennoch ihre Lebensqualität, ihr Selbstbewusstsein und ihre persönliche Sicherheit verbessern wollen. Alle diese Ziele sind mit der Krav-Maga-Methode in relativ kurzer Zeit erreichbar.

Krav Maga bietet Erwachsenen Selbstverteidigung und Fitness pur. Heutzutage interessieren sich viele Erwachsene nicht für die Förmlichkeiten traditioneller Kampfkunst. Bei Krav Maga geht es einfach nur um Selbstverteidigung und Fitness und die Trainingszeit ist ganz diesen Zielen gewidmet. Eine typische Kurseinheit umfasst Aufwärmübungen, Kampftechniken, Abwehrtechniken und Stressübungen. In jeder Minute geht es darum, die Überlebenschancen bei einer gewalttätigen Konfrontation zu erhöhen. Es ist wichtig, dass das Training zu den selbst gesetzten Zielen passt, und Krav Maga schafft eine Umgebung, die diesen Zielen dient.

Krav Maga macht fit und baut Stress ab. Viele Schauspielerinnen und Schauspieler, darunter Jennifer Lopez, Brendan Fraser, Kristanna Loken, Lucy Liu, Jennifer Garner, Leonardo Di Caprio, Dennis Haysbert, Brad Pitt und Hilary Swank haben Krav Maga trainiert, um auf der Leinwand fitter zu wirken und besser zu kämpfen. Immer mehr Menschen suchen jenseits von Hantelbank und Laufband nach originellen und aufregenden Methoden, um in Form zu bleiben, und viele davon landen bei Krav Maga. Auch der Stress, den eine hektische Lebensweise mit sich bringt, lässt sich in Krav-Maga-Kursen hervorragend abbauen. Im Krav-Maga-Training werden Körper und Geist durch funktionelle Trainingselemente gestärkt, gestrafft und in Form gebracht. Dies bereitet die Lernenden auf Überfälle in dunklen Gassen, auf nervige Vorstandssitzungen und besonders anstrengende Tage mit den Kindern vor.

Wo man Krav Maga trainieren kann

Bei Drucklegung dieses Buches listet Krav Maga Worldwide international 240 offiziell lizenzierte Trainingsorte auf. In diesen Trainingszentren müssen zertifizierte Kursleiter Krav Maga unterrichten. Kursanbieter wie Kursleiter werden an sehr hohen Lehrstandards gemessen. Das Zertifikationsverfahren ist so anspruchsvoll, dass in der ersten Trainingsphase 30 bis 40 Prozent aller Kursleiterkandidaten durchfallen.

Eine aktuelle Liste aller Trainingszentren ist auf www.kravmaga.com unter *locations* zu finden.



Ryan Hoover, einer der Autoren, zeigt auf einen Angriffspunkt beim Angreifer

FIGNET SICH KRAV MAGA FÜR MICH?

© des Titels »KRAV MAGA für Einsteiger« von Darren Levine, John Whitman und Ryan Hoover (ISBN Print: 978-3-7423-0141-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Die Prinzipien hinter Krav Maga

Letztendlich geht es bei Krav Maga um die Lösung von Problemen. Zwar besteht der ursprüngliche Zweck in der Auseinandersetzung mit Gewaltangriffen, aber dieselbe Philosophie lässt sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen. Krav Maga ist ein System ohne jeden Firlefanz, das in jedem Lernenden Kampfgeist und Furchtlosigkeit fördert. Selbstverteidigung darf natürlich nicht in Selbstjustiz umschlagen. Aber auch wenn es letzten Endes darum geht, unversehrt nach Hause zu kommen, gilt bei Krav Maga der Grundsatz, dass dies am besten durch aggressives und entschlossenes Handeln erreicht wird.

Unversehrt bleiben. Es mag selbstverständlich klingen, aber dieses Ziel hat weitreichende Konsequenzen. Es verlangt nämlich, dass wir unser Möglichstes tun sollten, um Konflikte irgendwie zu vermeiden. Wer verstehen lernt, wie Gewalt entsteht und wie Gewalttäter ticken, verhält sich wachsamer und vorsichtiger. Wenn dies jedoch nicht hilft, muss der Verteidiger unbedingt aggressiv sein, um die Bedrohung auszuschalten, den Angreifer zu neutralisieren und das eigene Verletzungsrisiko zu minimieren.

Mit schlechten Karten trainieren. Von Natur aus passieren selbst dem wachsamsten Menschen Momente der Ablenkung. Ob aus Irrtum, Arglosigkeit oder – schlimmer noch – Abgestumpftheit: Jeder Mensch ist mal zerstreut. Krav Maga berücksichtigt dieses Faktum und zwingt Trainierende dazu, aus der Zerstreutheit heraus zu reagieren.

Da es sehr wahrscheinlich ist, als Angegriffener völlig unvorbereitet handeln zu müssen, werden Techniken in der Regel mit einer neutralen Ausgangshaltung geübt. In dieser Haltung sind die Lernenden gezwungen, Techniken auszuführen, ohne auf richtige Fußstellung, Handhaltung, Balance, Gewichtsverlagerung und so weiter zu achten. Da Krav Maga in der Realität effektiv sein soll, darf man hinsichtlich der Techniken und Taktiken nicht davon ausgehen, dass man schnell reagiert oder kampfbereit ist. Dies ist ein ganz wichtiges Element des Krav-Maga-Trainings.

Die unmittelbare Gefahr erkennen. Keine »Technik«, keine »Lösung« kann je zum Erfolg führen, wenn sie das wahre Problem nicht angeht. Oft wird wertvolle Zeit durch die Beschäftigung mit Nebenschauplätzen verschwendet. Krav Maga lehrt, zuallererst die nächste, direkteste Bedrohung zu beseitigen, und zwar auf wirksamste Weise.



Natürliche Körperinstinkte nutzen. Andere Kampfstile mögen Techniken lehren, die in bestimmten Situationen »besser« zu funktionieren scheinen. Aber meistens widersprechen diese Techniken den natürlichen Reaktionen des Körpers und müssen daher langwierig eingeübt werden. Ob solche Techniken unter dem Stress einer Gewalterfahrung funktionieren, ist viel weniger wahrscheinlich.

Krav Maga geht davon aus, dass die Feinmotorik während des Adrenalinschubs, der mit einer Stresserfahrung einhergeht, weit weniger effektiv ist. Deshalb sind die Abwehrtechniken absichtlich grobmotorisch und machen sich das zunutze, was der Körper von Natur aus tun würde. Dieses Prinzip erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass eine Technik unter dem Stress einer realen Gewalterfahrung erfolgreich abgerufen wird. Außerdem verringert es die Trainingszeit, die nötig ist, um die Technik ausreichend zu beherrschen.

Für durchschnittliche Menschen – und um solche geht es hier – ist ausgiebiges Training nicht praktikabel. Krav-Maga-Training trägt der Tatsache Rechnung, dass sich die körperliche Reaktion auf Gewalt in drei Kategorien teilt: Kampf, Flucht oder Erstarrung. Durch bestimmte Übungen fördern wir im Training das entschlossene Handeln unter Stress, damit der Verteidiger nicht länger untätig bleibt, sondern rasch aktiv wird.

Zweitrangige Gefahren wirksam abwehren. Eine erfolgreiche Verteidigung setzt voraus, dass man die unmittelbare Bedrohung eines Angriffs erkennt und ausschaltet. Aber auch zweitrangige Gefahren, die sich aus dem Angriff ergeben oder als Nebenwirkung der Abwehr entstehen, müssen gesehen werden. Zweitrangige Gefahren bekommt man am besten in den Griff, indem man eine vernünftige Taktik anwendet und sich an die anderen Prinzipien hält, also explosiv agiert und gleichzeitig abwehrt und angreift.

Möglichst rasch kontern, am besten gleichzeitig mit der Abwehr. Eine starke Gegenattacke ist für jede realistische Abwehr unerlässlich. Durch kraftvolles, aggressives Kontern kann man den Angriff stören. Dadurch wird der Angreifer gezwungen, auf den Angegriffenen zu reagieren, statt seine Attacke fortzuführen oder zu variieren. Je schneller der Gegenangriff kommt, desto eher kann der Verteidiger das Täter-Opfer-Schema kippen. Denn da fast alle Kriminellen nach einem Opfer und nicht nach einem Kampf suchen, schafft der aggressive und sofortige Gegenangriff einen Überraschungseffekt und damit Möglichkeiten zum weiteren Kontern oder zur Flucht. Reine Abwehr »gewinnt« keinen Konflikt!

Wunde Punkte angreifen. Noch einmal: Eine taugliche Selbstverteidigungsmethode darf sich nicht auf die Körperkraft des Verteidigers verlassen. Deshalb werden bei Krav Maga besonders verwundbare Stellen angegriffen, beispielsweise Augen, Kiefer, Kehle, Leber, Nieren, Geschlecht, Finger, Knie, Schienbeine und Fußrücken. Durch gezielte Angriffe auf diese Stellen kann ein Verteidiger mit kleinstem Kraftaufwand größten Schaden anrichten.

Umgebung analysieren und möglichst nutzen. Gewalttaten ereignen sich selten in neutraler Umgebung. Krav Maga lehrt, auf die Umgebung zu achten und dementsprechend zu handeln. Wer sich beispielsweise auf unebenem, instabilem oder rutschigem Boden verteidigen muss, sollte lieber schlagen als treten. Im Training wird auch die Einbeziehung von Alltagsgegenständen, die am Tatort vorhanden sind, eingeübt – entweder offensiv (zum Beispiel stumpfe Gegenstände zum Schlagen) oder defensiv (zum Beispiel Stühle als Schild) –, um die Überlebenschance zu erhöhen. Diese mentale Einstellung ist extrem wichtig, denn Kämpfe sind selten »fair«. Wenn ein Mensch anderen Schaden zufügen will, muss der Angegriffene alles zur Abwehr Nötige unternehmen und sollte alles ihm zur Verfügung Stehende nutzen (Lampe, Flasche, Teller, Tasche, Feuerlöscher, Kabel und dergleichen). Dieses Prinzip gilt unabhängig von momentanen Vorteilen oder Nachteilen im Kampf. Kämpfe sind dynamisch und die Lage kann sich plötzlich ändern (Einbeziehung von Waffen, von Dritten, Auftreten von Verletzungen und Ähnliches). Zu Krav Maga gehört, dass der Verteidiger alles tut, um unversehrt nach Hause zu gelangen.

Nicht aufgeben. Richtiges Krav-Maga-Training verfolgt mit eigens erstellten, aufwendigen Übungen das Ziel, den Kampfgeist aller Teilnehmer zu kultivieren. In der Realität ist es geboten, drohende Gewalt früh zu erkennen und flexibel zu handhaben. Der Ausgang eines Kampfes wird von vielen Faktoren bestimmt, die meisten davon kontrolliert der Angreifer, zumindest am Anfang. Der einzige Faktor, den der Angegriffene selbst bestimmt, ist womöglich sein im Krav-Maga-Training entwickelter Kampfgeist. Daher gilt es, diese Einstellung so zu fördern und zu nähren, dass sie verinnerlicht wird. Die Idee dahinter ähnelt einem Konzept, das in vielen Armeen angewendet wird, nämlich der sogenannten kognitiven Dissonanz. Diese führt dazu, dass sich innere Einstellungen nach äußerem Handeln richten. Krav-Maga-Übungen stärken die Lernenden körperlich und infolgedessen auch emotional. Systematisches Training unter immer neuen und wechselnden Stressfaktoren festigt auf Dauer die Fähigkeiten, die man in realen Notlagen braucht. Die Quintessenz von Krav Maga – das, was den Angegriffenen letztlich rettet – ist der Wille, alles Nötige zu tun, um zu überleben. Die im Training geförderte Durchhaltementalität ermöglicht es den Krav-Maga-Schülerinnen und -Schülern, sich in den schlimmsten Belastungssituationen zu behaupten und erfolgreich aus gewalttätigen Auseinandersetzungen hervorzugehen, egal, wie diese sich entwickeln.

Sich in Sicherheit bringen. Das Endziel ist, unversehrt nach Hause zu kommen. Im Krav-Maga-Training wird großer Wert darauf gelegt, dass man sich aggressiv verteidigt, um die Bedrohung effektiv auszuschalten. Allerdings wird man ebenso dringend dazu angehalten, nicht länger als nötig in der Gefahrenzone zu bleiben. Je mehr Zeit verstreicht, desto mehr Variablen (Waffen, zusätzliche Angreifer, Erschöpfung, Verletzung) können ins Spiel kommen. Daher sollte der Angegriffene den Tatort verlassen, sobald dies ohne Gefahr möglich ist. Nicht vergessen: Jeder gewalttätige Zusammenstoß ist einzigartig, Entscheidungen richten sich immer nach der Situation, auch die Entscheidung über den richtigen Zeitpunkt für eine sichere Flucht.

Niemals mehr tun als nötig. Wie bereits gesagt ist das Ziel von Krav Maga, das eigene Überleben zu sichern. Aus dieser Notwendigkeit heraus ist Krav Maga eine aggressive, brachiale Methode. Aber diese Adjektive beziehen sich nur auf die Selbstverteidigung und Selbstverteidigung darf nie in Vergeltung umschlagen. Die Bedrohung auszuschalten heißt, dass man genug unternimmt, um eine Flucht zu ermöglichen. Dem Verteidiger steht es nicht zu, Bestrafung oder Rache gegenüber dem Angreifer auszuüben. Das wäre nicht nur moralisch falsch, sondern vor allem taktisch unklug, denn dadurch bliebe der Verteidiger möglicherweise länger als nötig in den Kampf verwickelt und weitere Faktoren könnten ins Spiel kommen. Oft ist die beste Lösung der Rückzug.

Abwehr von Schlägen

Innen-Defense (hoch)

ANGRIFF Der Angreifer schlägt eine auf Gesicht oder Hals des Verteidigers gerichtete rechte Gerade.

HAUPTGEFAHR *Geschlagen werden.* Die Hauptgefahr besteht darin, getroffen zu werden.

NEBENGEFAHREN *Orientierung oder Gleichgewicht verlieren.* Wird der erste Angriff nicht abgewehrt, kann der Verteidiger aufgrund des ersten Treffers die Orientierung oder das Gleichgewicht verlieren und dadurch für weitere Treffer verwundbar sein.

LÖSUNG *Innen-Defense.*

- 1 Den herannahenden Schlag mit der linken Hand umleiten (bei einer linken Geraden mit der rechten Hand). Dazu die offene Handfläche nach vorn und nach innen schieben, bis zu einem Winkel von circa 45 Grad, aber **nur** ein kleines Stück. Den Schlag an der Handfläche entlangleiten lassen, sodass er ein Stück vom Gesicht weggeleitet wird. Gleichzeitig weicht der Kopf ein wenig zur Außenseite aus. Ellenbogen beim Blocken unbedingt unten lassen, denn dann kann der ganze Unterarm vom Ellenbogen bis zu den Fingern blocken, falls der Schlag höher oder tiefer als erwartet landet.



ERSTER KONTER *Rechte Gerade.* Als Anfänger trainieren Sie zuerst nur die Defenses. Wenn Sie die 360°-Defenses beherrschen, kommt eine gleichzeitig ausgeführte Gerade mit der anderen Hand dazu, die im Allgemeinen ins gegnerische Gesicht zielt.

NEUTRALISIERUNG Auf den ersten Konter sollte der Verteidiger auf Körper und Gesicht gerichtete Ellenbogenstöße folgen lassen. Ziel sollte sein, dem Angreifer den Willen oder die Fähigkeit zum Weiterkämpfen zu nehmen.

WICHTIGE HINWEISE

- Den Schlag an der Handfläche entlangleiten lassen und dadurch umleiten,
- keine allzu große Bewegung machen,
- die Hand nicht nur einwärts, sondern auch nach vorn bewegen,
- mit dem Kopf zur Außenseite hin ausweichen.

HÄUFIGE FRAGEN

Ich klatsche immer gegen die Hand des Angreifers. Ist das in Ordnung?

Nein. Das Klatschen deutet darauf hin, dass Sie eine zu große Bewegung machen. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit der Handfläche oder dem Handgelenk eine Rampe bilden, an der der Angriff entlanggleitet, sodass er umgeleitet wird.

Muss ich den Schlag mit der Handfläche abwehren?

Die Handfläche ist vorzuziehen, aber möglicherweise landet der Schlag höher oder tiefer als erwartet (wenn der Angreifer beispielsweise auf die Nase zu zielen scheint, aber tatsächlich gegen die Kehle schlägt). Dann leiten Sie den Schlag mit dem Handgelenk oder dem Unterarm ab. Aus eben diesem Grund sollen Sie den Unterarm unten lassen – so nutzen Sie seine gesamte Länge zur Abwehr.

Warum keine größere Abwehrbewegung? Wäre es nicht sicherer, den Schlag noch mehr abzuleiten?

Der Schlag muss das Gesicht nur verfehlen, ein Zentimeter reicht. Es gibt keine Bonuspunkte, wenn er einen halben Meter vorbeigeht. Aber je weiter Sie den gegnerischen Schlag wegschieben, desto weiter gerät Ihre Hand aus ihrer Position. Sie müssen dann aus Ihrer Defense herauskommen, während der Gegner aus seinem Schlag herauskommt. Ist er schneller, haben Sie verloren. Wenn Sie Ihre Defense klein halten, bleiben Ihre Hände so nah wie möglich an Ihrem in Kampfhaltung befindlichen Körper, und Sie können mit den Angriffen, die auf seine erste Gerade folgen, fertigwerden.

Warum ist es so wichtig, nach innen und nach vorn zu blocken? Warum nicht einfach quer am Gesicht vorbei?

Indem Sie Ihre Hand schräg nach innen und nach vorn bewegen, begegnen Sie dem Schlag früher und damit weiter weg vom Gesicht. Sollten Sie Ihre Hand nur seitwärts bewegen, dann wehren Sie den Schlag erst ab, wenn er nähergekommen ist.

Tipp: Anfangs trainieren Sie langsam. Lassen Sie einen Partner langsam zuschlagen, aber doch mit einem echten Faustschlag, der bei ausbleibender Abwehr treffen würde. Prüfen Sie nach, wie klein eine Defense sein kann, die den Schlag dennoch umleitet. Spüren Sie, wie der Schlag an Ihrer Handfläche reibt. Wenn Sie Sicherheit im Umleiten der Schläge gewonnen haben, können Sie Ihren Partner nach und nach schneller zuschlagen lassen.

Lassen Sie Ihren Partner aus etwas Distanz mit der Geraden beim Vorrücken (Seite 78) angreifen. Wenn der Angreifer zu nah steht, bleibt Ihnen möglicherweise nicht genug Zeit zur Abwehr. Jedenfalls sollten Sie in einem echten Kampf lieber angreifen als abwehren, wenn der Angreifer so nah steht.

ANGRIFF Der Angreifer schlägt eine auf den Bauch des Verteidigers gerichtete rechte Gerade.

HAUPTGEFAHR *Geschlagen werden.* Die Hauptgefahr besteht darin, getroffen zu werden.

NEBENGEFAHREN *Orientierung oder Gleichgewicht verlieren.* Wird der erste Angriff nicht abgewehrt, kann der Verteidiger aufgrund des ersten Treffers die Orientierung oder das Gleichgewicht verlieren oder in Luftnot geraten und dadurch für weitere Treffer verwundbar sein.

LÖSUNG *Innen-Defense (mit Unterarm oder Ellenbogen).*

- 1 Den herannahenden Schlag mit der linken Hand umleiten (bei einer linken Geraden mit der rechten Hand). Dabei die Hand oben lassen, um das Gesicht zu decken, falls der Schlag höher als erwartet landet. Die Bewegung wird mit dem Ellenbogen geführt, aber der ganze Unterarm kommt nach vorn und vor den Körper, sodass der Schlag daran abgelenkt. Die Bewegung des Unterarms kommt aus der Schulter heraus. Gleichzeitig weicht der Körper aus, indem sich die abwehrende Schulter nach vorn dreht.



ERSTER KONTER *Gerade (Seite 77).* Als Anfänger trainieren Sie zuerst nur die Defenses. Wenn Sie die Innen-Defenses beherrschen, kommt eine gleichzeitig ausgeführte Gerade mit der anderen Hand dazu, die im Allgemeinen ins gegnerische Gesicht zielt.

NEUTRALISIERUNG Auf den ersten Konter sollte der Verteidiger auf Körper und Gesicht gerichtete Ellenbogenstöße folgen lassen. Ziel sollte sein, dem Angreifer den Willen oder die Fähigkeit zum Weiterkämpfen zu nehmen.

WICHTIGE HINWEISE

- Den Schlag am Unterarm entlangleiten lassen und dadurch umleiten,
- keine zu große Bewegung machen,
- den Ellenbogen nicht nur einwärts, sondern auch nach vorn bewegen,
- mit dem Körper ausweichen.

HÄUFIGE FRAGEN

Ich lasse bei der Abwehr immer die Hand sinken. Ist das in Ordnung?

Nein. Wenn Sie die Hand sinken lassen, können Sie nicht so schnell abwehren (da die Hand ja oben ist und der Schlag nach unten geht) und das Gesicht nicht vor nachfolgenden Schlägen schützen.

Ich führe die Bewegung mit dem Ellenbogen, aber der Schlag kommt trotzdem nah an mich ran. Was mache ich falsch?

Wahrscheinlich sind Ihre Arme während der Defense zu nah am Körper. Wehren Sie nach vorn ab, indem Sie den Unterarm von der Schulter und vom Oberarm wegstrecken (so wie auch die hohe Innen-Defense nach innen *und nach vorn* geht).

Tipps: Beim Üben mit dem Partner muss der Angreifer auf jeden Fall eine feste Faust machen, um sich nicht zu verletzen. Wenn die Defense zu früh kommt, wird der Schlag nicht umgeleitet, sondern geblockt, und dann kann sich der Angreifer an den harten Unterarmknochen die Knöchel brechen. Das wäre unangenehm. Wenn der Angreifer die Hand zur Faust ballt, kann nichts Schlimmes passieren.

Anmerkung: Mit der dominanten Seite (also der rechten, wenn man Rechtshänder ist) ist die Ausweichbewegung immer etwas schwieriger zu bewerkstelligen. Da die Hüfte hinten ist, lässt sie sich nicht so leicht nach vorn drehen, um eine schmale Oberkörperposition einzunehmen. Achten Sie daher beim Ausweichen besonders auf die Eindrehung von Hüfte und Schulter. Zum Glück sind die meisten Angreifer Rechtshänder und Sie können mit einem schwächeren Schlag rechnen, wenn Sie die Defense auf dieser Seite machen.

Bedenken Sie, dass der Körper immer langsamer ist als der Arm – deshalb leiten Sie zuerst den Schlag um und sichern sich dann mit der Ausweichbewegung ab. Drehen Sie den Oberkörper, aber setzen Sie vorher den Arm und die Schulter ein, und zwar unabhängig vom Oberkörper; wenn Sie zu steif sind, hängt die ganze Technik von der Oberkörperdrehung ab und wird zu langsam.

Spannen Sie die Bauchmuskeln an, um den Schlag besser wegzustecken, falls er doch trifft. Außerdem verkürzen die angespannten Bauchmuskeln den Oberkörper etwas, sodass die Defense (vom Ellenbogen bis zu den Fingern) noch mehr Angriffsfläche abdeckt.

Außen-Defenses

Wie der Name schon sagt, wird bei den Außen-Defenses die Hand von innen nach außen geführt, weg von der Körpermitte. Diese Abwehrtechniken richten sich gegen gerade Schläge, die von einem äußeren Winkel kommen.

Abwehr von Schlägen

Außen-Defense Nr. 1–5

ANGRIFF Der Angreifer attackiert mit einer rechten Geraden von der Seite, aus diagonalen Richtung, oder auch, während der Verteidiger die Hände falsch hält, von vorn. Wenn die Hände erhoben sind, der Angreifer aber nicht von vorn kommt, verläuft der Schlag außen an den Händen vorbei, nicht zwischen ihnen hindurch.

HAUPTGEFAHR *Geschlagen werden.* Die Hauptgefahr besteht darin, getroffen zu werden.

NEBENGEFAHREN *Orientierung oder Gleichgewicht verlieren.* Wird der erste Angriff nicht abgewehrt, kann der Verteidiger aufgrund des ersten Treffers die Orientierung oder das Gleichgewicht verlieren oder in Luftnot geraten und dadurch für weitere Treffer verwundbar sein.

LÖSUNG Außen-Defense 1–5.

Der herannahende Schlag wird mit einer nach außen gerichteten Bewegung der nächsten (linken) Hand abgeleitet. Die Außen-Defense hat fünf Varianten. Bei ALLEN sollte möglichst das Handgelenk des Angreifers getroffen werden, nicht der Unterarm.

Anmerkung: Um der Verständlichkeit willen gehen wir davon aus, dass ALLE Schläge von links kommen – entweder direkt von der Seite oder leicht von schräg links, je nach Variante. Kommt der Angriff von der anderen Seite, wird einfach die andere Hand benutzt. Mit jeder Außen-Defense lassen sich sowohl eine linke als auch eine rechte Gerade abwehren (mit ein paar Einschränkungen, siehe unten).

Variante Nr. 1

1 Der Angreifer steht leicht schräg links und attackiert mit einer rechten Geraden: Die (linke) Führhand in einer kurzen, bogenförmigen Bewegung heben. Im Moment des Kontakts mit dem Angriff das Handgelenk so drehen, dass der Daumen sich zur angreifenden Hand hinwendet. Die bogenförmige Bewegung muss *unbedingt* vor dem Gesicht ablaufen, denn dorthin zielt wahrscheinlich der Schlag. Den gegnerischen Schlag umleiten und dabei mit dem Kopf eine kleine Ausweichbewegung machen.



Variante Nr. 2

2 Der Angreifer steht leicht schräg links und attackiert mit einer Geraden: Die (linke) Führhand mit dem Handrücken voran in einer kurzen, bogenförmigen Bewegung heben. Die bogenförmige Bewegung muss *unbedingt* vor dem Gesicht stattfinden, denn dorthin zielt wahrscheinlich der Schlag. Den gegnerischen Schlag umleiten und dabei mit dem Kopf eine kleine Ausweichbewegung machen.

Variante Nr. 3

3 Der Angreifer steht leicht schräg links und attackiert mit einer Geraden: Den linken Unterarm emporheben und dabei Unterarm und Handgelenk eindrehen, damit der Schlag nach oben abgeleitet wird. Gleichzeitige Ausweichbewegung: Bauchmuskeln anspannen und leicht in die Knie gehen, um unter den Schlag abzutauchen.

Variante Nr. 4

4 Der Angreifer steht leicht schräg links und attackiert mit einer Geraden: Mit unten gehaltenem Ellenbogen die Linke auswärts stoßen, sodass sie am gegnerischen Arm entlanggleitet und ihn umleitet. Den Kopf gesenkt halten, aber mit den Augen nach oben schauen, um das Kampfgeschehen zu verfolgen. Die Schultern bleiben frontal zum Angreifer ausgerichtet. Sobald man Kontakt mit dem angreifenden Arm spürt, schiebt man den linken Arm weiter auswärts, um den Schlag wegzuleiten. Dies ist eine »Stoß-Defense« und bereitet Sie auf die Defenses gegen Stockangriffe vor, die Sie später lernen.

Variante 5 auf der nächsten Seite



Diese ist eine umleitende Defense. Sie unterscheidet sich in bestimmten Punkten von der Inside-Defense, basiert aber auf dem gleichen Prinzip des Umleitens.

ANGRIFF Der Angreifer attackiert mit einem rechten Aufwärtshaken gegen Gesicht oder Oberkörper.

HAUPTGEFAHR **Geschlagen werden.** Die Hauptgefahr besteht darin, getroffen zu werden.

NEBENGEFAHREN **Orientierung oder Gleichgewicht verlieren.** Wird der erste Angriff nicht abgewehrt, kann der Verteidiger aufgrund des ersten Treffers die Orientierung oder das Gleichgewicht verlieren oder in Luftnot geraten und dadurch für weitere Treffer verwundbar sein.

LÖSUNG **Defense gegen Aufwärtshaken.**

1-3 Beim Herannahen des Aufwärtshakens den linken Unterarm einwärts und aufwärts bewegen und so den Schlag nach oben und etwas zur Seite umleiten. Die Seite des Unterarms gerät dabei in Kontakt mit dem gegnerischen Unterarm. Handgelenk drehen – dadurch wird der Schlag noch weiter vom Körper weggeleitet. Hand oben lassen! Der Ellenbogen führt die Bewegung. Gleichzeitig eine Ausweichbewegung machen: den Körper zur Dead-Side hin drehen. Dem Schlag NICHT zu weit nach oben folgen – die Hände bleiben in Kampfposition. Sie bewegen sich nur so viel, wie zur Abwehr nötig ist.



Bemerkenswert ist die Ähnlichkeit mit der tiefen Innen-Defense (Seite 112). Der Bewegungsablauf ist sehr ähnlich, nur dass man hier der Aufwärtsbewegung des Hakens folgt. Manchmal gibt es auch nach vorn gerichtete Haken (die beispielsweise auf den Bauch zielen); in solchen Fällen hat diese Defense umso mehr die Anmutung einer tiefen Innen-Defense.

ERSTER KONTER *Gerade (Seite 77) oder Seitwärtshaken (Seite 89)*. Unmittelbar auf die Defense sollte ein Konter mit der anderen Hand folgen, entweder als Gerade oder als Seitwärtshaken. Auch andere Gegenangriffe sind denkbar, aber diese beiden werden gemeinhin als besonders stark empfunden.

NEUTRALISIERUNG Auf den ersten Konter sollte der Verteidiger auf Körper und Gesicht gerichtete Schläge folgen lassen. Ziel sollte sein, dem Angreifer den Willen oder die Fähigkeit zum Weiterkämpfen zu nehmen.

WICHTIGE HINWEISE

- Den Schlag nach oben und zur Seite umleiten;
- der Ellenbogen führt, die Hand bleibt oben;
- vom Prinzip her ähnlich wie die tiefe Innen-Defense;
- Ausweichbewegung: Körper schmal machen;
- dem Schlag nicht zu weit nach oben »folgen«; nur so weit, wie zur Abwehr nötig ist.

HÄUFIGE FRAGEN

Warum ist es so wichtig, dass der Ellenbogen führt?

Wird die Bewegung mit dem Ellenbogen geführt, bleibt die Hand auf jeden Fall oben. Wenn Sie mit der Hand führen, geht sie womöglich nach unten. Außerdem kommt der Aufwärtshaken, wie der Name schon sagt, von unten nach oben – wird die Defense mit dem Ellenbogen geführt, fängt sie den Schlag ein bisschen früher ab.

Wozu ist die Drehung des Handgelenks gut?

Halten Sie den Unterarm vor sich und drehen Sie das Handgelenk. Wie Sie sehen, bietet Ihnen der Unterarm jetzt eine etwas breitere Fläche, weil Ihnen jetzt die flache Seite zugewandt ist. Diese breite Fläche hilft, den Schlag weiter wegzuleiten.

Beim Üben blocke ich den Aufwärtshaken manchmal mit dem Arm, anstatt ihn zur Seite abzuleiten. Ist das in Ordnung?

In der Regel bedeutet das, dass Ihre Abwehr sehr, sehr früh kommt, sodass der Arm dem Haken den Weg versperrt, anstatt ihn seitlich zu erwischen und umzuleiten. Im Training kann das passieren, aber in einem echten Kampf reagiert man äußerst selten so schnell!