



André Dörnemann

# INSTRUCTION

**HANDBUCH FÜR KRAV MAGA- UND  
SELBSTVERTEIDIGUNGS-TRAINER**



## **EINFÜHRUNG**

*„Vieles wirst Du für Dich herausfinden. Schreib alles auf und gib es weiter.“ (Oliver Jeffers)*

Stell Dir vor, Du hättest ein effektives Selbstverteidigungssystem, dass Dir nicht nur hohe Versprechungen macht und viel heiße Luft in coolen Fitnessübungen verpackt. Sondern Dir echte kämpferische Skills vermittelt, mit denen Du bei Bedarf jederzeit in andere funktionelle Kampfsportarten reingehen kannst, ohne Dich dabei zu blamieren. Mit denen Du wirklich alles, was Du im System hast, auch im Sparring nutzen und prüfen kannst.

Wo Du genau weißt, wie gut Deine Waffenabwehrfähigkeiten sind, weil Du es schlicht und ergreifend im Sparring getestet hast.

Intense Krav Maga kann Dir das und noch viel mehr geben. Ich möchte Dich als Botschafter für eine effektive, funktionelle und vollständige Selbstverteidigungskunst gewinnen. Du sollst Schüler sicherer, selbstbewusster, fitter und kompetenter machen im angemessenen Umgang mit Konflikt und Ihrem (Un-)Sicherheitsgefühl im Alltag.

Hier hältst Du meinen Versuch in den Händen, die Essenz meiner und unserer Erfahrungen der letzten 15 Jahre aufzuschreiben. Wir, das sind das Intense-Training Team; Krav Maga Anbieter seit 2007, ursprünglich in Lüneburg und Lübeck. Ich, das ist André Dörnemann, Krav Maga seit 2004, (vorher Ju-Jutsu, Jeet Kunde Do, Kung Fu, Karate usw.), Gründer von Intense-Training. Vom Nebenberuf zum Hauptberuf bin ich 2012 umgestiegen, seitdem ist Krav Maga und realistisches Selbstverteidigungstraining für mich neben der Familie mein 24/7 Thema.

### ***Verständnis***

Einen Überblick über ein System, dessen Herkunft und dessen Geisteshaltung brauchst Du, um es nicht nur Schülern, sondern vor allem auch potentiellen, zukünftigen Schülern zu vermitteln. In diesem Ratgeber bekommst Du kompaktes Wissen mit dem Du arbeiten kannst.

### ***Hilfe***

Wie baue ich eine Stunde auf, wie vermittelt man Techniken an Schüler so effektiv wie möglich; wie kann man Nicht-Kämpfer abholen und sie Stück für Stück heranzuführen und kämpferischer machen? Eine der großen Stärken unserer Instruktor-Ausbildung ist der starke Focus auf Didaktik und

Stundenaufbau und auch in diesem Ratgeber nehmen diese Themen eine wichtige Rolle ein. Getreu dem Motto „lehre lieber zu Angeln, als dass Du einmal einen Fisch verschenkst“ ist mir das Wichtigste, ein *Verständnis* zu vermitteln und nicht nur ein paar Tricks oder das ‚einzig wahre richtige Rezept‘™ zu vermitteln.

### ***Detailliert***

Auch in den Technikbeschreibungen wird der didaktische Schwerpunkt eine Rolle spielen, wenn für jede Technik im Basicbereich die wichtigsten Details mit unserem Didaktik Konzept (Dreiergruppen) vorgestellt werden. Ebenfalls dazu gehören dann die typischen Anfängerfehler; warum funktioniert eine Technik meist noch nicht, worauf muss der Trainer achten und was für Bilder, Formulierungen oder Metaphern können Dir als Trainer helfen.

### ***Ordnung ins Chaos bringen***

Kämpfen ist immer(!) bis zu einem gewissen Grad chaotisch; es zu lernen muss es nicht sein. Mit dem Ratgeber und unserem Konzept entsteht für Dich ein roter Faden, mit dem Du Dich und Deine Schüler Stück für Stück zu besseren Kämpfen entwickelst.

### ***Für Dich und mich***

Dieses Buch habe ich für meine Instrukturen geschrieben ebenso wie für Dich und für mich selber. Vielleicht hast Du viel Erfahrung im Krav Maga, aber noch keine als Trainer. Vielleicht hast Du auch Erfahrung als Trainer, aber noch keine im Krav Maga (zumindest in nach unserer Ausrichtung). Ich habe also beide Aspekte eher für den Einsteiger geschrieben, obwohl Du in einem oder vielleicht sogar in beiden kein Einsteiger mehr bist. Trotzdem denke ich, dass sich einige nützliche Wissenshappen in diesem Ratgeber auch für erfahrene Hasen finden lassen.

Bitte vergiss nicht, dass es natürlich als Ergänzung zu einem Live-Austausch gedacht ist. Man kann eine Menge Wissen und Nutzen aus Büchern rausziehen und gerade mit ein wenig eigener Intelligenz auch abwägen, prüfen und umsetzen. Aber das Thema, mit dem wir uns beschäftigen ist komplex. Ich schreibe das Buch nach bestem Wissen und Gewissen; aber glaube mir, wenn ich ebenfalls mit der Erfahrung der Jahre schreibe: es gibt immer noch viele Aspekte, Details und Konzepte, die wirst Du erst nach Training, Austausch, geleiteter Reflektion und mit Live-Feedback intus haben wirst!

## **Was ist Krav Maga?**

### **DAS SYSTEM**

Krav Maga (hebräisch für "Kontaktkampf") ist ein modernes Selbstverteidigungssystem, das seinen Ursprung im israelischen Sicherheits- und Militärdienst hat. Es gibt unterschiedliche Interpretationen und Stile des Krav Maga, die sich im Laufe der Jahre und Jahrzehnte gebildet haben. Krav Maga ist nicht gleich Krav Maga. Intense Krav Maga ist eine Ausprägung dieses Systems, die sich durch tiefgehende Bearbeitung des Nahkampfes im Clinch auszeichnet.

### ***Kein Kampfsport***

Krav Maga ist kein Kampfsport, das heißt, es gibt keine Regeln, keine Gewichtsklassen und keinen Ringrichter – das heißt, dass wir als Trainierende einige besonders effektive Techniken nutzen können, die dem Kampfsport im Training verwehrt bleiben; aber auch, dass wir andere, schöne Techniken nicht nutzen, weil wir uns nicht darauf verlassen können, dass ein (oder mehrere) Gegner durch Gewichtsklassen gleich schwer, ähnlich groß und ähnlich stark sind.

Dennoch benutzen wir einige gemeinsame Trainingsmethoden und viele gemeinsame Techniken wie im Kampfsport. Moderner Kampfsport in Verbindung mit der Trainingswissenschaft liefert unschätzbare Erkenntnisse für die Trainingsgestaltung, Technikperfektionierung und Auswahl. Gerade der Wettkampfmodus MMA, vielen z.B. von der UFC bekannt, liefert viele nützliche Erkenntnisse. Viele Techniken des modernen Krav Maga sieht man auch regelmäßig im MMA; der Grund dafür ist einfach: was funktioniert, setzt sich durch.

Was sich zum Kampfsporttraining unterscheidet, sind z.B. die Taktiken – Fluchtmöglichkeit suchen, mehrere Gegner erwarten, Bodenkampf meiden und bei Möglichkeit den Boden verlassen uvm.

### ***Aus der Realität für die Realität***

Eine weitere Quelle, um Techniken und Taktiken zu evaluieren und besser abschätzen zu können, ist die tägliche Arbeit von Polizei, Militär und Sicherheitsdiensten nicht nur in Israel, sondern weltweit. Heutzutage ist man dabei nicht mehr auf Hörensagen und Heldengeschichten angewiesen. In nie dagewesener Zahl gibt es auswertbares Material aus Dashboard Cams (vor allem in den USA filmen Polizeiautos Festnahme Situationen im Straßenverkehr) und Kameras zur Überwachung des öffentlichen Raumes.

Zunehmend werden an Polizeiuniformen auch Kameras angebracht, die Konfliktsituationen aufzeichnen.

Aber auch im zivilen Bereich wird aufgezeichnet: Eingangskameras von Diskotheken, Kaufhäusern oder einfach Straßenüberwachungskameras fangen Gewaltsituationen heute in großer Zahl ein.

Zunehmend ist Gewalt auch Gegenstand seriöser Wissenschaft und zahlreiche Studien und Statistiken helfen, das Phänomen Gewalt besser zu verstehen.

Im Krav Maga sind wir bestrebt, diese Erkenntnisse zu nutzen und in die Gestaltung des Systems und des Trainings miteinzubeziehen. Krav Maga ist für mich vor allem ein Mindset und eine Trainingsvorgabe:

Nimm das Effektivste, das sich im Moment finden lässt. Trainiere sicher aber unter Druck und auch mit Widerstand. Simuliere Stress auf sichere Weise. Wähle stressfeste Techniken. Teste. Evaluiere. Bewerte neu. Suche und Verbessere ständig.

Bleib nicht stehen, nutze mit aller Macht neue Erkenntnisse. Halte nicht fest an dem, was vor 50, 30 oder 20 Jahren gemacht wurde, nur weil es von 'der Quelle' kam; obwohl verbessert werden könnte.

### **KURZE HISTORIE**

Krav Maga geht maßgeblich, wenn auch nicht ausschließlich, auf den 1910 in Budapest geborenen Imi Lichtenfeld zurück. Frühe Einflüsse auf das Krav Maga waren Jiu-Jitsu, Boxen und Ringen.

Nach dem Imi im 2. Weltkrieg auf britischer Seite gekämpft hatte, unterrichtete er, zuerst mit britischer Unterstützung (Palästina war seinerzeit britisches Protektorat), Nahkampf in Haganah und Palmach, den Vorgängerorganisationen der israelischen Streitkräfte.

Nach Gründung des Staates Israel (1948) wurde Lichtenfeld Nahkampfausbilder in der israelischen Armee. Später adaptierte er das militärische Krav Maga für Polizisten und Zivilisten. Dazu wurden einige Techniken der anderen Rechtslage angepasst (Notwehr). Heute findet Krav Maga außer beim israelischen Militär in den Trainingskonzepten vieler internationaler Militär- und Polizeieinheiten Verwendung. Wegen der Effizienz dieser kompromisslosen Selbstverteidigungsmethode wird Krav Maga sowohl in den USA als auch in Europa in zunehmendem Maße auch an zivilen Ausbildungsstätten unterrichtet.

Nachsorge ist ein häufig ignoriertes, aber tatsächlich wichtiges Thema. Gewalt kann ein sehr einschneidendes Erlebnis mit weitreichenden Folgen sein – taktisch, körperlich, psychologisch, juristisch und wirtschaftlich. Ich werde Dir im entsprechenden Teil erklären, was nach einer Gewaltsituation zu tun ist.

## **ANSPRUCH**

Krav Maga ist das am schnellsten wachsende Selbstverteidigungssystem überhaupt.

Die Nachfrage nach einer funktionellen, realistischen Art der Selbstverteidigung ist hoch und Krav Maga macht das Versprechen, dass es leichter erlernbar ist, als andere, traditionelle Kampfkünste, Kampfsportarten oder andere Selbstverteidigungssysteme.

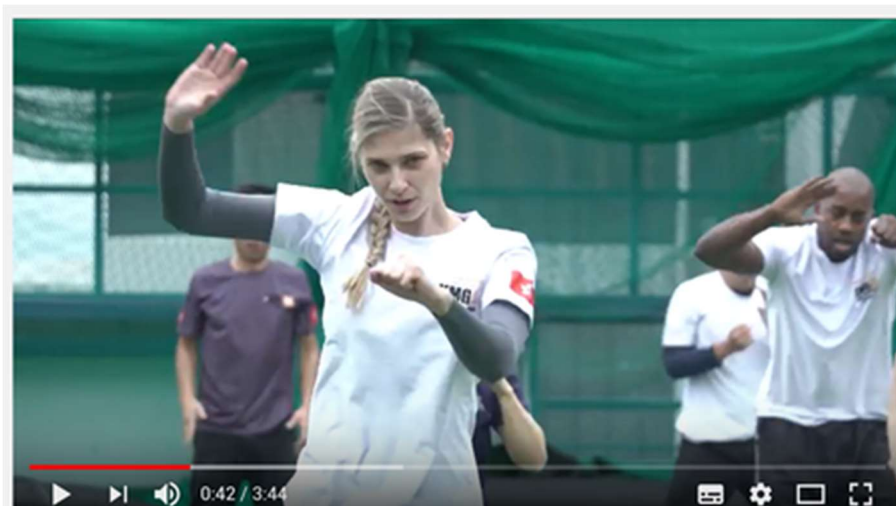
Das stimmt auch. Es gibt jedoch **zwei problematische Entwicklungen** im Krav Maga, die ich vor allem über die letzten zehn Jahre beobachtet habe.

Hier ist das erste Problem: ***mangelnde Entwicklung.***

Krav Maga betreibe ich selber seit 2004, Kampfsport und Selbstverteidigung seit 2001. In diesen 17 Jahren hat sich die Selbstverteidigungs- und Kampfsportwelt deutlich verändert. MMA ist groß und bekannt geworden, Youtube ist großgeworden, Mitschnitte von Überwachungskameras und Handyfilme sind in großer Zahl verfügbar; der Austausch und die Informationsmöglichkeiten sind exponentiell gewachsen. Eine Reihe von hervorragenden Systematikern und Analytikern hat wichtige Arbeit geleistet, Gewalt- und Stresssituationen mit ihrer Dynamik und den Vorgängen im Körper und im Gehirn verständlich zu machen und realistischere Trainingsmodi dafür zu entwickeln (Rory Miller, Marc McYoung, Tim Larkin, Tony Blauer. Die solltest Du alle Lesen bzw. Dir anschauen!).

Neue, ebenfalls effektive Selbstverteidigungssysteme wie Keysi oder Defence Lab sind aufgetaucht. MMA hat die funktionelle Wirksamkeit von Systemen wie Muay Thai und Brazilian Jiu-Jitsu gezeigt.

Krav Maga muss sich mit diesem Anspruch weiterentwickeln und darf diese Erkenntnisse und Entwicklungen nicht ignorieren.



*Abbildung 1 So eine Haltung sollte man im Kampf zu keiner Zeit haben.*

Als Beispiel nehmen wir eine der ikonischsten Techniken im Krav Maga: die klassische 360 Defense mit gleichzeitiger Abwehr.

Das Konzept ist *OK*. Es kann klappen. Als ich zum ersten Mal damit in Berührung kam, das ist jetzt 15 Jahre her, klang es für mich nicht nur logisch, sondern geradezu revolutionär. Gleichzeitig verteidigen und angreifen, das ist doch viel effektiver als ich es aus Ju-Jutsu oder Karate kannte. Damals war ich noch naiv und recht am Anfang meiner Trainingskarriere. Auch war ich selbst noch lange kein Trainer. Heute sehe ich es anders. Ich erkläre hier, warum.

### ***Stress***

Unter dem Stress einer Gewaltsituation sinkt die Koordinationsfähigkeit. Außerdem ändert sich der Verarbeitungsmechanismus im Gehirn. Dadurch wird es noch viel Schwieriger, sich auf zwei Dinge gleichzeitig zu konzentrieren, wie in der Trainingsumgebung. Im Sparring oder echten Kampf ist es Herausforderung genug, hart, genau und wirksam zu treffen. Absolut machbar, aber eine Herausforderung. Bei welcher Training natürlich hilft. Gleichzeitig aber 50% seiner Aufmerksamkeit einem Block widmen zu wollen ist einfach nicht realistisch. Im Sparring oder in der Realität zeigt sich, dass es schwierig genug ist, Treffer des Gegners zu verhindern.

### ***Deckung***

Schnell merkt und lernt man bei einem halbwegs tauglichen Gegner, dass man die eigene Deckung tunlichst nicht zu weit vom eigenen Kopf entfernen sollte. Eine enge Abwehr mit einem sogenannten Frame ist da deutlich effektiver und machbarer. Nicht umsonst sieht man im Sparring und in



Realität so gut wie nie eine klassische 360 Defense mit gleichzeitiger Abwehr. Dafür sieht man sehr häufig funktionieren: eine Enge Abwehr als Frame.

### ***Fazit***

1.) 50% Abwehr reicht nicht. 50% Angriff reicht nicht. Zweimal halbe Sachen gemacht ergibt in der Realität mit etwas Pech gar nichts. Das erfüllt nicht den Anspruch: unter Stress einsetzbar, leicht zu lernen, schnell einsetzbar! Es gibt einen viel, viel besseren Weg, um Verteidigung und Angriff gleichzeitig zu machen.

2.) Auch alleine ist die klassische, unmodifizierte 360 Defense nicht optimal. Es ist ein Risiko, den eigenen Arm weit vom eigenen Kopf zu entfernen und dieses sollte nur sehr stark in ein strategisch abgestimmtes ergänzendes Vorgehen eingebettet werden. Gleichzeitig mit der Faust zum Kopf schlagen zu wollen, ist nicht so ein sinnvolles Vorgehen.

### ***Quellen und Grappling.***

Ich erlaube mir die blasphemische Behauptung, dass man merkt, dass es manchen Krav Maga Anbietern und Organisationen an Cross-Sparring Erfahrung mangelt oder sie diese absichtlich nicht in das Krav Maga einbauen möchten.

Letzteres kann ich sogar verstehen. Es ist einfacher und bequemer und vermutlich auch profitabler, bei den alten Aussagen: „In der Selbstverteidigung geht man nicht zu Boden, also muss man auch nicht ordentlich Bodenkampf können“ oder „Wir brauchen nicht Clinchen, wir schlagen einfach“ zu bleiben. Es ist immer leichter, die Aussage zu verkaufen: ‚Ihr müsst Euch nicht zu tief damit beschäftigen. So ein bisschen reicht‘. (Siehe diverse Diätpillen oder 20min Fitnessprogramme...)

**So wird Krav Maga von einem ernstzunehmenden Kampfsystem zu einem Fitnessprogramm mit mittelmäßigem Boxen und mittelmäßigem Grappling degradiert.**

### **Das muss nicht sein.**

Es erfordert nur einige Änderungen an Technik und Taktik, um Up To Date zu sein und Erkenntnisse, die MMA, Straße und internationale Zusammenarbeit und ansteigen an verfügbarer Information in den letzten zehn Jahren geliefert haben zu berücksichtigen. Weg mit der 360 Defense in der klassischen Form. Weg mit dem einhändigen Messer greifen und

Handgelenk hebeln (funktioniert zu schlecht). Weg mit der Plucking Defense beim Würgen. (Bei wirklichem Druck stürzt der Verteidiger). Ersetzt durch ein paar Grappling Grundlagen und etwas Augenmerk auf bessere Körpermechanik bei Schlägen sowie bessere Deckung wäre viel erreicht. Es ist kein Hexenwerk. Aber man müsste sich hinstellen und sagen: Hey, wir haben was Besseres gefunden, das heißt in den letzten 50 Jahren haben wir das suboptimal gemacht. Und zu diesem Schritt kommt es nicht in ausreichendem Maße. Weil sich Realität nicht so gut verkaufen lässt. Es ist mühsamer. Man muss mehr aufklären, zeigen, beweisen. Mehr lernen von außerhalb des Systems und auch von außerhalb Israels! Lernen vom Muay Thai, BJJ und MMA!

Es lohnt sich. Es macht sicherer. Zum besseren Kämpfer.

### **MILITÄR/MILITARISMUS**

Auch mich hat die Herkunft aus dem israelischen Militär als Garant für Realismus interessiert. Aber mal ehrlich: wem nützt es denn, den Umgang mit einem Sturmgewehr zu lernen im Alltag? Leute, dann lernt doch lieber kämpfen. Besser Boxen, besser Clinchen, bessere Takedowns. Da wäre es viel nötiger, Trainingsschweiß und Fleiß reinzustecken. Aber leider ist Sturmgewehr und Groinkick cooler. Ein besserer Kämpfer wird man durch letzteres nicht. Aber vielleicht braucht es ein bisschen Erfahrung und viel Sparring und gutes technisches Training, um das irgendwann so zu sehen?

Aus marketingtechnischer Sicht ist es leider optimal. Da heißt es: sei anders. Differenziere Dich. Und Sturmgewehre sind optisch schon mal ganz klar ein Differenzierungsmerkmal. Die wird man weder im Muay Thai, noch im Karate oder im BJJ sehen. Kann man ja auch mal machen. Aber das Ausmaß ist dann wieder die Frage. Es kostet Zeit, in der man auch lernen könnte, besser zu kämpfen (Boxen, Clinchen, Grappling, Treten).

### **Basics und Begriffe**

Wie sollte ein realistisches Selbstverteidigungssystem aufgebaut sein?

Hier stellen wir ein paar Grundsätze auf, denen die Zusammenstellung des Systems folgt und die es erfüllen muss.

- Wir werden keine Rücksicht auf Traditionen nehmen und Techniken oder Trainingsweisen nutzen, die nicht dem modernsten Stand entsprechen
- Wir werden keine Zeit auf sehr schöne, spektakuläre oder akrobatische Techniken verwenden

- Wir werden keine Zeit auf bequeme Illusionen verschwenden (z.B. „Ich muss nur irgendeinen Punkt drücken um einen Gegner zu besiegen; ich muss nur die Kraft des Gegners umlenken um ihn zu besiegen; ich kann ja einfach immer weglaufen“ – leider alles falsch!
- Wir werden am Anfang (vergleichsweise) wenige Techniken nehmen, diese aber gut beherrschen
- Bei der Auswahl der Techniken wählen wir solche, die sich in möglichst allen Angriffs- und Bedrohungssituationen einsetzen lassen
- Wir werden universelle Prinzipien der kämpferischen Auseinandersetzung, vorgegeben durch die Physiologie des Menschen lernen und trainieren.
- Wir werden daher nicht für jeden einzelnen denkbaren Angriff die eine perfekte Technik separat lernen
- Wir werden vielmehr das eigentliche Problem betrachten – den (oder die) Angreifer
- Wir verstehen, dass es keine Zaubertechnik geben kann, die immer, für jeden und bei jedem, in jeder Situation funktioniert
- ➔ Kämpfen ist dynamisch und chaotisch. Es erfordert improvisieren und adaptieren.

## BEGRIFFE UND SPRACHE

Obwohl Krav Maga bekanntlich aus Israel kommt, ist es üblich, statt der hebräischen Begriffe englische zu verwenden. Wie auch in Wissenschaft und Wirtschaft ist es einfach die international verständlichste und gemeinsame Universalsprache. So sind viele Positionen und Techniken mit englischen Begriffen benannt. Ein Vorteil ist, dass diese auch in vielen anderen Kampfsportarten verstanden werden, z.B. im MMA, im BJJ, im Boxen usw.

## DISTANZEN

Für uns wichtig sind die Begriffe *Weite Distanz*, *Nahkampfdistanz(Clinch)* und *Boden*. Man könnte zwar noch feiner die Distanzen einteilen, aber praxisgerecht oder nötig für unsere Zwecke in diesem Text ist das nicht. Weite Distanz ist alles von zwei Beinlängen bis einer Armlänge. Unterhalb einer Armlänge beginnt die Clinchdistanz, die wir bevorzugen!

Der Grund dafür ist einfach: Die Nahdistanz bzw. der Clinch ist für uns (im Vergleich) am wenigsten gefährlich.

- **Weite Distanz / Stand Up**

Jeder Mensch kann in dieser Distanz enorme Wucht und Schlagkraft generieren. Aber besonders hier spielen Kraft, Größe und Masse voll für den körperlich überlegenen aus. Die Faust am Ende einer kinetischen Bewegung kann hier am meisten Geschwindigkeit aufnehmen und Wucht entwickeln. Ein kräftiger Mensch braucht keinerlei Training um mit seiner Masse und Wucht in dieser Distanz enormen Schaden anrichten zu können. In dieser Distanz kommt es auf Aggressivität, Timing, Geschwindigkeit, Winkel, Kraft (ja, das eben auch) und Koordination an. Ganz schön viel für einen Anfänger, oder? Wer gewinnt in der weiten Distanz? Derjenige, der besser ist (eben in Aggressivität, Timing, Geschwindigkeit, Winkel, Kraft und Koordination).

- **Der Clinch / Clinch**

In der Nahdistanz des Clinches hat das System seinen Trumpf. Erstens: die überwältigende Mehrheit der Leute, selbst inklusive der Trainierenden vieler Kampfsport- und Kampfkunstarten haben keine Ahnung vom Clinchen. Es ist nicht Thema der Film- und Fernsehkultur, die sich (weil es besser aussieht und besser zu filmen ist) vor allem in der weiten Distanz abspielt - spektakuläre Tritte und fliegende Hände. Der Clinch neutralisiert komplett den Reichweitenvorteil größerer Leute. Im Clinch ist es möglich, Bewegung auf eine Geschwindigkeit zu verlangsamen, die einem *mit der Kraft* mitgehen ermöglicht. Wer sich im Clinch auskennt, kann viel, viel besser mit Griffen eines Angreifers umgehen (Umklammerungen, Schwitzkasten etc.) als jemand, der den Clinch nicht trainiert hat.

- **Boden / Ground**

Wer den Clinch technisch dominieren kann, bestimmt, wo der Kampf hingeht!

Einen Gegner zu Boden bringen, ist extrem effektiv. Wenn es darum geht, eine ernste Situation zu lösen, kann es notwendig werden, einen Gegner *kampfuntwillig* oder *kampfuntfähig* zu machen. Eine dominante Position mit einem Gegner am Boden macht diese Aufgabe erheblich einfacher. (Bitte nicht vergessen: wenn es nicht mehr erforderlich ist, wird natürlich NICHT auf einen am Boden liegenden geschlagen! Selbstverständlich wollen wir im Rahmen der erlaubten Notwehr bleiben und nur so viel Gewalt anwenden, wie notwendig ist.

Notwendig ist das Stichwort. Ist der Gegner noch gefährlich, muss adäquat gehandelt werden.

Auch Kontrolle um einen Angreifer festzulegen und/oder länger zu halten erfolgt am Boden! Das ist Lernthema im Laufe einer fortgeschrittenen Krav Maga Praxis.

Es gibt drei Distanzen in der Auseinandersetzung und in drei Distanzen muss auch der Selbstverteidigungsinteressierte bewandert sein.

Die höhere Kunst sind dann noch die ÜBERGÄNGE. Wer es versteht, Beim Stand Up (Weite Distanz) schon den Clinch zu berücksichtigen und vorzubereiten, kann die Brücke zwischen Stand Up und Clinch beherrschen und startet bereits mit Vorsprung in den Clinch.

Wer im Clinch bereits den Boden vorbereitet, wird durch das dominieren der Überbrückung zwischen Clinch und Boden auch letzteren dominieren können.

## **DIE GRUNDSTRATEGIE / GAMEPLAN**

Im Kampfsport spricht man von einem *Gameplan*, wenn man eine bestimmte Strategie für einen konkreten Kampf vorbereitet, aber auch für einen Kämpfer eine generelle Strategie trainiert. Für uns haben wir eine *Protectionplan*, der einen roten Faden liefert. Ein systematisches Konzept, dass sich durch alle Könnensstufen vom Anfänger zum Profi zieht und reproduzierbar gute Ergebnisse bringt, gut trainierbar ist, testbar ist, realitätsbasiert ist, erprobt ist, und das Du auf ALLE(!) Situationen der körperlichen Auseinandersetzung in der Selbstverteidigung anwenden kannst.

**1) AVOID: Halte Dich von Ärger fern.** Die folgende Liste ist nur für die eindeutige, unvermeidbare Auseinandersetzung in legitimer Selbstverteidigung.

**2) INTERCEPT: Wenn der Ärger zu Dir kommt und Du nicht weggehen kannst, fange mit der längsten möglichen Körperwaffe ab.** Evtl. ist die Situation hier bereits bereinigt. (zu Schritt 6 oder 7). Ist das noch nicht der Fall, geht es weiter mit:

**3) BRIDGE: Nutze Schläge und/oder Abwehrbewegungen, um die Distanz zu Überbrücken** und ggf Schaden zu machen\*. Evtl. ist die Situation hier bereits bereinigt. Dann geht es weiter mit 6) oder 7). Falls nicht:

**4) CLINCH: Du positionierst Dich im Clinch (Nahkampfbereich) mit einem dominanten Griff** und nutzt schwer abblockbare Knie-, Ellenbogen-,

und Handtechniken, um Schaden zu machen. Evtl. ist die Situation hier bereits bereinigt. Dann geht es weiter mit 6) oder 7). Falls nicht:

**5) TAKEDOWN: Bringe den Gegner zu Boden.** Evtl. ist die Situation hier bereits bereinigt. Dann geht es weiter mit 6) oder 7). Falls nicht:

**6) GROUND: Nimm die Knie-Kontrollposition ein.** Wenn erforderlich, nutze Schlagtechniken für Schaden oder Kontrollgriffe zur Sicherung.

**7) ESCAPE: Erfasse die Umgebung und Situation.** Exit oder andere erforderliche Schritte.

\*Mach Dir klar, was einen ernsthaften Angreifer mit dem Willen und der Fähigkeit, Dich zu verletzen dazu bringen wird, aufzuhören: er WILL nicht mehr weitermachen oder er KANN nicht mehr weitermachen. Deshalb der Begriff des Schadens. Das beinhaltet ein KO oder eine Funktionseinschränkung wichtiger Gelenke. ***Nur ein bisschen Schmerz hält keinen gefährlichen Angreifer auf.***

Eine Auseinandersetzung kann also bei jedem Schritt enden! **Genau so kann sie bei jedem Schritt beginnen!**

Ein Beispiel dafür? Du wirst überraschend (von hinten?) umklammert und befindest Dich dadurch umgehend im Bereich von Schritt 4.

Oder Du wirst (einigermaßen) überraschend aus einem Gespräch angegriffen und bist dadurch sofort im Bereich des Schrittes 3 oder 4.

Damit ist die Strategie als roter Faden dargelegt. Wie sich das bewerkstelligen lässt, ist dann Frage der Taktik bei jedem Schritt und der einzelnen Techniken, um sein taktisches Ziel zu erreichen.

## **TAKTIK**

Die Taktik des Schrittes 1 ‚Halte Dich von Ärger fern‘ ist präventive Aufmerksamkeit, Vermeiden von bekanntermaßen kritischen Situationen, Vertrauen in die eigene Intuition. Management der Distanz, Deeskalation, Körpersprache und Haltung sind weitere Taktiken um das Strategische Ziel zu erreichen – dazu gibt es einzelne Techniken, die Du gezielt einsetzen kannst. Eine Situation mit Schritt 1 zu lösen ist natürlich immer das angestrebte Ziel.

Übrigens: anstelle der martialischen Techniken in Schritt 3 (Schläge aller Art) und Schritt 4 (Nahkampfschläge mit Knie und Ellenbogen) kannst Du stattdessen auch einfach nur wegschubsen. Weniger geht immer. Aber wir

reden hier erst mal noch über ernsthafte und gefährliche Bedrohungen, die mit einem Schubsen und weglaufen nicht zu lösen sind.

## TECHNIK

Technisch lässt sich diese Strategie vereinfacht auf ein

- Cover
- Crash
- Counter

runterbrechen. Mit dem Fullcover (was wir als Konzept auch Rhino nennen) schützt Du die empfindlichsten Bereiche Deines Körpers, die am häufigsten angegriffen werden und überbrückst mit dem Crash (das gehört bei uns ebenfalls zum Konzept des Rhino) die Distanz zum Gegner. Mittelfristig haben Du und Deine Schüler in der Clinchdistanz vor allem mit dem dominanten Deep Underhook oder einem dominant gegriffenen Overhook die Kompetenz, kaum zu blockende Schläge geschützt auszuteilen und wirksame Takedowns bei Bedarf dazuzufügen. Warum gerade und genau diese zwei Clinchpositionen für uns so relevant und nützlich sind, und wie sie funktionieren, erfährst Du bei uns auf der Matte und später (im Ansatz) im Kapitel zum Thema Clinch.

## AUFBAU

Das Programm ist so aufgebaut, dass Deine Schüler am Anfang lernen, die häufigsten Situationen gewalttätiger Auseinandersetzungen so schnell wie möglich zu lösen und gleichzeitig einen Grundstein für solides Kampfkunstkönnen zu legen. Das Programm ist nach dem Pareto-Prinzip optimiert: Was sind die 20% Techniken und Taktiken, mit denen sich gut 80% der Probleme lösen lassen?

Jab, Cross, Full Cover, Single Cover, Hook, Push Kick, Ellenbogenschlag, Kniestoß, Bridge&Roll – das findet man in jeder funktionellen Kampfkunst, in der wirklich gekämpft wird, egal ob Muay Thai, Boxen, MMA, Karate, Judo, BJJ usw. Ebenfalls bei militärischen Combatives Systemen oder diversen Polizei Systemen – diese Elemente sind universell. Das Besondere in unserem Krav Maga Training ist die Abstimmung und Integration dieser Techniken in Zusammenhang mit einem Besonderen Augenmerk auf den Clinch und die effektiven Knie- und Ellenbogen Techniken von da.

## INHALT UND AUSWAHL DER TECHNIKEN

Im Basisprogramm unseres Krav Maga findest Du ca. 30 Techniken. Sie bilden die ersten beiden Level, Gelb und Orange; unsere Basics. Es sind (rein auf die Anzahl der Techniken bezogen) knapp 20 % unseres Krav Maga Programms (das entspricht aber nicht Trainingszeiten, weil in den höheren Leveln trainingsintensivere, komplexere Elemente dabei sein werden). Die Auswahl ist das Ergebnis vieler Jahre an Training, tausender Unterrichtsstunden, tausender Schüler und Austausch mit dutzenden Trainern in den Bereichen Krav Maga, Behördentraining, BJJ, Muay Thai, Ju-Jutsu uvm.

### ***Pareto-Optimal***

Die Liste ist eingedampft auf das Wesentliche. Nicht mehr und nicht weniger, genau das sind die Techniken und Taktiken, die ich jemandem als BASIS vermitteln möchte, damit derjenige um seine Gesundheit kämpfen kann und sich verteidigen kann, wenn es drauf ankommt. Sie spiegelt ein sehr wichtiges, universal immer wieder als gültig befundenes Effizienzmodell wieder: das Pareto Prinzip. Pareto sagt vereinfacht, dass in sehr vielen Lebensbereichen ein kleinerer Teil der Bemühungen (Faustregel: 20%) für einen großen Teil der Ergebnisse verantwortlich sind (80%).

Die Pareto Regel lässt sich auch mehrmals anwenden. Fragt man: was sind von diesen eingedampften Techniken die allerwichtigsten Techniken/Taktiken, mit denen sich die Mehrzahl der gewalttätigen Auseinandersetzungen überstehen lassen? Es entsteht dann eine Art ‚**Super-Basis**‘ aus 7 Techniken bzw. Prinzipien:

- Defensive & Fighting Posture
- Rhino
- Elbow
- Kneestrike
- Hammerfist oder Slap/Hook
- Straight Punches
- Tactical Get Up

Aus den ca. 30 Techniken sind das eben jene ca. 20%.

Wenn ich nur sehr begrenzt Zeit hätte, jemanden in der Selbstverteidigung zu unterrichten, wären das die körperlichen Mittel, die ich ihr oder ihm an die



Hand geben würde. Es sind also auch die körperlichen Mittel, die jemand, der sich selbst verteidigen möchte, am besten beherrschen sollte.

Damit lassen sich sehr viele Probleme lösen und mit etwas Wissen und Können um den Clinch (Intense Krav Maga Intermediate Programm) wird dieses Set an überschaubaren Prinzipien schon zu einem runden Kampfsystem. Der Tactical Get Up wiederum fügt sich nahtlos in den Ausbau eines einfachen, aber effektiven Bodenprogramms.

S	Hidden Defensive Posture	Versteckte Verteidigungshaltung	Höhe der Hände, stabiler Stand, harmloses Aussehen der Haltung
	<b>Defensive Posture</b>	Verteidigungshaltung	klare Haltung, guter Schutz, Handposition
	Fence	Abstandshalter (gestisch und physisch)	maximale Abwehrbereitschaft gegen Strikes
	<b>Fighting Posture</b>	Kampfhaltung	Kompakt, geschützt, Ellenbogen an Rippen, Hände oben, dicht am Kopf, li und re vom Kinn
	Movement	Beinarbeit: Schritte im Kampf	Verbreitern, nachziehen; breite in 2 Dimensionen
	<b>Push-Kick</b>	stoßender Tritt gerade nach vorne	Vorschieben der Hüfte, richtige Distanz, in Kampfhaltung absetzen
	<b>Groinkick</b>	Tritt in Unterleib	Treffen möglichst mit Schienbein
	Stomp Kick	nach außen gedrehter Tritt	Trefferfläche Knie/ knapp oberhalb des Knies
	<b>Slap/Hook</b>	Seitlicher Schlag mit offener Hand/Haken	starkes Eindrehen der Hüfte; zurück zu Deckung
	<b>Hammerfist</b>	Faustbodenschlag, hammermäßig	Eindrehen der Hüfte; Schlag aus ganzem Körper, locker geschwungen
	<b>Straight Punch [lead &amp; rear]</b>	Gerader Schlag; [vordere & hintere Hand]	Deckung, Deckung, Deckung. Schub aus den Beinen, Drehen der Hüfte
	Jab   Cross	Kombination aus Lead & Rear: gerade Schläge	Deckung, Ellenbogenposition, Hin- & Rückbewegung
	<b>Elbow</b>	Ellenbogenschlag	Deckung beim Schlagen
	<b>Rhino (Full Cover)</b>	Enger Schutz mit beiden Armen	Schultern hochziehen, obere Stirn stabilisieren
C	<b>Rhino-Clinch (go to Position)</b>	Einfacher Eingang in Clinchpositionen	geschütztes, konsequentes Vorgehen, Kopf an den Partner
	<b>Kneestrike</b>	Knieschlag	Energie nach vorne
	Drag Down	Balance stören, nach vorne runter reißen	enger Zugwinkel; Zug wechselt zu Druck
	Base & Posture	Basis und Haltung; Standsicherheit und Balance	Ausreichend breiter Stand, Knie gebeugt
	Breakfalls (r,s)	Fallschulke rückwärts und seitwärts	nicht abstützen, ausatmen, Kopf sichern
	Headlock Escape	dem Schwitzkasten entgehen (durch abducken)	Frame, Schrittarbeit, Ausrichtung
	Single Cover	seitenspezifische Abwehr	nicht zu hoch reißen
	Clothes Grab	Griff in Kleidung (1&2 Hände) verteidigen	Rhino/Underhook oder Pluck&Strike
	Hand-Choke Defense	Würgeabwehr von vorne	Clear geht nach innen, Pluck nach außen
	A) Clear	Eindrehen mit gehobener Schulter	Schulter bis zum Ohr, eindrehen mit platziertem Fußballen, Schub aus Bein und Hüfte
	B) Pluck	Griff am Daumensattelgelenk; Schub über Kiefer/Augen	Aufspannen; Griff und Zug eng am Körper; Schub verdreht Kopf
	Double Leg Takedown		geschütztes vorgehen, erst im letzten Moment absenken, kein Vorbeugen
G	Kneemount	Knieskontrolle am Boden	Gewicht auf Partner; stabile Position, Druck
	Stomp-Kick & Push-Kick	Tritte gegen stehenden Partner	Fußposition beim Stompkick
	<b>Tactical Get Up</b>	geschütztes Aufstehen	Nicht wegrehen, stabiler Stand
	Kick off	[Guard & Side Position]	erst passenden Abstand mit Schub, dann Tritt
	Tactical Get Up [Guard]	Taktisches Aufstehen aus der Guardposition	Position des Posts (Pfeiler), Knieposition, zugelehrt
	Bridge&Roll	Mount Escape	Erst mit der Hüfte hoch(!), dann Drehung. Möglichst hoch (Trapezius).
	Hand Grip Defense	Hand Befreiung, zwei Basis Varianten	Positionierung; Körpereinsatz, Daumen
	Stick Defense	Abwehr eines Stockschlages von Schräg oben	große Distanz überbrücken
	Knives Avoidance/Objects	Mit Gegenständen gegen Messer schützen	



**INTENSE-TRAINING  
KRAV MAGA**

**Prüfungsprogramm  
Level 1 (Gelb) &  
Level 2 (Orange)**

Wenn Du 17 (beliebige) Techniken erfolgreich hast prüfen lassen, wird Dir der erste Levelgrad verliehen. Sind die restlichen 18 Techniken ebenfalls erfolgreich geprüft, erhältst Du Level 2 (und z.B. Berechtigung zum Fortgeschrittenentraining). Du musst also **keine bestimmte Reihenfolge** einhalten!

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Mitglied seit: \_\_\_\_\_

## SELBSTVERTEIDIGUNG & MINDSET

Mindset ist alles, heißt es gerne in Selbstverteidigungskreisen. Letztlich muss Deinen Schülern klarwerden, dass in einer Verteidigungssituation ein Angreifer gestoppt werden muss. Viele beginnen ein Selbstverteidigungstraining jedoch mit einem etwas anderen Focus. Der Unterschied scheint erst mal klein, ist es aber nicht:

**Die Meisten bürgerlich sozialisierten Menschen wollen lernen, sich gegen verschiedene Angriffe zu verteidigen.**

Sie haben bestimmte Angriffsideen im Kopf und wünschen sich den jeweils passenden Trick, um den Angriff abzuwehren. Das ist für die Realität ernster Gewalt erst mal nicht zielführend genug. Sie müssen verstehen, dass sie nicht einen Angriff, sondern den Angriffswillen des Täters beenden müssen. Das Denken in *einem Angriff* führt zu einem statischen und unrealistischen Trainingsgedanken. Statisch heißt, dass ein im Training simulierter Täter, also ein Trainingspartner dauerhaft nicht wirklich bemüht ist, kreativ, aggressiv und mit allen ihm einfallenden Mitteln das ausgesuchte Opfer zu schädigen. Der Trainingspartner macht einen Angriff und lässt sich dann „abwehren“ mit einer Verteidigung und die Geschichte hört auf.

Das ist ein typischer Trainingsfehler, wenn es immer auf dieser Ebene bleibt. Es ist wichtig, dass Du mit Deinen Schülern im Training die Geschichte (oft) zu Ende erzählst. Das heißt, dass ein Täter kampfunfähig gemacht ist, die Situation und eine mögliche Flucht gesichert ist.

Außerdem ist es wichtig, dass die Schüler lernen, dass intelligente Gegenwehr vom Täter in der Geschichte möglich ist. Das erfordert seine Zeit, weil ja auch erst mal Grundtechniken und Prinzipien erlernt werden müssen. Aber es muss kommen, irgendwann.

Damit Anfänger nicht von Komplexität überfordert werden und ein Mindset entwickeln, dass sie **nicht einen Angriff, sondern einen Angreifer abwehren** wollen, gilt es, Ihnen am Anfang erst mal nur zwei unterschiedliche Modi zu vermitteln:

An und Aus!

Was ist damit gemeint? Die Schüler sollten nicht vor allem lernen, gegen jeden denkbaren Angriff (dutzende und mehr) die jeweils „beste“ Antwort zu lernen, sondern eher sich basisch zu schützen und wenn nötig auf „an“ zu schalten. Dann müssen die meisten Leute lernen, nicht zu früh wieder auf „aus“ zu stellen (dafür gibt es zahlreiche Drills wie z.B. den Pitbull-Drill und andere Prätzenübungen wie auch das Prinzip, die Geschichte möglichst „zu Ende zu erzählen“).

„An“ heißt: Cover - Crash & Counter.

Vielen Menschen fällt es jedoch erst mal schwer, sich in eine Gewaltsituation reinzudenken, weil es ein unangenehmer Gedanke ist und ein Thema, dass zu einem gewissen Grad mit einem Tabu versehen ist. Wir sehen zwar sehr viel (unrealistische) Gewalt in Medien, Filmen usw., haben aber ansonsten

eine große Alltagsferne zum Thema Anwendung von Gewalt. Die meisten lernen von Kindesbeinen an: Gewalt ist keine Lösung. Und das stimmt ja auch meistens. In den meisten Fällen gibt es sehr viel Bessere Mittel als Gewalt. Gewalt ist ein Werkzeug. Als Mittel zum Zweck ist Gewalt (fast immer zurecht) verpönt, was natürlich eine sehr positive Errungenschaft unserer modernen Gesellschaft ist.

Wir wissen natürlich, dass es Fälle gibt, wo die Antwort und das passende Werkzeug für ein Problem tatsächlich Gewalt ist. **Und wenn das so ist, dann ist die Gewalt oft die einzige Lösung.**

Wenn Schüler Ihr ganzes Leben gelernt haben und glauben, dass Gewalt schlecht ist, werden sie das als festen Teil ihres Glaubenssystems haben.

Wenn sie in eine Situation kommen, in der Gewalt die einzige Lösung ist. Wird sie das hemmen. In einer Situation, in der Zehntelsekunden entscheidend sein können, kann so eine Einstellung der eigenen Sicherheit im Weg stehen.

Ich erlebe häufig im Training bereits dieses Phänomen. Stellen wir uns vor, es geht um eine Verteidigung gegen einen Angreifer mit einem Messer.

### **ES IST DER ANGREIFER, NICHT DER ANGRIFF**

Wir verteidigen uns nicht gegen ein Messer, sondern gegen einen Angreifer (der hier ein Messer hat). Es reicht nicht, das Messer abzuwehren oder zu kontrollieren oder zu abzunehmen (ohnehin unrealistisch). Ein Mensch, der bereit ist, Dich mit einem Messer zu verletzen und damit auch Deinen Tod in Kauf nimmt (oder will), tut dies aus einem bestimmten Grund. Der mag für normale oder gesunde Menschen nicht immer nachvollziehbar sein, aber in seinem Kopf läuft ein Film ab, der nicht endet, nur weil das Messer nicht mehr da sein sollte. Wenn seine Absicht ist, Dich zu zerstören, dann ist das Messer nur ein beliebiges, vielleicht zufälliges Werkzeug. Hände und Füße können ihm als Werkzeuge ebenso recht sein. Wenn Du nicht weglaufen kannst, muss Du den Angreifer kampfunfähig oder kampfunwillig machen. Mit Gewalt. Das heißt, dass Du eine Verletzung hervorrufen musst, die für den Angreifer ein weitermachen unmöglich machen. In meinem Training unterschätzen Anfänger massiv, was der menschliche Körper alles einstecken kann. Häufig sehe ich in den Aktionen neuer Leute die Vorstellung, dass eine Abwehr (z.B. eine angreifende Faust wird zur Seite gelenkt, bevor sie das eigene Gesicht trifft) reicht. Formal hat man den Angriff ja abgewehrt, das reicht doch?!? Wenn es gut läuft, ist das Verständnis da, dass ein sofortiger Gegenangriff erfolgen sollte. Die Faust wird also zur Seite

gelenkt und selber ein Schlag in Richtung Kopf des Angreifers bzw. hier des Trainingspartners gebracht. So weit so gut, auch das hat seinen Platz und will isoliert geübt werden.

Im Kopf vieler Menschen ist es damit zur Genüge getan, der Angriff wurde abgewehrt, ein Gegenangriff gemacht; also alles ausgeglichen. Nüchtern auf dem Sofa liegend denkt vielleicht jetzt mancher, ihm würde es nicht passieren, klar würde er sinnvollerweise weitermachen.

Im Training beobachte ich jedoch häufig, dass am echten Menschen die Sozialisation mächtig in Spiel kommt. Damit meine ich nicht die sinnvolle Schonung des Trainingspartners! Selbst wenn es erst mal nur um die Andeutung einer Technik geht, oder einer kontrollierten Technik auf Schutzausrüstung oder einer verlangsamten Technik, so dass am Partner keine Verletzung entsteht – viele Menschen beenden eine Übung viel zu früh und nicht, wenn ein Angreifer mit hoher Wahrscheinlichkeit wirklich kampfunfähig wäre.

**Es ist das Mindset, was sie bremst.** Bitte glaube jetzt nicht, dass dieses in der realen Situation anders wäre. Viele Menschen haben die Vorstellung, in der echten Gefahrensituation würde man dann schon ‚Gas geben‘, konsequent genug sein und die echte, notwendige und ausreichende Verteidigungshandlung zu Ende führen. Beobachtungen der Realität zeigen ein anderes Bild.

*„Under Pressure, You don't rise to the occasion, you sink to the Level of your Training. that is why we train so hard“*

Dieser häufig einem anonymen Navy S.E.A.L. in den Mund gelegte Satz stammt ursprünglich von Archilochos (ein Grieche, der wirklich so hieß und 680-645 v. Chr. gelebt hat). In der Regel werden Menschen unter Druck NICHT besser und wachsen über sich hinaus. Anders als in Film und Fiktion. Die Wahrheit dieses Satzes zeigt sich beim Militär, bei Polizei, in der Medizin, auf der Bühne, beim Leistungssport. Überall wo Menschen unter Druck stehen. Training und Erfahrung machen den Unterschied.

## **SCHMERZ REICHT NICHT!**

Schmerz reicht in der Regel nicht aus, um einen determinierten Angreifer aufzuhalten! Dafür gibt es eine Vielzahl von Gründen. Zum einen setzen zahlreiche Drogen, angefangen vom Alkohol bis hin zu Methylamphetamin (Crystal Meth) das Schmerzempfinden deutlich herab (und erhöhen zugleich die Aggressivität)! Zum anderen ist es ein häufiges Phänomen, dass in einer Extremsituation Schmerz bei weitem nicht so empfunden wird wie im Normalzustand bzw. auch völlig ausgeblendet wird (Cortisol, Adrenalin).

Das heißt, dass wir uns darüber im Klaren sein müssen, dass wir entweder körperlichen Schaden oder physiologische Wirkung erreichen müssen. Werden wir da ganz konkret:

Ein verletztes, funktionsunfähiges, wichtiges Gelenk oder ein wichtiger gebrochener Knochen erzielt die gewünschte Wirkung (Schaden); z.B. ein verletztes Knie, Schlüsselbein oder Schulteraufhängung. Alternativ zur Verletzung von Gelenken hat natürlich auch ein Knock Out die benötigte Wirkung.

## **K.O. – DER KNOCK OUT**

Was ist ein Knock Out? Wir nutzen es als Sammelbegriff für alle Situationen, in denen der Körper höhere Funktionen wie z.B. Kämpfen, Denken oder Stehen nicht mehr ausführen kann und sich auf Basics wie Atmen und Rumliegen konzentriert. Das kann, muss aber nicht eine vollständige Bewusstlosigkeit beinhalten. Durch Treffer in Leber, kurze Rippen, Solar Plexus oder Nieren z.B. kann es zu einem Knock Out kommen, bei dem der Empfänger zu Boden geht und handlungsunfähig wird, aber nicht bewusstlos ist.

Bewusstlosigkeit kann entstehen, wenn bei Treffern auf den Kiefer oder Hals starker Druck auf den Sinus caroticus (unter den Kiefergelenken entlang laufend) ausgeübt wird. Dies löst den Karotissinusreflex aus, der einen plötzlichen Blutdruckabfall im Gehirn verursacht und zur Bewusstlosigkeit führt. Wird der Kopf durch Treffer gedreht oder nach oben oder unten geschleudert, entsteht Druck auf die Barorezeptoren des Sinus caroticus durch Torsion, Streckung oder Stauchung der Halsmuskelstränge (ähnlich wie beim Auswringen, Ziehen oder Zusammendrücken eines feuchten Lappens, wobei das Wasser rausgedrückt wird). Dadurch kann ebenfalls die Bewusstlosigkeit eintreten.

Verletzungen entstehen auch dadurch, dass der Kopf beim KO unkontrolliert auf den Boden aufschlägt.

Auf Dauer können Gehirnerschütterungen, Hirnschäden oder sogenannte Boxerdemenz auftreten. Daher rät die Bundesärztekammer auch von Sportarten, die einen KO durch Vollkontakt zum Kopf als Hauptziel sehen ab. Im Selbstverteidigungstraining musst Du für Dich und Deine Schüler entscheiden, wie viel und wie oft Du harten Kontakt zum Kopf zulässt oder forciert.

Ich selber habe die Philosophie, dass das Training nicht das gefährlichste Ereignis der Woche für meine Schüler sein sollte und dass es Ihnen langfristig gesundheitlich nicht schaden darf, sondern ihnen gesundheitlich nutzen soll. Daher möchte ich selber sollte zwar realistisch und engagiert, aber eben auch smart trainiert werden. Daher schränke ich bei mir harten Kontakt zum Kopf im Training ein.

### **BEIßEN, KRATZEN, AUGEN STECHEN**

Dirty Tricks werden diese Werkzeuge zuweilen auch genannt, dabei sind sie weder 'dirty' noch 'Tricks'. In einer ernsthaften Auseinandersetzung bei der es um die körperliche und geistige Unversehrtheit geht, sind es durchaus sinnvolle und auch legitime Mittel. Wohlgermerkt, es sind ein paar Mittel unter vielen!

Diese Mittel bringen wenig, wenn man nicht auch vom Clinch ein ordentliches Verständnis hat. Man erlangt keinen Gewinn, jemandem in die Augen zu stechen oder ihn zu beißen, wenn dieser einem währenddessen die Fäuste ins Gesicht hämmern kann. Es ist daher nötig, dass Deine Schüler ein gutes Verständnis und solide Fähigkeiten darin lernen, sich zu positionieren und die Bewegungsspielräume ihres Gegenübers sinnvoll zu kontrollieren. Also wieder solide kämpferische Basics. Dann sind diese 'Dirty Tricks' nützliche kleine zusätzliche Werkzeuge, um Reaktionen zu provozieren, abzulenken, Bewegungen zu erzwingen.

Einfaches Beispiel aus einem Seminar eines Kollegen mit dem Thema Bodenkampf: ein Teilnehmer hing in einem Gelenkhebel fest und biss in den festhaltenden Arm. Dieser wurde vom Gegenüber in der Tat aus Schreck zurückgezogen; jedoch ebenso unwillkürlich zuckte der Arm gleich darauf wieder in die Gegenrichtung und schlug dem Beißenden ins Gesicht. Ergebnis: zwei abgebrochene Schneidezähne.

Solides kämpferisches Können im Bereich Clinch und am Boden ist nicht zu ersetzen. Es kann nur ergänzt werden.

## **DRUCKPUNKTE**

Hier müssen wir unterscheiden: es gibt Organe, die der Körper instinktiv mit sehr dringlichen Reflexen schützt: die Augen, den Kehlkopf und die Drosselgrube zum Beispiel. Das sind auch effektive „Druckpunkte“.

Alle anderen Stellen, die im entspannten Normalzustand bzw. in der gemütlichen Trainingshalle unangenehmen Schmerz hervorrufen, kann ein unter Adrenalin stehender, vor Aggression und Kraft strotzender Mensch auf der Straße plötzlich ziemlich gut komplett ignorieren.

Dazu kommt, dass diese Punkte klein und schwer zu treffen sind, selbst wenn keine Kleidung (denk mal an dicke Winterjacken oder feste Lederjacken zum Beispiel) dies noch zusätzlich erschwert.

Die Verteidigung mit Nervendruckpunkten, Akkupunkturpunkten und ähnlichem gehören für mich leider in das Reich der schönen Illusionen!

## **GRÜNDE DEINER SCHÜLER/TRAINIERENDEN**

Es gibt eine Menge Gründe, um SV oder Kampfkunst zu trainieren:

- Weil es Sicherheitsgefühl und Selbstwirksamkeitsgefühl einordnet
- Weil es helfen kann, Gefahren besser abzuschätzen
- Weil es selbstbewusster macht
- Weil es sicherer macht.
- Weil es Spass macht
- Weil es Körper und Geist herausfordert
- Weil es fit macht
- Weil es Selbstvertrauen schenkt
- Weil es Körperbewusstsein lehrt
- Weil es Körperbeherrschung bringt
- Weil es die Mobilität verbessert
- Weil es Fallschule lehrt (hat dem einen oder anderen zB auf dem Fahrrad schon die Gräten gerettet)

- Weil es geil ist
- Weil es Spaß am Lernen lehrt
- Weil es immer weiter was zu lernen gibt
- Weil es den Spaß an der Selbstvervollkommenung zeigen kann
- Weil es ein Weg zur Achtsamkeit sein kann
- Weil man den Kopf frei kriegt
- Weil man ‚Flow‘ erleben kann
- Weil man sich und seine Persönlichkeit in Bewegungen ausdrücken kann
- Weil es wie Schach mit dem Körper ist
- Weil so viele Prinzipien des Kämpfens auf das Leben übertragen kann
- Weil es stärker macht
- Weil es lehren kann, seine Gelenke besser zu behandeln, schützen, pflegen
- Weil es das Körpergefühl verbessert
- Weil es die Koordination verbessert
- Weil es (wie jeder Sport) das Gedächtnis und allg. die Gehirnleistung verbessert
- Weil es (wie jeder Sport) das Immunsystem stärkt

Deine Schüler kommen aus dieser Vielzahl an Gründen zu Dir. Dein Training kann alle diese Aspekte mehr und weniger verstärken. Meine Aufgabe ist es, so gut wie möglich meine Leute in diesen Bereichen voranzubringen und meinen Trainern die besten Werkzeuge dafür an die Hand zu geben. Ich hoffe, dieser Ratgeber trägt einen Teil dazu bei.

Wenn Du Verbesserungsvorschläge, Lob oder Kritik mit mir besprechen willst, schreib mir eine Nachricht über

[andre@kravmaga-trainerausbildung.de](mailto:andre@kravmaga-trainerausbildung.de).





Mit dem nächsten Abschnitt gehen wir in den Aufbau einer Trainingsstunde über. Natürlich gibt es auch andere Möglichkeiten, sein Training aufzubauen. Dieser ist einfach für uns der passende und aus Sportwissenschaft und Erfahrung geboren ein sehr gut funktionierender Weg, um seine Trainings zu organisieren.

## **STUNDENAUFBAU**

Natürlich gibt es viele und sehr Unterschiedliche Möglichkeiten, sein Training aufzubauen. Das Grundgerüst, das ich Dir hier vorstellen möchte ist aus Sportwissenschaft und Erfahrung geboren und für uns sehr gut funktionierender Weg, um seine Trainings zu organisieren.

Hier ist mein Aufbau:

### **Struktur der Trainingseinheit**

- Begrüßung, Mobilisieren & Briefing
- Aufwärmen der Muskulatur, Anwerfen des Kreislaufes, ggf. vorbereitendes Spiel
- ggf. Pratzentraining
- Technik
- Drill, Power, Sparring o.ä.
- Conditioning und/oder Cool down (je nach Zeitreserve)
- De-Briefing, offene Fragen, Feedback

Die einzelnen Elemente des Stundenaufbaus werde ich später in diesem Ratgeber noch thematisieren. Jeder einzelne Block hat ebenso wie die Reihenfolge seinen Zweck. Zusammen sollen sie ein Trainings-Ergebnis bewirken: die Schüler können etwas besser als vorher.

### **Spannungsbogen**

Spannungsbogen oder Spannungskurve nennt man in einem Werk, Text, Musikstück, Theaterstück, Film oder eben auch Trainingsstunde die Darstellung des Steigens oder Fallens der (An-)Spannung. Denn eine Trainingsstunde und ein Seminar hat immer eine Dramaturgie. Deine Aufgabe als Trainer ist es, diese

Für uns, die wir es mit einer sportlichen (im Sinne von körperlicher Anstrengung) und einer sozialen (im Sinne von intensivem körperlichen Kontakt und taktischer Interaktion) Aktivität zu tun haben, ist die Spannungskurve besonders wichtig. Die anstrengsten, spannensten, intensivsten oder mit dem stärksten Körperkontakt versehenen Elemente solltest Du nicht ganz an den Anfang stellen. So wie für den Körper eine langsame Steigerung der Intensität gut ist, so ist auch für die Psyche von Anfängern ohne viel Kampfsporterfahrung ganz hilfreich, sich an die

psychische Intensität eines Kampfes im Laufe einer Trainingsstunde Stück für Stück ranzutasten.

Aber selbst für Fortgeschrittene ist ein Spannungsaufbau in der Einheit einfach motivierender und steigert den Spaß.

Die Spannung kann am Anfang langsam ansteigen und im Laufe der Einheit dann an Fahrt aufnehmen.

Aber auch ein schnellerer Anstieg mit einem Plateau und einem Abfall, um dann wieder anzusteigen funktioniert gut.

## **EXPOSITION**

In der Exposition werden im Drama die Figuren vorgestellt; hier kannst Du, wenn Du möchtest, das Thema der Stunde, die Problemstellung um die es gehen soll, das Grundprinzip oder die Technikfamilie einführen.

Gerade über eine längere Einheit hinweg braucht es Peaks und Valleys, also zwischenzeitliches abflachen und runterkühlen. Das passiert (relativ) automatisch, dadurch, dass Du vielleicht eine weitere Technik oder Folge erklärst und diese erst mal langsamer oder lockerer üben lässt, bevor mit dieser nächsten Technik z.B. an den Prätzen Gas gegeben wird um dann in einem Drill als Höhepunkt zu münden.

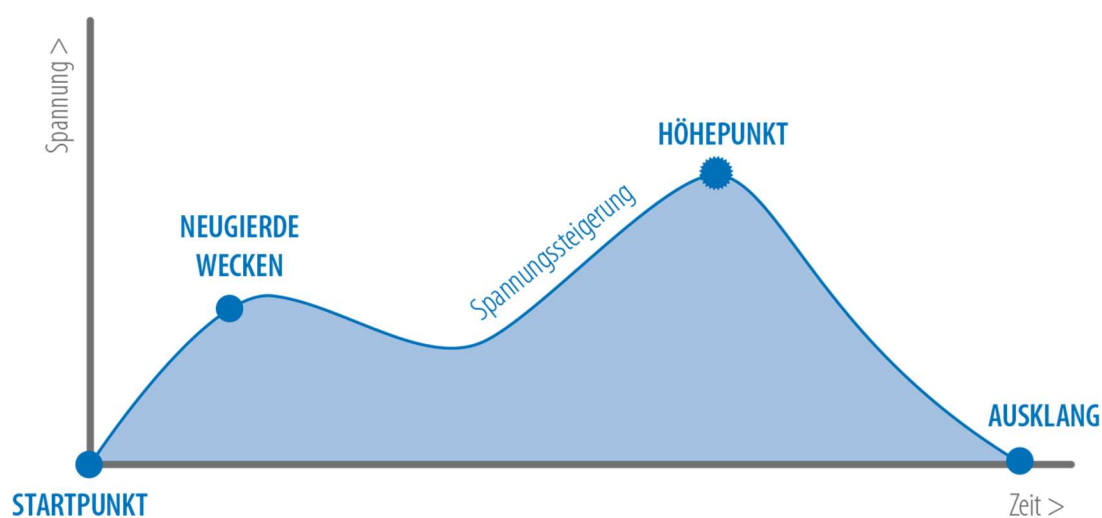
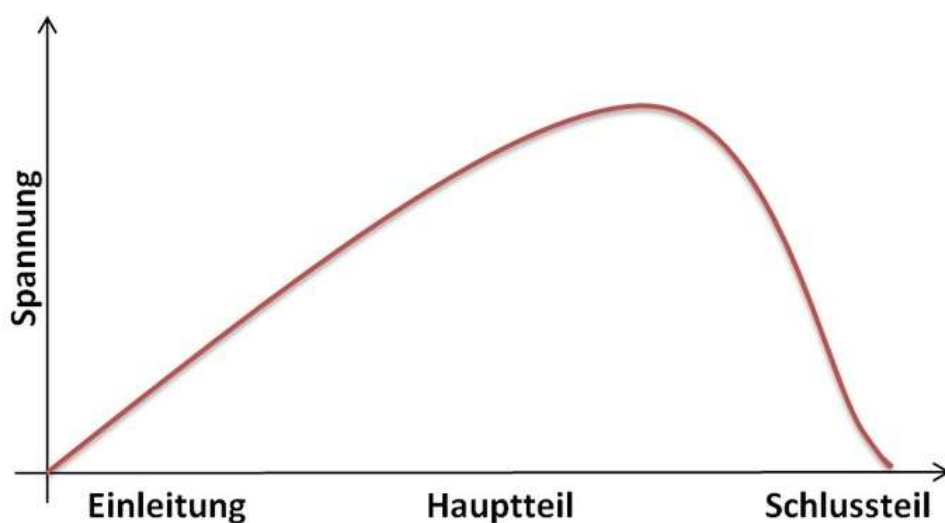
## **HÖHEPUNKT**

Für den Höhepunkt oder Klimax einer Stunde eignen sich Drills aber auch Sparringsformen oder ein sehr intensiviertes Prätzenttraining so wie auch ein Szenario.

## **KAUSALITÄT**

In einer guten Geschichte sind alle Ereignisse miteinander verbunden, Es gibt einen Grund, warum sie geschehen. Das erste auslösende Ereignis löst eine Kette von Ereignissen aus.

Das einfachste Dramamodell ist der Dreiakter. Die drei Akte sind Einleitung, Hauptteil und Schlussteil.



### **Ausklang**

Im Training haben wir, gerade bei Einheiten unter 90 Minuten nur selten Zeit, den Ausklang oder Schlussteil zu sehr in die Länge zu ziehen. Ein einfaches kleines Abwärmen mit Mobilisierung könntest Du machen; auch das langsame Wiederholen von Techniken ohne jeden Widerstand, um sich Bewegungsfolgen noch mal zu merken wäre eine Möglichkeit. Wenn Du etwas technisches machst, sollte ein sinnvoller Bezug zum Training vorher möglichst da sein.

## **Zeitbedarf**

*„Man kann nur das aus dem Ärmel schütteln, was man vorher rein getan hat.“ Rudi Carell*

Plane Dir Reserven ein – didaktische Reserven einer zusätzlichen, inhaltlich passenden, ergänzenden Technik oder Übung oder eine Reserve für einen Drill oder ein Conditioning oder ein Cool Down.

Typischerweise gehen Trainingseinheiten 60, 75, 90 oder 120 Minuten und jede Trainingslocation hat da ihre eigenen Möglichkeiten und Begrenzungen. Das Grundkonzept passt auf alle diese Zeitdauern und lässt sich entsprechend anpassen.

Wenn bei einer 75-minütigen Einheit für das Aufwärmen 15-18 Minuten verwendet werden, bietet sich für den Hauptteil einer Trainingsstunde an, ca. 40-45 Minuten einzuplanen und 15-20 Minuten für Drilling oder Sparring und ggf. einen Conditioning und/oder Cool Down Abschnitt.

Aus lernpsychologischer Sicht sind 20 Minuten Abschnitte .

Im Warm Up gehen ca. 5 Minuten auf eine einleitende Mobilisierung, und 5-10 Minuten auf einen vorbereitenden Teil, Lauf-ABC und Tierformen oder ein kurzes Spiel. Für einen Prätzenabschnitt solltest Du gut 5 Minuten einplanen, wenn Du nur 2-minütige Arbeitsabschnitte (minimum) einplanst. Für etwas komplexere Übungen oder Kombinationen an Prätzen solltest Du eher 2,5 bis 3 Minuten pro Partner kontinuierliches Arbeiten einplanen.

## **WARM UP**

Idealerweise dauert ein gutes Aufwärmen etwa 15 Minuten [Journal of Applied Physiology (2014)]. Viele sind längere Aufwärmzeiten gewohnt, das ist aber nicht notwendig und beugt Verletzungen nicht weiter vor – wenn das Aufwärmen sinnvoll und progressiv durchgeführt wird. Fünfzehn Minuten Handballspielen sind KEIN sinnvolles Aufwärmen.

Es sollten alle Gelenke zunächst ohne größere Belastung bewegt werden. Dann gilt es, den Muskeltonus in den beanspruchten großen Gelenken (Schultern, Knie Hüfte) sowie in den stützenden Muskeln des Oberkörpers zu erhöhen, den Kreislauf anzuregen und die Durchblutung zu verbessern.

Lernende sollten nicht vor dem eigentlichen Lernen erschöpft werden, da gerade durch Erschöpfung des zentralen Nervensystems das Erlernen neuer Bewegungen erschwert wird.

Ich empfehle, Warm Up und Hauptteil Deines Trainings aufeinander abzustimmen. Wenn Du im Hauptteil im Clinch arbeitest, solltest Du im Warm Up Elemente einbauen, die Rumpfstabilität und Standsicherheit trainieren; willst Du Takedowns einbauen, übe Fallschule im Warm Up. Schlägst Du viel, kümmere Dich sorgsam um Schultergelenke, wird getreten, beachte Knie und Hüften.

### **1) Mobilisieren: wichtige, vielbelastete Gelenke vorbereiten; Schmierer, Bewegungsumfang wahrnehmen**

- *Schultern*
- *Rücken*
- *Hüfte*
- *Knie*
- *Fußgelenke*
- *Ggf Ellenbogen, Handgelenke, Genick*

### **2) Kreislauf aktivieren, Muskeltonus erhöhen**

#### **LAUFEN**

- Lauf ABC: vorw., Rückwärts, seitwärts, mit Eindrehen, Hacken zum Gesäß usw.),
- Boxerlauf,

- Switch-Boxerlauf
- Hampelmänner

## **BWE**

- Planken & Liegestütze
- Allrounder
- Tactical Get Ups
- Ausfallschritte
- Sit Out
- Bridges
- Rollen
- Kerzen
- Shrimpen

## **TIERE**

Die Animal Movements eignen sich hervorragend, mit steigender Intensität den ganzen Körper auf Stabilität und Belastung vorzubereiten. Jedes Tier hat seine eigenen Schwerpunkte. Hier eine kleine Erinnerungsliste, Details zu den einzelnen Tieren bekommst Du natürlich tiefer in der Trainerausbildung. Kleine Gedächtnisstützen zu den Details der einzelnen Tiere findest Du auch auf unserem YouTube Kanal.

- Bär
- Panther
- Elefant
- Krabbe
- Affe 1 & 2
- Raupe
- Robbe
- Spinne
- Frosch 1 & 2
- Scorpion
- Krokodil

### **3) Trainingsvorbereitung**

#### **NICHT SPIELERISCHE, ABER TRAINIERENDE AUFWÄRMÜBUNGEN**

- Beinarbeit: 2/4 Richtungen, „Spiegeln“, Schattenboxen
- Gripfight
- Pummeling
- Armdrags, Swims etc.
- Schlagkombinationen / Schlagübung



## **SPIELE**

*Mit kleinem taktischen Nutzen*

### ***Tickern***

Wozu: Beinarbeit, Koordination, 'Auge'

Ziel: Bewegen und interagieren ohne Angst, Druck oder Verletzung

Was: Tickern an Schultern, Bauch und Oberschenkel.

**Warnhinweis: Finger zusammen, nicht in die Augen stechen**

Ergänzung: Zwei gegen einen, Alle gegen Alle, Renegades, Füße Tippen oder Platz verengen

### ***Füße tippen***

Wozu: Beinarbeit, Leichtfüßigkeit, Einleitung zu kurzen schnellen Tritten

Ziel: Beweglichkeit und Gleichgewicht intuitiv, b) peripheres Sehen der Beine

Wie: Partner A und B versuchen sich gegenseitig auf die Füße zu tippen bzw. nicht erwischt zu werden: ohne Gewicht nur die Fußspitze.

b) Partner sollen NICHT auf die Füße gucken, sondern die Bewegungen peripher wahrnehmen: Das wird freundlich mit gelegentlichen Tipps der Hand zur Stirn angezeigt.

**Warnhinweis: nur Fußspitze berührt. Kein Drauftreten**

Ergänzung: im Clinch

### ***Protect Me***

Ziel: Überblick bewahren, Leute im Auge behalten, Beinarbeit/Bewegung

Wie: Jeder in der Gruppe sucht sich (verdeckt) eine Person aus, vor der sie Angst haben wird und eine Person, hinter der sie sich vor der bösen Person verstecken wird. Keiner weiß, wer wen hat. Ergibt viel Rennen und großes Chaos.

### ***Schieben & Ziehen***

Ziel: Stabilität, Beinarbeit, Druck und Zug kennen, Clinchen

Wie: Zwei Personen gehen in einen Clinch; einer wird den anderen vorwärts und rückwärts über mehrere Meter bewegen. Der andere lässt sich mit Widerstand bewegen und bleibt dabei stabil/breitbeinig. Alle in eine Richtung und parallel vermeidet Zusammenstöße. **ERGÄNZUNGEN:** Einfädeln und Durchtauchen und/oder Armdrag und/oder Keil

### ***Achterbahn***

Ziel: Stabilität, Beinarbeit, Druck und Zug kennen, Clinchen

Wie: Zwei Personen gehen in einen Clinch; einer wird den anderen intensivst in alle Richtungen drücken, ziehen, schleudern und Bewegen. Der andere lässt sich bewegen und bleibt dabei stabil/breitbeinig

**Warnhinweis:** Gucken, Kollisionen mit den Hacken vermeiden

**ERGÄNZUNGEN:** Einfädeln und Durchtauchen und/oder Armdrag und/oder Keil

### ***Stabilisieren***

Ziel: stabilisieren, mit (anfänglich vorhandenem) Unwohlsein durch Unsicherheit umgehen.

Wie: Selbst umarmen/Arme verschränken. Normal hinstellen und wenn es geht Augen schließen. Partner geben (kleine) Ramstöße mit Polster.

**Warnhinweis:** Schauen, in welche Richtung gerammt wird. Kollisionen vermeiden

### ***Aufräumen***

Luftballons, Poolnudeln u.ä. - 2 Mannschaften, Mittellinie darf nicht übertreten werden (Stufe 1). Die eigene Hälfte muss aufgeräumt werden, indem alles rüber geschmissen wird zu den Gegnern

### ***Klammern jagen***

Wozu: Einleitung für Übungen im Bereich Greifen des Körpers

Ziel: intuitives Bewegen Distanzhalten über Beinarbeit und Armen, intuitives Rangeln zur Distanzerhaltung



Was: Drei Klammern auf dem Rücken in Falten des Shirts befestigen. Ziel ist, anderen ihre Klammern abzunehmen und auf dem eigenen Rücken möglichst viele zu sammeln. Erlaubt ist alles an abhalten des Körpers und der Arme.

## **TECHNIK UND HAUPTTEIL**

Um eine Stunde inhaltlich aufzubauen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Du kannst eine fertige, vorgeplante Stunde nehmen (Anhang) und genauso übernehmen oder abändern oder Dir eigene Trainingseinheiten konzipieren.

### **Herangehensweisen für den Trainingsaufbau**

Dafür kannst Du diesen Abschnitt immer dann benutzen, wenn die Ideen nicht von alleine sprudeln oder Du mehr Logik in eine Trainingseinheit bringen möchtest.

#### ***Von vorne nach hinten***

Du wählst einen Anfang für Deine Stunde; das kann ein Aufwärmspiel sein oder eine Fitnessübung, aus der sich dann der weitere Verlauf der Stunde ergibt

#### ***Von hinten nach vorne***

Du hast bereits das Ende im Kopf und konzipierst die Stunde mit Übungen, die dort hinführen; überlegst am Schluss dazu passende Aufwärmübungen.

#### ***Inside Out***

Du wählst einen Hauptpunkt für Deinen Mittelteil, ein zentrales Thema oder einen bestimmten Skill. Dazu überlegst Du Dir ein passendes, vorbereitendes Aufwärmen und eine Pratzenübung, einen Drill oder eine Sparringsform etc. für den hinteren Teil.

### **Arten, um den Hauptteil aufzubauen**

Du kannst um den Mittelteil herum Deine Stunden mit einer Reihe von Konzepten oder Überlegungen aufbauen. Diesen Teil behandeln wir ausführlich auch in unserer Trainerausbildung, deshalb findest Du hier vor allem einige Stichpunkte als Gedächtnisstütze:

- 1. Technikbezogen**
- 2. Angriffsbezogen**
- 3. Prinzipienbezogen**
- 4. Taktikbezogen**
- 5. Konzeptbezogen**
- 6. Sonstige**

### ***1 Technik / Konzept:***

Bsp:

Technik - Folgetechnik-Folgetechnik

Technik - Gegentechnik des Partners - Gegentechnik gegen Gegentechnik

Technik als Antwort auf eine Technik (Angriff)

Angriff A - Technik A

Angriff B - Technik A (abgewandelt)

### ***2 Angriffsbezogen / Problembezogen:***

Angriff A - Technik x

Angriff A - Technik y --> Achtung Probleme

### ***3 Prinzipien / Kompetenzbezogen:***

Distance Management

Prevention / Fence, Haltung, Verhalten

Awareness (Aufmerksamkeit)

Ballistic Generation (Schlagkraft jenseits von Kraft)

Hip Snap

Hip Push

Leverage (Hebelweg[e] für Sweeps, Hebel, Takedowns, Griffe)

Angle (Winkeln, im Stand und im Boden)

Wedges (Keile, Stand und Boden)

Takedown Prinzipien: Gegenläufigkeit; Abfahrten, Spiralen/3 Dimensionen

Structure (Körperstruktur, Stand und Boden)

Fill the Space (Clinch & Ground)

Tightness

Balance

Posture (Clinch & Boden)

Lining Up

Weapon Distance

...

#### ***4 Taktiken:***

-Evasion

-RAT

-Preventive Striking

-Shoot/No Shoot

-Control

-3rd Party

-All out / All in

#### ***5 Konzepte:***

Social Violence & Predatory Violence

Fear Management

Self Defense Law

After Incident Management (nach Verteidigungssituationen)

Deescalation Basics [Escalation Prevention]

### ***6 Situationsbezogen / Szenariobezogen:***

- Multiple etc
- Positionen; Haltungen, Räumlichkeiten etc.
- Don't hurt
- ...

## **DIDAKTIK**

Um zu vermitteln und zu Lehren (Didaktik) gibt es Regeln und Werkzeuge, die ein Trainer nutzt und kennen sollte. Zunächst betrachten wir aber das Lernen von Kampftechniken im Speziellen.

### **Lernstufen**

Ich möchte Dir drei Modelle vorstellen, um eine Kompetenz zu beschreiben oder zu lernen.

- das ‚Vier Stufen‘ Modell
- das ‚unbewusste Inkompetenz zu unbewusster Kompetenz‘ Modell,
- das ‚Introduce – Isolate – Integrate‘ Modell

Anhand des Vier Stufen Modells will ich darstellen, warum es wichtig ist, als Schüler und als Trainer das Grundkonzept, das hinter diesen Modellen steckt, zu berücksichtigen:

### **DAS VIER STUFEN MODELL**

Ein Problem, auf das Deine Schüler stoßen werden, ist:

***Sie werden feststellen, dass Techniken (erst mal!) unter Druck ‚nicht mehr funktionieren‘.***

Am kooperativen Partner hat es noch geklappt, am unkooperativen und Stress erzeugenden (z.B. durch Schläge, Druck usw.) auf einmal nicht mehr. Ist die Technik also schlecht? Vielleicht ja, vielleicht nein (ich bin der Meinung, dass es durchaus weniger gute Techniken gibt!). Aber häufig liegt es nicht an der Technik an sich, sondern an dem momentanen Level des Könnens des Trainierenden.

Denn etwas vereinfacht gesagt, muss er jede Technik vier Mal lernen:

1. Die Technik an und für sich am ruhigen Partner (oder Solo an der Pratze, Sandsack, in die Luft, etc.)
2. Den Ablauf am leicht widerständigen Partner
3. Die Technik am aggressiven (schlagenden) Partner
4. Den Bewegungsablauf am intelligent agierenden konternden Partner

(Die letzten beiden können in der Reihenfolge auch getauscht werden.)

Der Schüler fängt dabei nicht jedes Mal ganz bei null an; aber wenn eine Technik am ruhigen oder mitspielenden Partner schon bei 50 von 100 liegt, wird sie beim ersten Mal mit Widerstand des Partners nur bei 20 oder 30 liegen. Irgendwann ist die Qualität der Ausführung dort vielleicht auch bei 50, während sie am mitspielenden Partner schon bei 90 von 100 liegt. Kommen nun Schlagtechniken hinzu, fällt die Ausführungsgüte erst mal wieder rapide zurück; sie muss erst mal auf diesem Modus ‚neu gelernt‘ werden und fängt dort erst mal wieder bei 20 an. Genaus so geht es am intelligent agierenden, konternden, widerständigen und schlagenden Partner am Ende.

Irgendwann ist die Technik auch im Modus Nummer vier bei 80 und einsatzfähig.

Der Schüler, der diese Systematik nicht kennt und der diese Tatsache nicht akzeptiert hat, wird beinahe unweigerlich an Modus 3 oder 4 (erst mal) scheitern – wenn er aber diese Systematik nicht kennt, denkt er häufig:

**„Die Technik FUNKTIONIERT nicht, wenn der andere auf mich einschlägt“**

anstatt



„Aha, wenn der andere mich schlägt muss ich also erst mal wieder (fast) von vorne lernen, wie ich es dann mache. Das ist aber normal“

Viele Schüle (nicht alle) ziehen da unserer Erfahrung nach erst mal die falschen Schlüsse. Das ist ganz normal, dem musst Du als Trainer aber mit Aufklärung und gutem Beispiel entgegenwirken. Das kann den Unterschied machen zwischen Erfolg oder Scheitern (im Sinne von gravierenden körperlichen oder seelischen Verletzungen) in einer Selbstverteidigungssituation. Du solltest die Schüler motivieren, bis Stufe vier am Ball zu bleiben und Ihnen auch erklären, dass es normal ist, Stück für Stück besser zu werden, biss es dann auch unter echtem Widerstand und Gegenfeuer klappt.

## **DAS ‚UNBEWUSSTE INKOMPETENZ ZU UNBEWUSSTER KOMPETENZ‘ MODELL**

### **Kennen – Können – Meistern**

Diese Stufen der Kompetenzgewinnung muss jeder durchlaufen, der eine Fähigkeit ‚besitzen‘ will.

Ein anderes Modell, das recht bekannt ist, ist das der

- **Unbewussten Inkompetenz**
- **Bewussten Inkompetenz (Kennen)**
- **Bewussten Kompetenz (Können) und letztlich**
- **Unbewussten Kompetenz (Meistern).**

Ich erkläre mal mit Hilfe des Beispiels Autofahrens (Führerschein=FS) und der Übertragung zur Selbstverteidigung (SV):

#### ***Unbewusste Inkompetenz:***

FS: Der Schüler hat in seinem Leben nie selber in einem Auto oder sonstigem Fahrzeug gesessen; auch Fahrrad fährt er nicht.

SV: Er kennt Gewalt bzw. Kämpfen aus dem Fernsehen und findet, das ihn das Thema Selbstschutz gar nicht interessiert. Und überhaupt passiert schon nichts und wenn, dann trittst man dem Angreifer einfach in die Eier

***Kennen (bewusste Inkompetenz):***

FS: Der Fahrlehrer hat ihm erklärt, wie man die Kupplung tritt, Gänge einlegt und die wichtigsten Verkehrsregeln hat er auch schon mal gehört, vielleicht sogar auf dem Fahrrad befolgt. Ziemlich logisch, dass man damit noch kein so sicherer Autofahrer ist, oder?

SV: Er hat eine best. Taktik oder Technik gesehen, größtenteils im Kurzzeitgedächtnis gespeichert und ist sie 7-8 mal locker durchgegangen. Leider beobachte ich oft, dass im SV Bereich viele Leute mit der Stufe des ‚Kennen‘ bereits zufrieden sind. Aber wie im Führerscheinbeispiel kann man damit leider noch nicht sicher genug durch den „fließenden und dichten Verkehr“ kommen.

***Können (bewusste Kompetenz):***

FS: Er hat Deine Fahrprüfung bestanden. Etwas Konzentration und es hat geklappt: alle Regeln beachten, andere Verkehrsteilnehmer beachten, Kuppeln, Schalten, Bremsen, Lenken; nur ein einziges Mal hat er noch den Motor abgewürgt, aber das passiert nicht mehr oft. Auch verschaltet er sich kaum noch und kann mit ein bisschen rangieren rückwärts einparken. Ihm fehlt noch die Routine, er muss sich konzentrieren und ist statistisch in einer unfallgefährdeten Gruppe.

SV: Er kann Techniken mit wenig nachdenken ausführen, manchmal oder sogar häufig in letzter Zeit gelingt es ihm im Sparring, wenn der Partner nur wenig zögert, einen guten Konter anzubringen.

Manchmal fällt ihm im Sparring, also im freien Spiel oder im Szenariotraining *hinterher* ein, was er in best. Situation Technik xy hätte machen können, die er eigentlich kann.

***Meistern (unbewusste Kompetenz):***

FS: Er fährt routiniert und ohne jedes Nachdenken durch dichten und mehrspurigen Verkehr, kann sich dabei unterhalten, links eine Zigarette, rechts eine Cola und lenkt mit den Beinen (bitte nicht zu ernst nehmen)! Bei Verkehrsteilnehmern um ihn rum achtet er automatisch und ohne Nachdenken darauf, wer ihn leicht übersehen könnte, gleich evtl die Spur wechseln wird usw. Wenn er will, kann er das alles und gleichzeitig auch sehr spritsparend fahren, ohne groß darüber nachzudenken.

SV: Techniken, Prinzipien und Konzepte klappen im freien Sparring. Im Partnertraining reagiert er ohne viel nachdenken mit einer alternativen, zur

Situation und Energie des Partners passenden Technik, wenn sein Partner etwas Unerwartetes macht. Manchmal muss er erst nachdenken, wenn man ihn fragt, was er gerade gemacht hat - kann dann aber die (abgewandelte) Technik, das Prinzip und die Taktik dahinter auch benennen.

### **INTRODUCE, ISOLATE & INTEGRATE**

Dieses Modell geht auf Matt Thornton, Gründer des bekannten Straight Blast Gyms zurück. Es beschreibt eine Methodik des Lernens und Übens in drei Stufen:

- Introduce
  
- Isolate
  
- Integrate

Introduce ([Kennen-]Lernen)

Auf der Stufe des Kennenlernens steht INTRODUCE für das bewusste nachvollziehen einzelner Teile eines Lehrstoffs (z.B. einer Technik). Am Beispiel von Sprache wäre das z.B. das büffeln von Vokabeln oder das lernen, wie man Stück für Stück einen Satz mit richtigen Artikeln und Zeitformen in einer neuen Sprache zusammensetzt.

Isolate (Automatisieren)

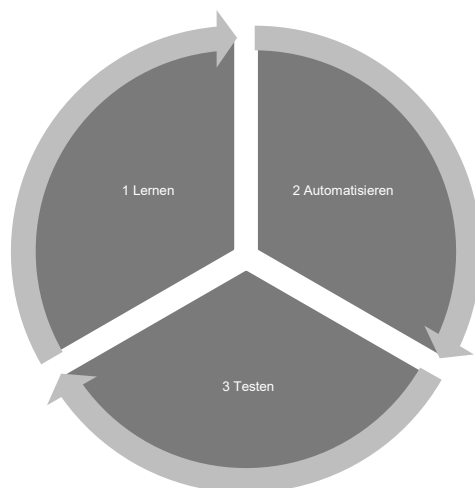
Hier werden Elemente, die bekannt sind und ohne besonders große Überlegung laufen und funktionieren.

In unserem Analogiebeispiel der Sprache: Wenn Du die Vokabeln kannst und die Grammatikregeln in einem bestimmten Bereich (z.B. Zeiten und Plural), nimmst Du Dir jetzt ein Arbeitsbuch und übersetzt 30x ähnliche Sätze vom Deutschen ins Englische, wobei Du die richtige Zeit und den richtigen Plural beachtest.

Integrate (Verinnerlichen, ins Repertoire aufnehmen und Testen)

Wenn Du anfängst, Dich frei über ein Thema auf Englisch zu unterhalten, dann bist Du auf der Stufe Integrate. Anfangs musst Du nach Worten suchen oder mal länger für eine Antwort überlegen, aber je mehr Routine Du entwickelst, desto sicherer wirst Du in der Unterhaltung.

Für ein gutes Lernen und trainieren ist es entscheidend, dass der Lehrende und am Besten auch die Lernenden wissen, auf welcher Stufe sich eine Übung gerade abspielt.

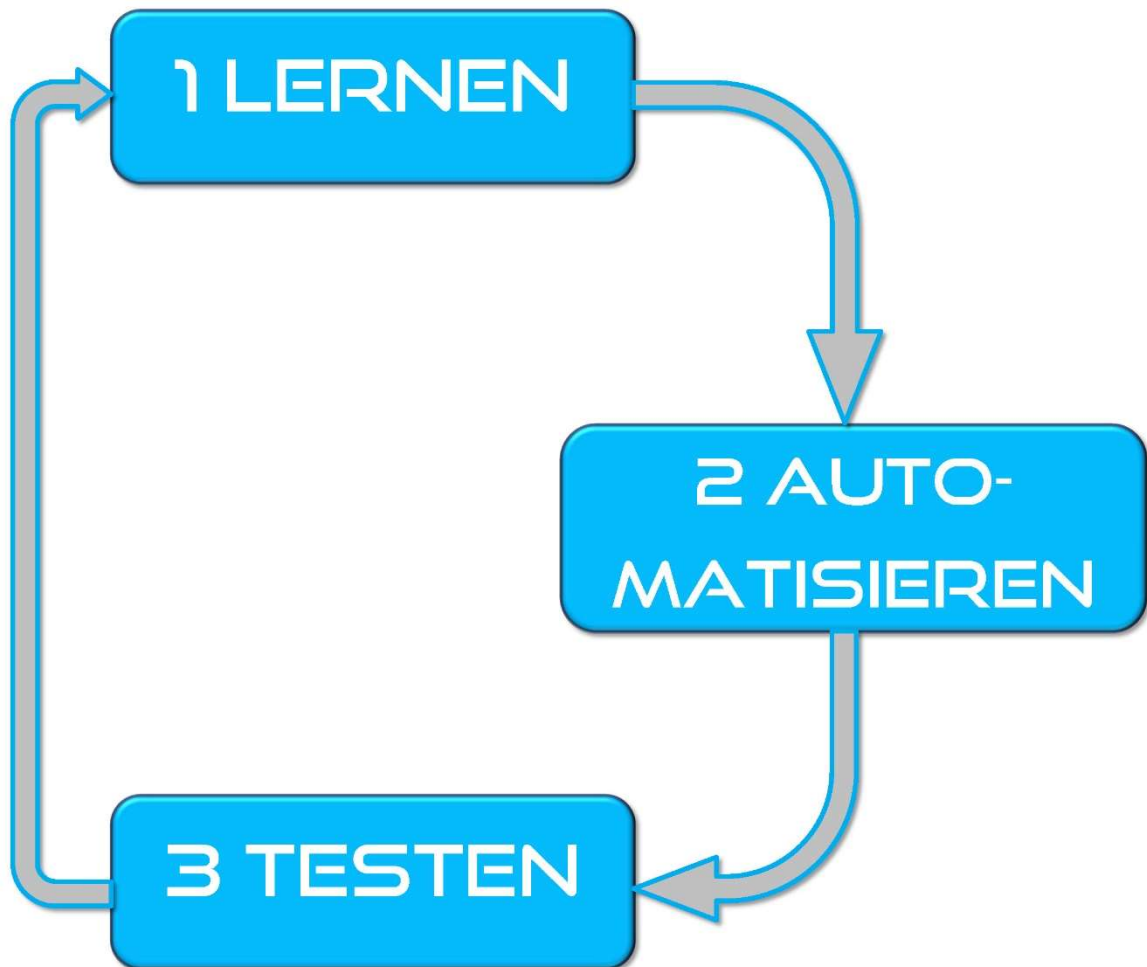


Um das verständlich zu machen, haben wir folgend Aushänge in unseren Trainingscentern:

# Trainings-Modus



Um in einer Fähigkeit besser zu werden, gehen wir in drei Modi vor, die aufeinander folgen und sich zu einem Kreis schließend in stetigem Perfektionieren wieder auf einem neuen Level von vorne angegangen werden.





**1 Lernmodus | 2 Automatisierungsmodus | 3 Sparring-/Drill Modus**

**1 „Slow is smooth and smooth is fast“**

In der Lernphase werden Bewegungen koordiniert und nachvollzogen. Ebenfalls werden Bewegungen optimiert; dabei wird jede noch so kleine unnötige Bewegung weggelassen. Ein geschmeidiger Fluss der Bewegungen bedeutet, das Ineinandergreifen von Muskelkontraktionen und Entspannungen optimal zu koordinieren.

Der Weg, Bewegungen zu optimieren, perfektionieren und vor allem geschmeidig und effizient zu machen ist: **Langsamkeit!**

**2 „I fear not the man who has practiced 10,000 kicks once, but I fear the man who has practiced one kick 10,000 times“ Bruce Lee**

In der Trainingsphase werden erlernte um im Ablauf gut sitzende Bewegungen zu schnell Abrufbaren Reaktionen zu machen, Kombinationen ohne Nachdenken zügig ausführen zu können.

Der Weg dazu ist: **Wiederholung!**

**3 “If you wan’t to learn how to swim, you have to jump into the water”**

Damit sind ALLE Formen dynamischer Übungen gemeint, Drilling, Sparring oder kleine begrenzte Kampfspiele. Ein Partner/Gegner versucht nach bestem Wissen und Gewissen, mir meine Aufgabe schwer zu machen, so wie es auch ein echter, kämpfender und kundiger Gegner tun würde. Natürlich muss diese Übungsform intelligent an den Partner angepasst werden. Stärkere oder Schwerere üben ebenso Rücksicht wie Fortgeschrittenere gegenüber Ihrem Partner. Im Sparring geht es darum, seine Technik am dynamisch agierenden Partner zu adaptieren. Kraft sollte im Sparring möglichst rausgehalten werden! Der Weg dort hin ist: **Widerstand!**

## Didaktik Einer Technik - Introduce

Nachdem das Generelle zum Lernen innerhalb eines Systems besprochen ist, kommen wir erst mal zum Vermitteln einer konkreten, einzelnen Technik.

### KANÄLE FÜR LERNSTOFF

Um eine Technik einzuführen, sie zu zeigen und zu erklären und verständlich zu machen, kannst und solltest Du möglichst viele Kanäle ansprechen:

- Sehen
- Hören und
- Fühlen

können erst mal für die reine Aufnahme genutzt werden. Um Prinzipien zu konkretisieren und es dem Gehirn Deiner Schüler einfacher zu machen, diese aufzunehmen können

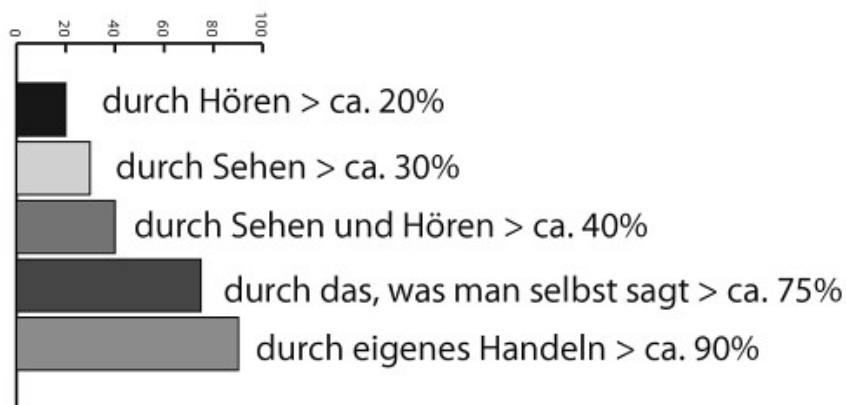
- Bilder und Vorstellungen

hilfreich sein. Beispiele für Bilder können „Einen Ball werfen“ um eine bestimmte Anspannung/Entspannung im Arm zu vermitteln; oder die „Sumo-Kniebeuge“ für Leute, die das aus dem Krafttraining kennen, um schnell eine Position und Haltung des Körpers aufzuzeigen.

Um dann zu festigen, was gelernt werden soll sollten die Schüler natürlich

- selber Machen

Sicher kennst Du die Quintessenz einer schon lange zurückliegenden psychologischen Studie, die weitestgehend noch immer gilt: wir behalten



Was in dieser Auflistung noch fehlt, ist meiner eigenen Erfahrung nach ein ganz wichtiger Aspekt. Denn noch viel mehr als Sachen, die man hört, sieht, sieht und hört, selber sagt oder handelt ist wenn man

- selber erklärt

Das Hineinversetzen in die Meta-Ebene (wie erkläre ich x, dass mein Gegenüber es gut versteht) verfestigt im eigenen Kopf ganz enorm. Anderen helfen und ihnen etwas zu erklären ist der eigenen Entwicklung sehr förderlich.

Wenn Du Training gibst, solltest Du möglichst viele oder alle Kanäle nutzen. Denn Deine Schüler werden aus unterschiedlichen Lerntypen bestehen. Manche ziehen mehr aus dem, was sie sehen (visuelle Lerntypen) andere wollen eher in Worten erklärt bekommen, was sie tun sollen (auditive Lerntypen, und wiederum anderen hilft es am meisten, wenn sie einmal fühlen können, was im Körper bzw. mit dem Körper des Gegners/Partners passieren soll (kinästhetische und haptische Lerntypen.)

Lehrmethoden oder Lehrtechniken um diese Kanäle anzusprechen sind also:

### ***Vorführung***

- Vorführung der Technik auf einige Meter Entfernung; Gesamtbild
- Vorführung aus unterschiedlichen Perspektiven (Drehen)

Du kannst entscheiden, ob Du Deinen Teilnehmern bzw. Schülern überlässt, ob Sie gut sehen können oder das selber mitbedenkst. Viele Top-Trainer demonstrieren Ihre Technikerklärung immer an der gleichen Stelle des Trainingsraumes; meist zentral oder vor einer Wand. Schüler können sich kreisförmig oder im Halbkreis um den Trainer anordnen. Gerade bei Bodentechniken können sich die Vorführenden nicht so schnell drehen, deshalb ist es nützlich, wenn der Trainer ansagt, von wo aus die Schüler am besten sehen können bzw. dass durch die Positionierung im Raum oder der Schüler mitbeachtet.

Manche Trainer lassen Schüler sitzen, manche lieber stehen, andere geben es nicht vor. Was Dir besser passt, musst Du entscheiden oder ausprobieren. Wichtig ist, dass Dir aufmerksam zugehört wird und alle alles gut sehen können.

Achte bei der Vorführung in jedem Fall darauf, dass Du nicht zu lange Zeit darauf verwendest. Denk daran, Du holst Deine Schüler evtl. gerade mitten



aus der intensiven Bewegung. Ihr Körper will noch weiter Gas geben und er will nicht kalt werden. Deshalb erkläre nicht zu viel auf einmal und nicht zu langschweifig. Wenn es doch mal nötig ist, weil Du nun mal länger ausholen musst oder etwas grundsätzliches zu mit zu vermitteln hast, dass auch mal Zeit braucht (Beispiel: Du willst was zum Thema Notwehrrecht und angemessenem Härtegrad gegenüber einem Angreifer zu einer Technik mitezählen), dann achte darauf, dass es in den Stundenablauf passt und Deine Schüler nicht mittendrin in einer intensiven Bewegungsphase abwürgt.

### ***Beschreibung der Technik***

- Grob
- Detailliert
- Muskelbezogen
- Bildhaft
- Beispiel aus anderer Sportart
- Alltagsbewegung

### **Bilder/Vorstellungen**

Bildhafte Beschreibungen können starke biomechanische Auswirkungen haben, weil sie unterbewusst die Motorik beeinflussen können. Beispiele für Bilder/Formulierungen: Fels, Verwurzeln, an der Klippe hängen, Embryonalhaltung, usw.

### **Fühlen**

Manuell eine Haltung korrigieren/zurechtschieben

Z.B. auch Schüler Technik am Trainer (oder kompetenten Partner) machen lassen; durch Sperren (gegenhalten) aufzeigen (fühlen lassen), dass die Technik erst bei korrekter Umsetzung von Detail X .

Schüler einzelne Teilbewegungen einer Technik machen lassen.

### **Ghosting**

Direkt am Partner des Lernenden zB die Fußpositionen mit dem Eigenen Fuß vorführen etc.

### **Bilder / Vorstellungen**

Bilder und Vorstellungen können sehr hilfreich sein, um ideomotorisch ein Muskelzusammenspiel auszulösen, das der Trainierende bewusst nicht ausreichend koordinieren kann.

## **Analogien**

Beschreibungen anhand einer Alltagsbewegung oder anhand einer Bewegung aus einer bekannten Sportart. So kannst Du sehr leicht und schnell mehrere Details auf einmal vermitteln. Beispiele: Kugelstoßen – Handballenstoß; Aufschlag beim Volleyball – Slap; Werfen eines Balls – Körpermechanik von Schlägen.

## **REGEL DER DREI**

Drei Details sind laut einer Faustregel und eigener Erfahrung die Menge, die sich die meisten ganz gut merken können. Beim Vermitteln von Techniken sollte also (bei Anfängern mit den **3 wichtigsten Details** angefangen werden. Weitere Details und mehr Tiefe kann dann beim nächsten Mal aufgenommen werden.

Natürlich muss man manchmal wegen der Zusammensetzung der Gruppe mehr Details liefern, muss sich aber bewusst sein, dass nur die drei augenscheinlichsten Details (nicht unbedingt die drei wichtigsten) bei Anfängern hängen bleiben.

Das Lehren erfolgt in Schichten. Vorstellen kannst Du Dir das wie das Auftragen von Lack. Die meisten Oberflächen muss man in mehreren Durchgängen lackieren und dazwischen trocknen lassen, sonst kann die neue Farbe nicht richtig aufgenommen werden. Einfach beim ersten mal ganz viel Farbe aufpinseln zu wollen wird nicht funktionieren; die Farbe wird verlaufen und nicht halten.

Beim Lernen ist es genauso. Drei Details, drei dünne Schichten Lack und dann erst mal trocknen lassen.

## KORREKTUR VON ‚FEHLERN‘

Schau Dir bitte folgende Auflistung an. Was fällt daran auf?

$$1+4=5$$

$$2\times 2=4$$

$$3+2=5$$

$$6+3=9$$

$$3\times 3=9$$

$$1+1=2$$

$$5+5=8$$

$$2+2=4$$

$$6-3=3$$

Den meisten Menschen fällt auf, dass ein Fehler bei diesen Rechnungen enthalten ist.

Die wenigsten würden *zuerst* die Aussage treffen: „dort stehen acht richtige Rechnungen.“

Wir sind darauf trainiert und gepolt, Fehler und Anomalien zu entdecken. So funktioniert unser Schulsystem, so funktioniert auch unser natürlicher Gefahreninstinkt. Als Trainer ist es aber wichtig, dass du auch korrekte Details einer Technik bei einem Schüler bemerkst und auch ansprichst. Es ist wichtig, dass ein Schüler sich nicht nur der Defizite, sondern auch der Stärken seiner Kompetenz bewusst ist.

Das gilt nicht nur für die Motivation, die Leiden kann, wenn der Fokus zu sehr auf dem Defizit und zu wenig auf dem bereits erreichten liegt. Auch in der technischen Ausführung kommt es vor, dass ein Schüler ein Detail, das er eigentlich bereits korrekt durchführt, wieder falsch ausführt, weil er mit voller Konzentration ein anderes Defizit ausbügeln will und sich nicht darüber bewusst ist, dass er nun an anderer Stelle ein Problem hat. Ein klassisches Beispiel hier ist die Kombination Schulter- und Hüfteinsatz beim Schlagen vs. Korrekter Deckung.

Auch deshalb ist es wichtig, Schüler für korrekte Ausführung von Technikdetails zu loben.

Fast jeder Erwachsene, der in einem Beruf mit Menschen zu tun hat, kennt inzwischen das ‚Kritik-Sandwich‘:

--Lob--

--Kritik—

--Lob—

Eine Kritik wird zwischen zwei positiven Aussagen verpackt, um den Gesamteindruck der Konversation positiv zu halten. Muss man das immer und jedes Mal machen? Ich finde ganz klar: nein, ein übertriebener und berechenbarer Einsatz führt zu einem Gewöhnungseffekt und untergräbt langfristig den Wert jeden Lobes, weil Schüler das Schema erkennen und schon beim ersten Lob wissen, dass es eigentlich um eine Kritik geht.

Wichtig ist, generell eben auch die Erfolge in einer Technik für den Schüler herauszustellen. Das muss nicht immer in einem Atemzug mit einer Verbesserung passieren.

Umgekehrt kann auch mal ein Detail am Schüler korrigiert werden, ohne dass man unbedingt noch lange was zum Loben vorher und nachher suchen muss. Die Methode sollte eben nicht übertrieben werden.

Absolut entscheidend für einen guten Trainer ist es aber, es mit Kritik nicht zu übertreiben: geballte Verbesserungsvorschläge kann vom Schüler in der Regel nicht auf einmal umgesetzt werden oder auch nur aufgenommen werden.

Ich empfehle, nach einer ganz einfachen Regel zu verfahren:

### **Eine Verbesserung zur Zeit.**

Ein einziges Detail ansprechen, korrigieren und üben lassen, bevor ein weiteres dazukommt. Korrekturen brauchen Zeit, um sie umzusetzen und um sie sacken zu lassen.

Wenn möglich sollte eine Korrektur über eine Positivaufforderung erfolgen:

„Mach x“ anstatt von „lass y sein“. Das ist klarer, konkreter und leichter vom Gehirn zu verarbeiten. Die Anweisung, etwas nicht zu machen gibt nicht

unbedingt auch die Information weiter, was denn stattdessen gemacht werden soll. Also ist es besser, gleich die ‚stattdessen‘ Korrektur zu geben.

Vergiss vor allem nicht: Fehler sind unbedingt nötig für effektives Lernen.

### **Für jede Technik aufschlüsseln:**

Noch mal zur Wiederholung - Als Faustregel gilt: DREI Details kann sich ein durchschnittlicher Lernender auf einmal merken! Wird ein Schüler mit mehr Details überschüttet, ist es bei vielen Wahrscheinlich, dass nur drei oder vier (oder manchmal auch nur zwei) Details einer Technik hängen bleiben und bei der Ausführung umgesetzt werden. WELCHE Details hängen bleiben, hängt jedoch von vielen Faktoren und nicht zuletzt vom **Zufall** ab. Es bleiben also häufig nicht die Details hängen, die am Wichtigsten für die Ausführung und das Funktionieren einer Technik sind.

***Wenn Du als Trainer eine Technik oder Übung erklärst, wird es den Schülern also sehr helfen, wenn Du jedes Mal, wenn Du fertig erklärt hast, noch mal die drei wichtigsten Punkte in kurzen, knappen Worten zusammenfasst.***

In der eigentlichen Erklärung davor kannst Du auch für fortgeschrittenere Schüler weitere Details nennen. Wichtig ist, dass Du am Anfang und am Ende ganz klar die drei wichtigsten Details für Anfänger nennst und auf diese dann auch beim rumgehen und coachen achtest.

**Beispiel Double Leg Takedown:**

### ***Drei Basis Details***

- A) Levelchange (Absenken des Körperschwerpunktes)**
- B) Shoot (Vorwärtsbewegung)**
- C) Kniekehlen greifen**

### ***Die zweite Ebene, die nächste ‚Lackschicht‘***

- D) Aufrechter Oberkörper**
- E) Blick nach oben**
- F) Ablenkung & Deckung beim rangehen**

### ***Die dritte Ebene***

- G) Penetrating Step**
- H) Das richtige Bein vorne, außen, weit genug hinten**

## I) Schub zur Seite

### ***Die vierte Ebene***

- J) Druck mit Kopf und Körper**
- K) (Half-) Guard verhindern**
- L) Alternativ-/Anschlussstechniken**

Ein Anfänger kann, sollte und wird NICHT alle diese Details merken und umsetzen können. Das Grundkonzept zu verstehen ist der erste Schritt. Wenn dieser funktioniert, kann die nächste Lackschicht aufgetragen werden.

### **Korrigieren mit dem Ebenenmodell**

Techniken können beliebig viele Ebenen und Details haben. Wenn man dieses Modell versteht, sollte man auch ein neues Verständnis für ‚Fehler‘ und Fehlerkorrektur entwickeln. Ein Trainierender sollte die seiner Lernstufe angemessenen Details berücksichtigen, nicht mehr und nicht weniger. In dieser Reihenfolge sollte auch gecoacht werden.

Wenn der Schüler also ein Detail aus der ersten Ebene (z.B. fehlende Vorwärtsbewegung) noch nicht umsetzt, macht es wenig Sinn, Details aus der zweiten, dritten oder vierten Ebene zu korrigieren (besser: coachen). Steht der Schüler auf Ebene eins macht er hier also nur einen Fehler, auch wenn er noch kein Detail aus den weiteren Ebenen umsetzt, bzw. umsetzen kann. Lernen braucht etwas Zeit.

Jede Technik hat ganz typische Fehler, an denen die meisten Probleme entstehen und die dafür verantwortlich sind, dass die Technik beim Schüler nicht funktioniert. Idealerweise kennst Du als Trainer für jede Technik, die Du unterrichtest, die typischen Knackpunkte, die Schüler anfangs vergessen umzusetzen, nicht verstehen oder zu halbherzig machen oder üben.

Hier als Beispiel der Headclear, die Würgeabwehr:

### ***Drei Basisdetails der ersten Ebene:***

- A) Kinn runter**
- B) Schultern hoch**
- C) Stabilisieren**

## **Die zweite Ebene**

- D) Eine Schulter weiter hochziehen, ans Kinn/bis zum Ohr**
- E) Drehung um 90°**
- F) Pluck auf der Gegenseite**

Usw.

Typische Anfangsprobleme dieser Technik:

Schulter wird nicht hoch genug gezogen

Die Drehung wird zu halbherzig gemacht (nicht weit genug)

Die Plattform (Stellung der Beine) ist nicht stabil genug, um genug Drehschub zu liefern.

## **Fehler des Partners**

Der Partner macht als Angreifer ebenfalls typische Fehler, durch die er in der Regel am Anfang (manchmal auch sehr lange) hindurch geckoacht werden muss.

In unserem Beispiel des Headclear ist das an erster Stelle der fehlende Vorwärtsschub; also der Partner steht einfach würgend auf der Stelle, anstatt wie ein Angreifer vorwärts zu drücken/marschieren.

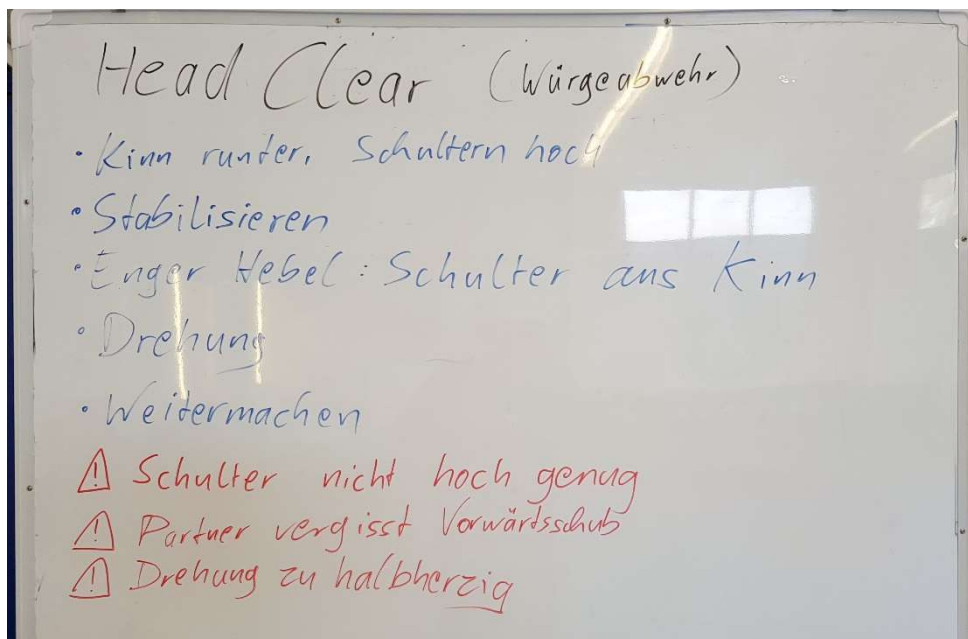


ABBILDUNG 1: TAFELBILD ZUM HEADCLEAR

## **Pratzentraining – Isolate**

Gutes Equipment hilft dem Training enorm auf die Sprünge. Wenn das Budget oder der Platz noch begrenzt ist, empfehle ich, zunächst mit

- Trittpolstern
- Handpratzen
- und ggf. alten Autoreifen zu starten.

Die Trittpolster sind nicht nur für Tritte, sondern für alle Arten von Übungen, wo mit der groben Kelle ausgeteilt wird; Schlagtechniken, Ellenbogentechniken, Knie und natürlich auch Tritte. Außerdem brauchst Du sie für diverse Drills, bei denen geschlagen aber auch einfach nur bedrängt/abgedrängt usw. wird. Dieses Equipment solltest Du unbedingt haben, selbst wenn es nur 3-4 Stück sind, weil Du alles mit wechselnden Trainingsorten im Auto transportieren musst.

Mit den alten Autoreifen (die Du beim Schrottplatz oder Reifenhändler häufig kostenfrei bekommen kannst) kannst Du insb. Stomp- und Sidekicks (Reifen auf dem Boden stehend gehalten), aber auch Lowkicks, Ellenbogenschläge, Rhinos und Handballenstöße (Reifen in der Luft gehalten) trainieren lassen. Die härtere Oberfläche des Reifens bietet dabei eine realistischere Rückmeldung für den Schlagenden.

Handpratzen eignen sich für etwas feinere und spezifische Fähigkeiten und sollten näher betrachtet werden:

### **HANDPRATZEN**

Pratzentraining mit den Handpratzen ist ein hervorragendes Trainingstool für die Entwicklung von

- Präzision
- Bewegung
- Deckung
- Reaktion
- Kombination

Pratzentraining ist vor allem eine Ergänzung zum Sparring, keine Art „laufender Sandsack“. Dafür ist es entscheidend, schon im Basisbereich die wichtigsten drei Grundelemente zu beachten:



- Nähe: Pratzen zentral und nah genug am Kopf halten (nicht direkt davor und keinen Meter entfernt!)
- Eindeutigkeit: Pratzen eindeutig zum Schlag auf Kopfhöhe hingedreht oder am Körper weggedreht halten. Signale setzen und nicht die Pratzen einfach die ganze Zeit oben halten. Irgendwann müssen die Momente erkannt werden, wann man agieren kann, das beginnt damit, dass er nicht schlagen kann, wann er will, sondern auf die Pratzen wartet
- Der Pratzenhalter steht nicht still, sondern bewegt sich in alle Richtungen und trainiert die Beinarbeit des Trainees

Gegendruck und Widerstand bieten. (Insbesondere bei Kicks muss der Körper hinter den Pratzen sein.) Allerdings kommt man auch nicht die halbe Strecke entgegen. Der Druck wird in einem kurzen Punkt aufgebaut, damit der Trainierende sein Distanzgefühl nicht verschlechtert.

Eine Sequenz Pratzentraining sollte zwischen 2 und 4 Minuten dauern, bis ein Partnerwechsel vollzogen wird. Es benötigt Zeit um hineinzufinden, andererseits soll der Pratzenhalter nicht zu lange beansprucht werden, sondern zügig selber zum Trainieren kommen.

### **WEITERES EQUIPMENT**

Natürlich lassen sich zahlreiche weitere Ausrüstungsgegenstände nutzen; Thaipads, Sandsäcke diverser Art; Körperschutzwesten und Visierhelme. Diese Sachen sind alle mittelfristig nützlich und empfehlenswert, lassen sich aber, (gerade am Anfang) auch ganz gut ersetzen und werden deshalb hier nicht näher betrachtet.

## 2 DRILLS – ISOLATE / TEILW. INTEGRATE

Ein besonderes und charakteristisches Element im Krav Maga sind unsere (Stress-) Drills. Diese simulieren Stress, Druck, Beklemmung und andere Faktoren des Ernstfalles auf sehr sichere Art und Weise. Es geschieht mit einem Abstraktionsgrad, der noch die Übertragung in die Realität bietet. Wir wollen die Leute sicher machen. Wir dürfen aber auch nicht zulassen, dass das Training das gefährlichste Ereignis in Ihrer Woche ist. Wenn wir Verletzungen im Training vermeiden wollen, ist der Drill ein gutes Trainingsmittel. Die Übungen sind so designed, dass durch die Vorgaben und erlaubten Vorgehensweisen und durch das genutzte Equipment keine erhöhte Verletzungsgefahr besteht.

Wir wollen, dass die Leute besser werden und spontan in dynamischen und chaotischen Situationen reagieren und agieren. Deshalb wollen wir über den Drill:

- Stress erzeugen / gegen Stress impfen
- Adrenalin erzeugen / an Effekte gewöhnen
- Druck aushalten
- Auspowern
- Durchhalten
- Mentale Einstellung entwickeln
- Schmerz aushalten

→ Also Resilienz entwickeln

Der Drill ist oft ein Highlight des Trainings, bei dem der Trainee alles geben kann und ein positives Selbstwirksamkeitsgefühl erfährt, wenn er durchgehalten hat.

## ***Exemplarische Beispiele für Drills***

### **Strike Drills**

#### ***3 o' Clock Drill***

Schüler schließt Augen und dreht sich x mal. Schlagpolster muss dann bearbeitet werden. Std

Variante, insb. für Hammerfaust und Ellenbogen

B) mehrere Handpratzen werden gehalten. davon sind 1 oder 2 mit No Target Markierung (KreppTape oä) markiert und dürfen nicht geschlagen werden

C) Raum wird abgedunkelt (ggf Strobo Taschenlampe): Sandsack oder Gr. Pratze (Verletzungsgefahr)

Ziel:

Durchhaltevermögen und Biss, kein Aufgeben, Auspowern, Stress / hohen Puls für Technikdrill erzeugen

Level: 1-6

Safety Issues: [gering] Kreislauf; Stürze zur Seite; Kollisionen

#### ***Pitbull-Drill***

Drilland schlägt auf eine große Pratze mit var. Techniken mit Vollgas und wird dabei durch einen Gurt um die Hüfte, an dem ein Partner hinter ihm zieht, behindert.

Ggf. kann dann der Drilland die Augen schließen und/oder sich im Kreis drehen, um dann seinem Trainingsstand entsprechend oder zur Unterrichtsstunde passend angegriffen zu werden.

Ziel:

Durchhaltevermögen und Biss, kein Aufgeben, Auspowern, Stress / hohen Puls für Technikdrill erzeugen

Level: Alle

Safety Issues: [gering] Kollisionen

***100 Schekel Drill***

Schüler macht 100 schnelle, harte, gerade Schläge auf Sandsack oder Pratze, danach noch 4

Knockout Bomben (zB Haken), deren Power trotz Ermüdung hoch ist

Ziel: Harte Schläge auch bei Ermüdung durchführen können, wenn es drauf ankommt

***Pyramiden Drills***

1 Schlag, Laufen, 1 Liegestütz...2...3...4...5...

Ziel: Durchhaltevermögen, Körpermechanik

***Von 0 auf 100 & von 100 auf 0***

Schüler entspannt sich reguliert Atem, ggf Meditationsmusik. Auf Kommando attackiert Schüler von 0 auf 100 mit voller, extremer Aggression und Konsequenz ein bereitliegendes (Boden) oder bereitstehendes Ziel. 'Go' Triggerword einsetzen. 30 Sek Vollgas (zB). Danach runterfahren

Ziel: Triggerword schärfen. Umschalten trainieren. Tactical Breathing habituieren. Selbstregulation üben

***Ziele finden***

Schüler findet am leicht gedeckten Partner alle offenen Ziele, ggf mit div Stressoren vorher

---

**Fighting Drills:*****Rover Drill***

Framing gegen div ununterbrochene(!) Umklammerungsversuche auf allen Höhen

***Sucker Punch Drill***

zV

Ergänzung:

Kognitiv fordern 1: Von 100 laut rückwärts zählen

2: Alphabet ab "L" laut aufsagen

### 3: Alphabet Rückwärts aufsagen

#### ***Die Gasse***

Schüler muss eine Gasse mit Polstern durchqueren gegen Widerstand und Druck und ggf am Ende Aufgaben erledigen (zB Prätze bearbeiten.)

#### ***Full Cover Drill***

Mit dem Rücken an die Wand. Der Andere schlägt mit Boxhandschuhen, die er lose in den Händen hält (sanfter) oder angezogen hat, auf den anderen ein. Der Trainierende der mit dem Rück zur Wand steht Trainiert seine enge Deckung, hält seinen Blick zum Gegner aufrecht und versucht kontrolliert und Ruhig zu atmen.

Ergänzungen mit Entrys/Rhino; Clinch oder anderen Drills (z.B. Escapes im Anschluss)

#### ***Back to Back Simple Drill***

Zwei Schüler stehen Rücken an Rücken OHNE BERÜHRUNG! Augen zu!  
Instructor geht rum und berührt: Einen, Beide oder keinen!  
Auf Kommando umdrehen und Augen auf.

- A) Partner x macht einen Angriff (1 Berührt)
- B) Partner x und Partner y machen Sparring (BEIDE berührt)
- c) keine macht einen Angriff (keinen berührt)

#### ***Back to Back Varianten***

Augen zu, Musik an

- A) 1 Schüler wird (unbemerkt für den anderen) gegen 2 Gegner gewechselt.  
Der andere  
Schüler dreht sich auf Kommando um und hat überraschend 2 Gegner  
(geht auch mit Prätzen)
- B) Ein Schüler wird vom anderen (angeleitet von Instructor) VOR dem Kommando überraschend von hinten angegriffen (zB Chokes, Griffe, Schubsen, zu Boden bringen ACHTUNG: nur bei guten Fallschul Skills!)

c) Der Angreifende Partner bekommt (unbemerkt) eine Waffe in die Hand

### ***Circle Drill***

Auspowern mit Burpees (z.B.), dabei wird der Drilland von 3-6 Leuten mit Prätzen (oder Westen+Helm) im Kreis oder Halbkreis an der Wand umschlossen - auf Kommando muss der Drilland sich freikämpfen

Ziel: Lücken nutzen und entkommen drillen

### ***--Shit hapens***

Der Drilland wird 2-5 Minuten von den anderen mit Handprätzen bearbeitet (harte schnelle Schläge) und darf sich nur decken und zwischen Bewegen. Der Trainer/Einer der Schläger sagt die Position/"Arbeitshöhe" an. Sprich: Stehen, Knien, Sitzen, Liegen. Entweder muss dieser dann bis zum neuen Kommando dort bleiben und sich dort verteidigen oder so schnell wie möglich wieder hoch kommen.

Ziel: Durchbeißen, Überblick behalten/Positionierung, Kondition

### ***--Burpees***

Schüler powert mit Burpees, dreht sich und performt Escapes oder andere Techniken am

Partner (mehrmals hintereinander ohne Pause)

### ***--Atem Drills***

Escapes, Defenses oder Strikes: Schüler atmet aus(!), hält Atem an!, dreht sich ggf 3-4 mal und performt (zb Choke Escape usw.)

### ***--Getting Up Drills***

Schüler muss sich unter (einem Berg) aus 1-3 Personen (ggf mit Prätzen, v.a. bei Anfängern) hochkämpfen und ggf Aktion performen

### ***--Limb Restriction***

Schüler darf zB einen Arm nicht benutzen beim Performen (Defenses, Prätzenarbeit, Escapes, Ground; Sparring Übungen usw.)

### **--Situation Restriction:**

a) No Hurt Scenario: Schüler darf keine Schläge einsetzen/ darf 'Gegner' nicht (zu doll) verletzen. Kombinierbar mit (fast) allen Drills, Solo als einfache Abwehrübung und im Sparring

b) No Pain Scenario: Schüler nimmt (wie eigentlich sowieso ) an, dass Gegner keinen Schmerz verspürt: -keine Hebel und keine Wirkung einfacher Schläge ohne sichere mechanische Wirkung

c) No Time Scenario: so schnell wie möglich lösen/hochkommen, Flucht

### **--Weight Drill**

Schüler trägt schweren Rucksack

### **--Response Level Drills**

Schüler schätzt Szenario ein und performt nach Erforderniss:

Verbal Defuse

Stun & Run

Stun & Control

Terminate

### **Obstacle Übungen**

-Movent - Box Drill, Gegenstände am Boden

-das ganze beim Sparring

### **--Alignment-Drill**

Vorgehen:

Drilland schlägt auf Handpratzen von Helfer eins. Hinter Helfer eins steht Helfer zwei bereit.

Nach 60 Sekunden greift Helfer 2 den Drillanden an. Der Drilland hat die Aufgabe, mittels Bewegung und/oder Clinch den Helfer eins als Schild zu benutzen und bei Gelegenheit/Notwendigkeit auf Helfer 2 als Schild zu wechseln.

Ziel:

Einführung in Thematik mehrerer Angreifer

## Ground Drills

### ***Haufen***

2-4 Personen legen sich kreuzweise auf den Schüler (liegt auf Bauch oder Rücken), ggf mit Pratzen (Berührungsgewöhnung).

Schüler muss sich freistrampeln und hochkommen; danach idR Schlagserie absolvieren.

### ***Get Up***

Schüler performt Tactical Get Up gegen Widerstand eines Partners mit Polster, der mittels Gewicht und Druck den Schüler versuchen soll umzuschubsen.

### ***Weapon on Ground***

a) Waffe wird beim Bodengerangel nahe den Übenden platziert, welche darauf zugreifen dürfen.

b) Waffe wird getragen und im Bodengerangel auf Signal gezogen (bzw Zugriff verhindert)

### ***Restrictions (siehe Fighting Drills)***

#### **a) Disengage**

Schüler soll hochkommen, Partner versucht Schüler, am Boden zu dominieren, 1] mit Schlägen, 2] mit Grappling

#### **b) Controll**

Schüler soll Partner unten halten und kontrollieren; Partner will nur hochkommen usw.

### ***Escapes***

Schläge an Pratze oder Sandsack; Partner nähert sich v hinten, Backlock und Takedown, dann beginnt der eigentliche Drill, z.B. Befreiung/Sweep aus bestimmter Bodenposition.

Ziel:

Bodenkampftechniken trainieren



## Awareness Drills

### ***Person Awareness***

Schüler laufen durcheinander; auf Kommando bleiben alle stehen, schließen sofort die Augen und deuten mit Arm in Richtung, wo sie zuvor bennante Person vermuten (zB Frau im grünen T-Shirt o.ä.)

### ***Weapon Awareness***

Schüler behalten Waffen im Blick; als Aufwärmspiel Kreigen oder getragene Waffen

### ***Improvised Weapon Awareness***

Übung für den Alltag, erkennen aller improvisierten Waffen in Umgebung

---

## **SPARRING - INTEGRATE**

Warum macht Sparring Spaß? Beziehungsweise: wann macht Sparring Spaß? Und: soll und darf Sparring Spaß machen?

Zur letzten Frage meine ich: ja, Sparring soll (meistens) Spaß machen. Wann und warum ist das so? Wozu ist es überhaupt da? Dazu muss ich kurz ausholen.

### ***Warum Sparring Spaß macht***

Sparring kann die Auslösung von Endorphin und Dopamin Probleme lösen macht Glücksgefühle. Dopamin wird beim Lösen von Problemen oder beim Erreichen von Zielen ausgeschüttet. Das positive Gefühl, dass sich einstellt, wenn man Fortschritte gemacht hat oder eine Aufgabe gemeistert hat kommt vor allem von der Dopamin-Ausschüttung.

Endorphin dient dazu, physischen Schmerz zu unterdrücken. Es wird oft als Reaktion auf ein gewisses Maß(!) an Stress und Angst ausgeschüttet. Das Hochgefühl nach einem sehr intensiven Training ist oft auf die Ausschüttung von Endorphin zurückzuführen. Von Läufern kennt man dieses Phänomen auch als Läuferhoch.

Sparring macht also Spaß, weil man Probleme löst (in Höchstgeschwindigkeit und zahlreich) und sich dabei intensivst körperlich betätigt. Das sind also auch die Voraussetzungen, für ein positives Sparringerlebnis:

Der Partner muss einen vor Probleme stellen. Wenn ein Partner dem anderen haushoch überlegen ist, wird ihn der Partner vor keinerlei Fragen stellen, die für sein Gehirn ein Problem darstellen, das er lösen könnte. Umgekehrt steht der andere Partner vor Herausforderungen, für deren Lösungen das eigene Können nicht ausreicht. Die Probleme lassen sich also nicht lösen. Die Antwort auf dieses Problem ist einfach: der Überlegene muss sich selber Probleme schaffen, die er dann lösen muss. Dafür entstehen für den unterlegenen Partner Chancen, die er mit seinen Fähigkeiten bewältigen kann. Einfaches Beispiel: der Überlegene nutzt nur einen Arm (als wäre er z.B. verletzt), der Unterlegene natürlich beide. Damit können beide von der Dopaminausschüttung profitieren, oder unbiologisch ausgedrückt: Spaß haben.

Die Endorphinausschüttung kommt mit der Anstrengung eines längeren Sparrings, wenn es keiner der beiden Teilnehmenden zu leicht hat und es auch keiner der beiden Beteiligten zu schwer oder unangenehm hat. Bei 15

Sekunden Kämpfen, die im Sinne des Selbstverteidigungsgedankens ebenfalls geübt werden sollten, muss man darauf verzichten.

Die Gründe daSparring, also Kämpfen ist

### ***Wozu ist Sparring da?***

Sparring ist keine realistische Simulation des SV. Dazu ist es nicht gedacht und nicht gemacht. Aber es hilft, Fähigkeiten zu lernen, die im SV-Fall hilfreich bzw. nötig werden.

Sparring schult:

- Timing
- Reaktion
- Distanzgefühl
- Erkennung und Einordnung von Bewegungen
- Taktiles (fühlendes) also z.B. Druck & Balance wahrnehmen
- Taktik
- Improvisation

Und erfüllt ebenso die Funktionen des Testens und Integrierens in das persönliche Handlungsrepertoire und in persönliche Reaktionsmuster.

### ***Widerstand und Härte im Sparring***

*"Das Problem bei hartem Widerstand und direktem Sparring ist, dass nur der Gewinner lernt, dass seine Technik gegen einen sich wehrenden Gegner funktioniert. Der Verlierer, der die Fähigkeiten vermutlich mehr bräuchte, lernt, dass seine Technik gegen einen sich wehrenden Gegner scheitert." (Rory Miller)*

ERST die Technik (gut!) lernen lassen, DANN Widerstand.

Kein Widerstand ist Mist. Nur Widerstand ist Mist.

Absolute Anfänger sollten ‚normales‘ Boxsparring nicht vor drei Monaten Erfahrungen machen.

Auch dann kann im individuellen Fall begrenztes oder Aufgabensparring die beste Lösung sein.

### ***Voraussetzungen für Sparring***

Für die Schüler sollte ein gewisses Maß an Repertoire und Fähigkeiten vorhanden sein. Wenn die Fähigkeiten fehlen und die Probleme, die einem der Partner entgegenwirft als nicht lösbar empfunden werden, entsteht die unerwünschte Form von Stress. Auch für die Verletzungsprävention sollten ein paar Voraussetzungen geschaffen werden.

Für ein Stand Up Sparring sollte beherrscht werden:

Die Fähigkeit, seine Kraft zu kontrollieren (wichtigste Eigenschaft). Gutes Deckungsverhalten, auch bei eigenen Schlagkombinationen. Jab, Cross, Abwehrbewegungen. Ein guter Stand mit ordentlicher Beinarbeit. Die Fähigkeit, seine Kraft zu kontrollieren.

Dafür würde ich ruhig vier Monate geben, bevor man an Sparring denkt.

Einfache begrenzte Formen kann man jedoch schon vorher machen (teilweise am ersten Tag: Gripfight, Schub-Zug Kämpfen zum Beispiel; Kampf um Inside Control Schulterebene).

### ***Angst und Stress***

Stress ist nicht zwingend negativ. Ein gewisses Maß an Stress ist für das Sparring hilfreich und führt zu einer Endorphinausschüttung. Zu viel Stress mit einem Gefühl der deutlichen Überforderung hat diese positive Wirkung nicht. In der noch stärkeren Form wird dieses Gefühl der Überforderung zu Angst. Weil Angst neuronal und biologisch Lernen behindert, weil sie die Bildung der für uns gewünschten neuen neuronalen Verbindungen im Gehirn für Bewegung und Reaktion hemmt, hat Angst hat im Sparring regelmäßig nichts zu suchen. Sparring ist schließlich vor allem eine Lernmethode.

In einem Szenario kannst Du natürlich durchaus mal bewusst Angst und Überforderung kreieren. Sei aber vorsichtig, mit wem Du das machst und ab wann Du das machst. Die Gefahr, Deinen Schüler zu verunsichern und zu hemmen ist groß – schlimmstenfalls machst Du ihn dann damit weniger resistent gegen Gewalt als vorher, weil er im Notfall mehr zögern wird und eher in eine ‚Freeze‘ fallen kann!

Angst ist auch die Angst vor Fehlern. Angst soll den Menschen daran hindern, Fehler zu machen. Das ist evolutionstechnisch erst mal ganz vernünftig. Wenn ein kleiner Fehltritt oder einmal zu dicht an die Schlange

rangegangen den Tod bedeuten kann, ist Angst vor solchen Fehlern ganz nützlich.

Sie verhindert aber feineres Lernen.

Denn Fehler sind aber UNBEDINGT notwendig, um zu lernen und um sich zu verbessern. **Wer zu viel Angst vor Fehlern hat, wird diese unbedingt vermeiden wollen; also macht er nur das, was er ohnehin schon gut kann, also wird er nichts Neues dazulernen und nicht besser werden, sondern auf seinem Stand stehen bleiben.**

### ***Übermotivation / Trainierende bremsen***

Damit beide Trainierenden etwas vom Training haben, müssen sie jeweils einen Modus finden, der einen gemeinsamen, sinnvollen Sparringsdurchgang ermöglicht. Das gelingt aber nicht jedem. Manche merken nicht von alleine, dass sie sich in Hinsicht auf Kraft oder Aggressivität bei ihrem momentanen Partner bremsen müssten. Oder sie haben einen gleichwertigen Partner, schaukeln sich aber mit diesem so weit hoch, bis beide relativ planlos und unvorsichtig agieren. Das schmälert den Lernerfolg und steigert das Verletzungsrisiko unnötig.

Um Schüler einzubremsen kannst Du mehrere Methoden benutzen.

- Partnerwechsel können helfen, weil es einfach zwei Schüler, die sich hochschaukeln, wieder trennt. Das kannst Du auch mal nach sehr kurzer Zeit probieren; z.B. alle 30 Sekunden.
- Pausen, z.B. alle anderthalb Minuten pausieren kann helfen, ein hochschaukeln zu vermeiden und geben Gelegenheit, wieder runter zu kommen.
- Ansagen können natürlich auch helfen. Manchmal muss man einfach daran erinnern, wie es laufen muss.
- Gezielt zwei Schüler, die zum hochschaukeln neigen (präventiv) „auseinandersetzen“ – einfach vorher andere Partner zuweisen.
- Erschöpfung – sehr(!) intensive Verausgabung vorher kann helfen, Kraft zwangsweise rauszunehmen
- Übermotivierte zu einer Art Co-Trainer ernennen – zur Seite nehmen und bitten, einem Anfänger eine ganz einfache Sparringform (z.B. nur Jabs zum Körper) erklären. Eignet sich natürlich nicht für jeden!
- Die stille Treppe – zur Not musst Du einem Trainierenden auch sagen: Hey, mach mal Pause, das schaukelt sich mir sonst zu sehr hoch!

Oder: Hey, geh mal eine Runde an den Sandsack zum Gasgeben bitte.

### ***Begrenztes Sparring & Aufgaben Sparring***

Begrenztes Sparring ist eine Methode, um Schüler kontrolliert und progressiv an Sparring heranzuführen. Die Begrenzung hat den Sinn, vorerst Komplexität und Chaos zu reduzieren, um so etwas überschaubarer zu werden und besser bewältigt werden zu können: der Schüler kann sich vorerst auf einzelne Aspekte konzentrieren. Beispiele für ein begrenztes Sparring sind:

-Nur EIN Schlag darf benutzt werden (bsp. Jab)

-Nur eine SEITE darf genutzt werden (bsp. beide rechts ODER beide nur die gegenüberliegende Seite.

-der Kampf um einen bestimmten oder mehrere Griffe; ein beliebtes Mittel ganz niederschwellig und risikolos einzusteigen ist der Kampf um einen Griff des Handgelenks. Diese Übungen kann später leicht erweitert werden, in dem das Genick (Single Collar) oder der Oberarm (Inside Two on One/Armklammer innen) in das Sparring um den dominanten Griff zunehmend integriert werden.

-nur ein Partner darf zusätzlich Pushkicks (oder Lowkicks, etc.) nutzen.

Mehrrunden Sparring:

Wenn ein Schüler ein Sparring 'gewinnt' Submission oder anderes Ziel erreicht, bekommt der Unterlegene für die nächste Runde ein Hilfsmittel (Messer)oder der andere ein Handycap.

## TECHNIKEN

Kommen wir nun zum ganz praktischen: Techniken zur Selbstverteidigung. Zur Auswahl und der Reihenfolge von Techniken in Hinsicht auf Basis-, Mittelstufen- und Fortgeschrittenen Können gab es in vorherigen Kapiteln ja bereits einiges; auch später wird das noch mal Thema sein.

### Striking

Schlagtechniken sind essentiell wichtig für die Selbstverteidigung. Sie lassen sich einigermaßen leicht lernen, Du kannst sie für Befreiungen nutzen, um Dir Abstand zu schaffen, um vom Boden hochzukommen, um einem Angreifer die Lust zu nehmen und um einen Angreifer kampfunfähig oder zumindest unwillig zu machen.

Ein großer Vorteil von Schlagtechniken ist auch, dass man einzelne Elemente auch alleine trainieren kann (zum Beispiel Grundlagen wie Beinarbeit, Körpermechanik ioder Deckungsverhalten,)

Alle Schläge wirken über eine Hüftdrehung und/oder eine Vorwärtsbewegung. Die Hand, die nicht gerade mit einem Schlag beschäftigt ist, befindet sich in Verteidigungsposition. Von jedem Schlag aus (und jeder anderen Aktion) kommt die Hand sofort wieder zurück in Verteidigungsposition (manchmal lassen sich Ziele beim Gegner ,auf dem Weg mitnehmen).

Aus unterschiedlichen Winkeln und in unterschiedlichen Entfernungen sind unterschiedliche Schläge optimal.

Größte Reichweite zu kleinster Reichweite:

- > Pushkick & Sidekick
- > Groinkick
- > Roundkick/Lowkick & Stompkick
- > Gerade Faustschläge: u.a. linke und rechte Gerade (Jab+Cross)
- > Offenhandschläge: u.a. weiter Slap und Handballenstoß
- > Runde Schläge: Haken, Hammerfaustschläge und Unterarmschläge.  
Enger Slap
- > Ellenbogenschläge & Kniestöße

> Kopfstöße

Das wären für unser Krav Maga die grundlegenden Schläge. Natürlich gibt es viele weitere, aber am Anfang gilt ja: weniger ist mehr.

### KONZEPT EINES SCHLAGES

„Wann ist ein Schlag ein Schlag?“ (HERBERT GRÖNEMEYER)

[etwas frei zitiert]

Ein Schlag zeichnet sich dadurch aus, dass ein ausreichend fester Gegenstand (z.B. Faust, Handballen oder Schienbein usw.) ausreichend stark beschleunigt wird, dass er beim Auftreffen auf ein geeignetes Ziel seine Energie innerhalb eines sehr kurzen Momentes abgibt. Ein Schlag ist also kein Schieben, es kommt darauf an, dass die Geschwindigkeit hoch ist. Ein einfaches Beispiel: nimm einen harten Ball (z.B. Baseball) und drücke diesen jemandem gegen die Brust. Auch wenn Du das mit aller Kraft tust, wird er sich dabei nicht verletzen oder wehtun, schlimmstenfalls schiebst Du ihn zurück. Dann geh einen Meter zurück und werfe den Ball, ebenfalls mit aller Kraft...und DU wirst mindestens eine Prellung verursachen.

Einen Fußball gegen eine Scheibe zu drücken, wird diese nicht zerstören, aber wenn Du den Fußball schießt, kann diese leicht zu Bruch gehen. Woran liegt das?

Kinetische Energie entsteht aus Masse und Geschwindigkeit. (Physikalisch:  $\frac{1}{2}mv^2$ , also ein halb mal Masse mal Geschwindigkeit zum Quadrat). Die Geschwindigkeit geht zum Quadrat in die Gleichung ein, hat also einen deutlich stärkeren Einfluss als die Masse. Energie kann verformen oder Bewegen. Wenn Du eine Trefferfläche angreifen musst, weil Du Dich verteidigst, dann willst Du die Stelle verformen, nicht nur bewegen. Der Körper des getroffenen soll keine Zeit haben, nachzugeben (Baseball Beispiel). Ebenfalls soll die Energie nicht verpuffen durch das leichte Nachgeben Deines eigenen Armes und Körpers (Fußball Beispiel.) Das unterscheidet Schlagen von Drücken von Drücken.

Wie kannst Du das umsetzen?

### ***Schlagkraft (kinetische Energie) erzeugen***

Es gibt, wenn man fein unterscheidet, ca. 12-15 unterschiedliche Schläge, zählt man ganz kleine Unterschiede wie z.B. unterschiedliche Haltungen der Hand nicht mit.



Aber es gibt im Grundsatz nur zwei ARTEN zu schlagen, nur zwei Schlagprinzipien:

Gerader Schub und runder Schwung.

Alle Schläge sind Varianten dieser beiden Arten.

Und für diese Beiden Arten gibt es drei Wege, um Kraft zu generieren:

1. Rotation der Zentralachse.
2. vertikale Bewegung: senken oder Heben.
3. Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der gesamten Körpermasse.

Wenn man das verstanden und verinnerlicht hat, kann man von überall aus überall hin wirksam schlagen.

Es gibt, wenn man fein unterscheidet zahlreiche unterschiedliche Schläge, zählt man auch kleine Unterschiede wie z.B. unterschiedliche Haltungen der Hand mit.

### ***Schlagbahn***

Aber es gibt im Grundsatz nur zwei ARTEN zu schlagen, zwei Schlagprinzipien:

Gerader Schub und runder Schwung.

Alle Schläge sind Varianten dieser beiden Arten.

Und für diese Beiden Arten gibt es drei Wege, um Kraft zu generieren:

Erstens Rotation der Zentralachse.

Zweitens vertikale Bewegung:

senken oder Heben.

Drittens Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der gesamten Körpermasse.

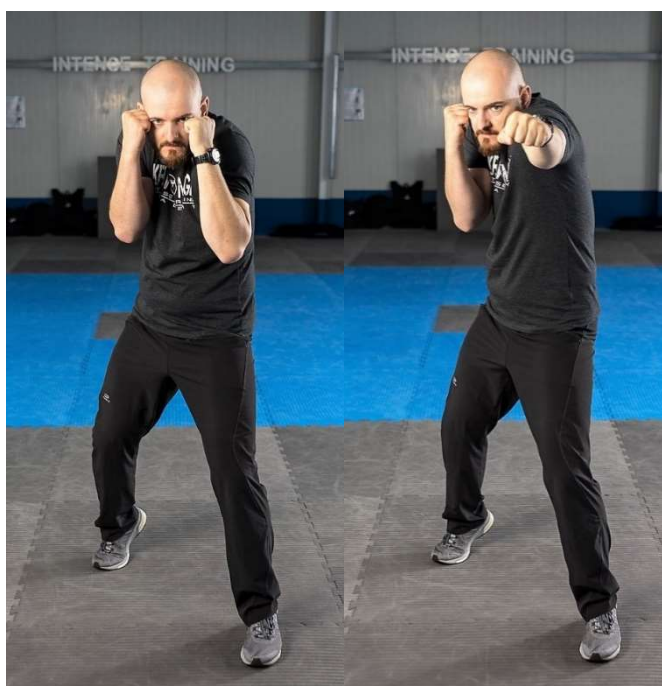
Wenn man das verstanden und verinnerlicht hat, kann man von überall aus überall hin wirksam schlagen.

### **DECKUNG BEIM SCHLAGEN**

Du kannst Deinen Schülern angewöhnen, selber immer gut geschützt zu sein, wenn sie Schlagtechniken trainieren. Ein gutes Deckungsverhalten, das so verinnerlicht ist, dass es völlig automatisch zum Haltungs- und

Bewegungsverhalten dazugehört, mindert erheblich die Chancen, dass sie in einer Selbstverteidigungssituation von einem K.O. Treffer erwischt werden.

Wenn eine Hand unterwegs ist und nach vorne geht, kommt die andere immer „nach Hause“ und schützt das Denkzentrum. Im Eifer des Gefechtes, meist schon bei kurzen Zweier- oder Dreier- Kombinationen wird Deinen Schülern passieren, dass die Deckung herunterfällt. Es ist mühselig, sich die perfekte Deckung anzugewöhnen, denn es geht nur über bewusstes Verlangsamten und Konzentration, immer wieder. Aber es wird schon im Sparring belohnt.



## **Die Trefferpunkte / Trefferflächen am Körper**

### **FOKUS**

Deine Schüler brauchen ein Ziel. Möglichst ein konkretes.

In der Kampfkunst (inkl. Kampfsport & Selbstverteidigung) ist vieles ein Spiegel des Lebens. Zum Beispiel das üben von Schlagtechniken im Schattenboxen. Ich beobachte das immer wieder: es gibt einen riesigen Unterschied zwischen Leuten, die auf ein (imaginiertes; weil Schattenboxen) Ziel schlagen und Leuten, die einfach nur in die Luft schlagen. Besonders bei Anfängern kann man es gut sehen: ohne Ziel vor Augen fehlt der Fokus.



Die Bewegungen sind fahriger, haben eine schlechtere Körpermechanik und schlechteres Timing.

## **AUSWIRKUNG VON SCHLAGTECHNIKEN**

*“I try to catch them right on the tip of his nose, because I try to punch the bone into the brain.” Mike Tyson*

Ein Scherz von Mike Tyson und einer der hartnäckigsten Mythen in der Welt der Kampfkunst:

Weder hat Mike Tyson jemals einen Nasenknochen in ein Gehirn geschlagen, noch ist das in der Geschichte des Boxens jemals einem anderen Menschen passiert. Kein Wunder – besteht die Nase doch zu einem großen Teil aus Knorpel. Die knöcherne Nasenwurzel ist zu klein, zu flach, zu zweigeteilt und liegt vor den Nasenhöhlen, nicht direkt vor dem Gehirn.

So viel zu diesem urbanen Kampfkunstmythos. Dennoch können Schlag- und Kampftechniken allgemein diverse Schäden verursachen. Als verantwortungsvoller Selbstschutztrainer stecke ich mit Dir in einer Zwickmühle. Viele Menschen brauchen eher Ermutigung, sich überhaupt zu wehren, für sich einzustehen und ihre körperliche und seelische Unversehrtheit zu verteidigen mit allem was nötig ist.

Nichts desto trotz haben Schlagtechniken ein extrem weites Wirkungsspektrum, von „kaum zu spüren“ bis zu tödlicher Wirkung; hier werden die Ziele mit Ihren jeweiligen Wirkungen erklärt. Ein Dilemma für jeden Trainer ist, dass einige Trainierende zur Vorsicht gemahnt werden müssten und über Risiken und Schäden aufgeklärt werden sollten, die Verteidigungstechniken verursachen können. Andere wiederum wollen von Natur aus niemandem wehtun und haben eine Schlaghemmung. Diese müssen eher den Fokus darauflegen, dass Sie selber es Wert sind und das Recht haben, sich zu Verteidigen und weniger sich mit den möglichen Folgen für einen Angreifer beschäftigen.

Ich habe bewusst nicht für jedes Ziel hier den allerschlimmsten möglichen Fall aufzulisten; wenn es danach ginge, kann schließlich auch jede Fahrrad- oder Autofahrt tödlich enden.

## **TREFFERFLÄCHEN**

### **DIE HAUPT-TREFFERFLÄCHEN**

Als Haupt-Trefferflächen verstehe ich die Trefferflächen (oder Punkte), die ich Anfängern ZUERST unterrichte. Reduktion auf das Wesentliche und Effektivste ist der Grund. Kriterien für die Haupt-Trefferflächen sind:

1 Nicht zu viele (Entscheidungsproblematik)

2 Möglichst großflächig (Problem der verminderten Zielgenauigkeit unter Stress)

3 Mit unterschiedlichen Körperteilen angreifbar.

Die Basis-Trefferpunkte wiederum lassen sich ebenfalls priorisieren.

A) Kinn, Kiefer, Hals (inkl Kehlkopf, Seiten, Rückseite/Genick) unterer Hinterkopf

Dieser Bereich hat Priorität, weil er (relativ) großflächig und ausreichend leicht zu treffen ist, vor allem aber mit guter Wahrscheinlichkeit eine Kampfunfähigkeit produzieren kann. Treffer in diesem Zielbereich wirken über eine mechanische Beeinträchtigung auf das Gehirn. Das ist entscheidend wichtig, weil so auch relativ schmerzresistente Personen (Drogen, Adrenalin, Gewöhnung etc.) beeinträchtigt werden. Idealerweise kommt es zu einem K.O.

B) Unterleib (Genitalien, Schambein), Ohren

Diese Trefferflächen stehen in Kategorie zwei, weil sie zwar sehr effektiv, aber dennoch

–kleiner sind, als die Trefferflächen der Kategorie A und

–weniger mechanische Wirkung und mehr über den Faktor Schmerz funktionieren. Dennoch kann es zu einem K.O. kommen.

C) Augen, Leber, Milz, kurze Rippen, Solar Plexus, Nase, Schläfen, Knie, Oberschenkel

Die Trefferflächen in der Kategorie C sind zum einen meist noch etwas kleiner als die in Kat. A&B, zum anderen sind sie nicht von jedem Körper-Werkzeug gleichermaßen gut anzugreifen. Es ist oft ein bestimmter Winkel nötig, als in den vorherigen Kategorien. Das macht sie nicht zu schlechten Zielen; sie sind eben nur etwas komplexer für Anfänger.

D) Alles andere, z.B. Fußgelenke, Schlüsselbein usw.

## **WEITERE TREFFERFLÄCHEN**

Hier noch einmal eine Auflistung der relevanteren Trefferflächen in der Reihenfolge von oben nach unten am Körper:

***AUGEN***

Empfindlich auf Druck und Kratzen.

Angreifen mit: Fingern, Daumen

Wirkung: starke Schmerzen und sehr starker Schutzreflex (zurückzucken).

Eventuelle Schäden: Augen halten mehr aus, als viele denken. Passieren können vor allem Hornhautverletzungen.

***HALS***

Mit Schlagadern, Nerven und Kehlkopf eines der empfindlichsten Ziele im menschlichen Körpers. In wirklichem Kampf allerdings schwer zu treffen.

Angreifen mit: Hammerfaust, Keil (Unterarm)

Wirkung: KO, Schmerzen, Atemnot

Eventuelle Schäden: KO, ggf. auch Verletzungen des Kehlkopfes möglich (Erstickungsgefahr)

***UNTERKIEFER***

Gesamter Unterkiefer empfindlich gegen Schläge von vorne, unten und seitlich.

Angreifen mit: sämtlichen Arten von Schlägen

Wirkung: KO, ggf. Bruch möglich.

Risiko: ungebremster Sturz mit dem Kopf auf Asphalt.

***NASE***

Angreifen mit: Hammerfaust, Handballen, Ellenbogen, Faust

Wirkung: tränende Augen, Schmerz,

Eventuelle Schäden: Nasenbruch

***OHREN***

Angreifen mit: flacher Hand

Wirkung: beeinträchtigt Gleichgewichtssinn, Schmerzen

Eventuell Schäden: Verletzung des Trommelfells

### ***SCHLÄFEN***

Angreifen mit: Handballen

Wirkung: leichte Beeinträchtigung bis KO

Risiko: im Extremfall Schädel- und Hirnverletzungen

### ***HINTERKOPF***

Angreifen mit: Handballen, Hammerfaust, Ellenbogen

Wirkung: leichte Beeinträchtigung bis KO

Risiko: im Extremfall Schädel- und Hirnverletzungen

### ***GENICK***

Angreifen mit: Handballen, Hammerfaust, Ellenbogen

Risiko: Verletzungen der Wirbelsäule und des Rückenmarks

### ***SCHLÜSSELBEIN***

Angreifen mit: Hammerfaust, Ellenbogen

Wirkung: Schmerz, Bruch führt zur Funktionslosigkeit des Armes

### ***SOLAR PLEXUS***

Angreifen mit: Faust, Ellenbogen, Knie

Wirkung: Atemnot, KO

### ***UNTERE RIPPEN***

Angreifen mit: Faust, Ellenbogen, Knie

Wirkung: Schmerzen, Atemnot, KO, (Bruch möglich)

### ***LEBER***

Auf der rechten Seite; Angreifen mit: Faust, Knie, Tritt, Ellenbogen

Wirkung: starke Schmerzen, KO, ggf. Verletzungen/Blutungen/Riß

### ***MILZ***

Auf der linken Seite; Angreifen mit: Faust, Knie, Tritt, Ellenbogen

Wirkung: starke Schmerzen, KO, ggf. Verletzungen/Blutungen/Riß

***NIEREN***

Angreifen mit: Faust, Ellenbogen, Knie

Wirkung: Schmerzen, KO

***GENITALIEN***

Angreifen mit: Faust, Handfläche, Knie, Schienbein, Fuß

Wirkung: Schmerzen, Schwindel, KO

***OBERSCHENKEL (Muskelansatz oberhalb des Knies)***

Angreifen mit: Schienbein (Lowkick)

Wirkung: Lähmung des Muskels, wegnicken des Beines

***KNIE***

Angreifen mit: Fuß (außen gedrehter Stampftritt)

Wirkung: Überdehnung oder Verletzung der Bänder, Verletzung der Kniescheibe und des Meniskus möglich, Tragfähigkeit des Beines beeinträchtigt

Risiko: Bänderrisse u.ä.

***FUßGELENKE***

Angreifen mit: Fuß (Stampftritt)

Wirkung: Schmerz, Gehbeeinträchtigung

Risiko: Bruch von Fußknochen



## **CURRICULUM**

Ein Curriculum soll die Trainingsgestaltung für Dich unterstützen, nicht einengen. Für meine eigenen Trainingscenter haben wir die Erfahrung gemacht, dass ein auf das Wesentliche reduziertes Grundcurriculum sowohl Schülern und Trainern sehr hilft. Das heißt nicht, dass man nicht auch darüberhinausgehend Elemente unterrichten und trainieren kann oder soll, aber es bietet einen sinnvoll und sehr, sehr sorgsam ausgewählten roten Faden, der Schülern einen schnellen Trainingsfortschritt ermöglicht und schnelle Verteidigungsbereitschaft mit der Möglichkeit, immer besser in allen Distanzen kämpfen zu lernen kombiniert.

### **Basic**

Bitte denk daran, dass sich nichts ganz und komplett alleine mit einem Buch vermitteln lässt. Wenn Du Fragen hast oder irgendwas nicht mehr ganz klar ist, zögere bitte nicht, frag einfach nach. Per Email, Facebook, Telefon, manchmal lässt sich eine technische oder taktische Frage ganz einfach und schnell klären.

## HIDDEN DEFENSIVE POSTURE

Schützen aber nicht Provozieren: Ein Bein leicht nach hinten versetzt, erhobene Hände. Gestikulieren, am Kinn kratzen, Hände zusammenlegen können alles Methoden sein, um die Hände unauffällig hoch zu halten. Gleichzeitig ist wichtig, dass Du Dir selber nicht komisch vorkommst oder Dich dabei ungelenkt fühlst. Zum einen strahlst Du das nach außen aus, zum anderen sinkt dadurch die Wahrscheinlichkeit, eine gute Haltung rechtzeitig (beim kleinsten Anzeichen von Unwohlsein gegenüber einer Person) einzunehmen.



Auch sprechende Hände können eine gute Methode sein. Wenn Du vermeiden willst, Dein Gegenüber zu provozieren, kann eine Maßnahme sein, dass Du Deinem Gegenüber eher die Handrücken zudrehst.

<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Überraschungseffekt
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Aufmerksamkeit
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verbreiterte Standfläche, seitlichere Ausrichtung</li> <li>2. Handposition erhöht</li> <li>3. Unauffällig</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht provozierend und nicht konfrontierend, keine provozierenden Gesten wie aufspießende Zeigefinger, „komm mal runter“ Geste u.ä.</li> </ul>

## ÜBUNGEN

Abwehrtechniken oder Präventivschläge aus Position

### DEFENSIVE POSTURE



Nicht provozierend und nicht aggressiv, die Hände sind offen und in Position, um die wichtigsten Bereiche des Körpers zu schützen. Die Füße sind gut schulterbreit und etwa schrittweit positioniert. Kann man es sich aussuchen, ist die stärkere Seite hinten. Der hintere Fuß ist auf dem Fußballen; das ermöglicht explosive Mobilität und senkt beim Bewegen das Risiko, über ein Hindernis rückwärts zu stolpern (bsp. Bordstein)

<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Verteidigungshaltung
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Zeit & Abstand
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schulterbreit+, versetzt</li> <li>2. Beine leicht gebeugt</li> <li>3. Offene Hände vor den Schultern</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	Alle im Stand beginnenden

**FENCE**


<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Abstand managen, Sucker Punch vermeiden
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Aufmerksamkeit
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stand</li> <li>2. Zentraler Berührungspunkt</li> <li>3. KEIN Schubsen!</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	
<b>ÜBUNGEN</b>	Szenario Spieler abhalten
<b>SONSTIGES</b>	<p>So wenig und so kurz berühren wie möglich</p> <p>Alternative/Variante: BICEPS CONTROL</p>

## FIGHTING POSTURE



<b>DEUTSCH</b>	Kampfhaltung
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Schutz und Stabilität
<b>VORAUSSETZUNG</b>	-
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hände am Kinn/Kopf</li> <li>2. Ellenbogen an den Rippen</li> <li>3. Schulterbreit+</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kinn runternehmen</li> <li>2. Schultern hochziehen</li> <li>3. Beine deutlich beugen</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	Achterbahn, Beinarbeit, Schatten- oder Spiegelarbeit, Rover Drill, Div. Cover-Übungen
<b>SONSTIGES</b>	

## STABILITÄT UND MOBILITÄT

*„Haltung lässt sich leichter bewahren, als wiedergewinnen“*

*(Thomas Paine)*

Stabilität ist für die Selbstverteidigung von ganz entscheidender Bedeutung. Häufig kommt es auf engem Raum zu rangeln, zerren, schieben, drücken, ziehen oder reißen.

Stabilität ruht auf drei Säulen:

### **Basis - Balance - Struktur/Körperspannung**

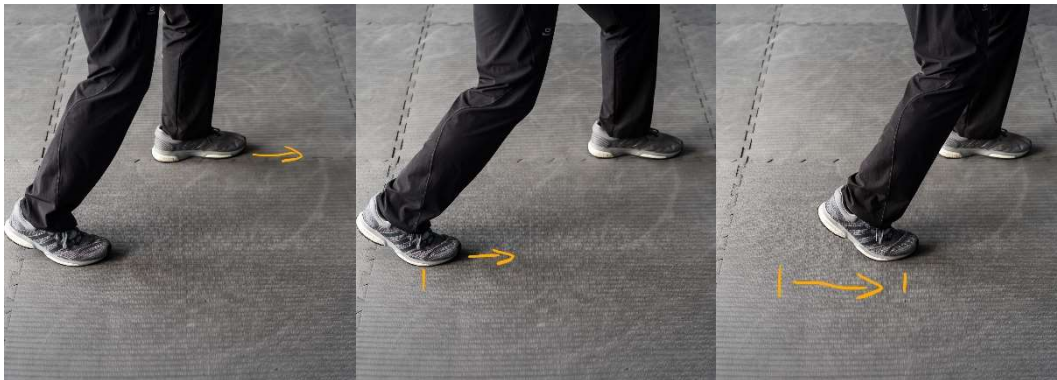
Basis beschreibt die Stützfläche des Körpers, die die beiden Füße auf dem Boden bilden.

Balance beschreibt die Gewichtsverteilung und die Position des eigenen Schwerpunktes im Verhältnis zur Stützfläche. Wenn Du mit gebeugten Beinen, etwas mehr als Schulterbreit stehst (schau dazu einen Torwart an, der auf den Elfmeterschuss wartet, oder einen Tennisspieler, der auf den Aufschlag des Gegners wartet), ist Dein Schwerpunkt in der Mitte Deiner Stützfläche, zwischen Deinen Stützpunkten – Du bist in Balance und vor allem schnell nach links und rechts beweglich. Da wir auch nach vorne und hinten beweglich sein wollen, wird ein Bein noch nach hinten genommen (bei Rechtshändern das Rechte). Mit ein wenig Körperspannung ergibt sich dadurch eine gute Stabilität. Diese ist nötig, um den Sturz zu Boden zu vermeiden, Abwehrtechniken effektiv auszuführen, Schlag oder Tritttechniken auszuführen oder auch um einer Kraft nachzugeben.

Mobilität ist der zweite wichtige Faktor, um Stürze zu verhindern und im Stand zu bleiben. Diese (taktische) Mobilität, die hier gemeint ist, brauchst Du, um zum Beispiel einer größeren Kraft kontrolliert nachgeben zu können.

Ein augenscheinliches Ziel aller Haltungen ist natürlich, sich vor Schlägen gut schützen zu können. Doch auch die Verteidigung gegen diverse Griffe, Würfe und allgemein ringerische Angriffe beginnt mit der stabilen Ausrichtung des Körpers – das Bewahren der richtigen Haltung. Ich baue in mein Training regelmäßig Übungen ein, um die kämpferische Haltung (Posture) im Stand und am Boden zu trainieren. Eine Übung im Stand dafür ist z.B. die Aufwärmübung „Achterbahn“ (beschrieben im Kapitel Warm Up) oder auch der „Rover Drill“ (bei Drills zu finden.)

## Movement



<b>DEUTSCH</b>	Bewegung / Beinarbeit
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Taktisches Bewegen, bessere Positionen, weniger Schaden
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Stand
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verbreitern, dann ranziehen</li> <li>2. Schulterbreite beibehalten</li> <li>3. Schrittweite beibehalten</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	Extra Abschnitt zu Beinarbeit, Solo und Partnerübungen
<b>SONSTIGES</b>	

Der häufigste Fehler dabei ist, dass der Fuß zu stark nachgezogen wird und dann zu dicht am vorderen Fuß platziert wird. Dadurch wird die Stützfläche zu klein, der Schwerpunkt des Körpers kann leicht zu einer Position außerhalb der Stützfläche gedrückt werden und die Standsicherheit dadurch gefährdet werden.

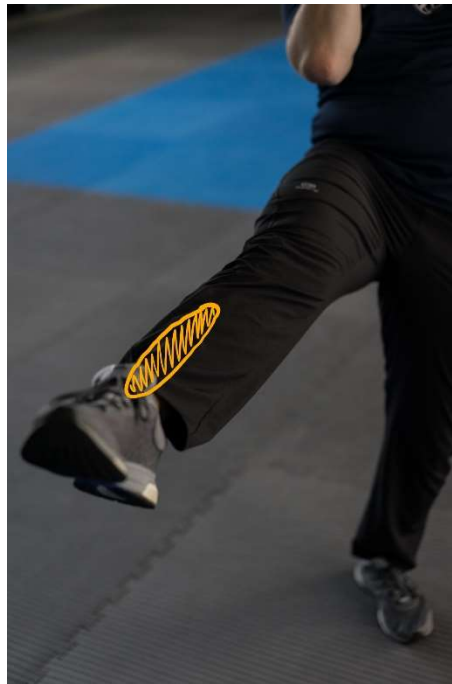
## *Push-Kick*



<b>DEUTSCH</b>	Frontaler Tritt
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Abstand managen, Abfangen
<b>VORAUSSETZUNG</b>	-
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mit hinterem Bein</li> <li>2. Hüftvorschub</li> <li>3. In Kampfhaltung absetzen</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Aus stabiler Haltung: kein Anlauf</li> <li>5. Leichtes Eindrehen des Standfußes</li> <li>6. Leichtes zurückbeugen des Oberkörpers</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	Polster, Annäherungen/Abstand, Sparring Übungen
<b>SONSTIGES</b>	



## Groin-Kick



<b>DEUTSCH</b>	Unterleibstritt
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Schaden
<b>VORAUSSETZUNG</b>	-
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mit hinterem Bein</li> <li>2. Hüftvorschub</li> <li>3. In Kampfstellung absetzen</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aus momentaner Haltung: kein Anlauf</li> <li>2. Leichtes Eindrehen des Standfußes</li> <li>3. Leichtes zurückbeugen des Oberkörpers</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	Pratzen aller Art, Mini-Szenarien, Sparring-Übungen
<b>SONSTIGES</b>	

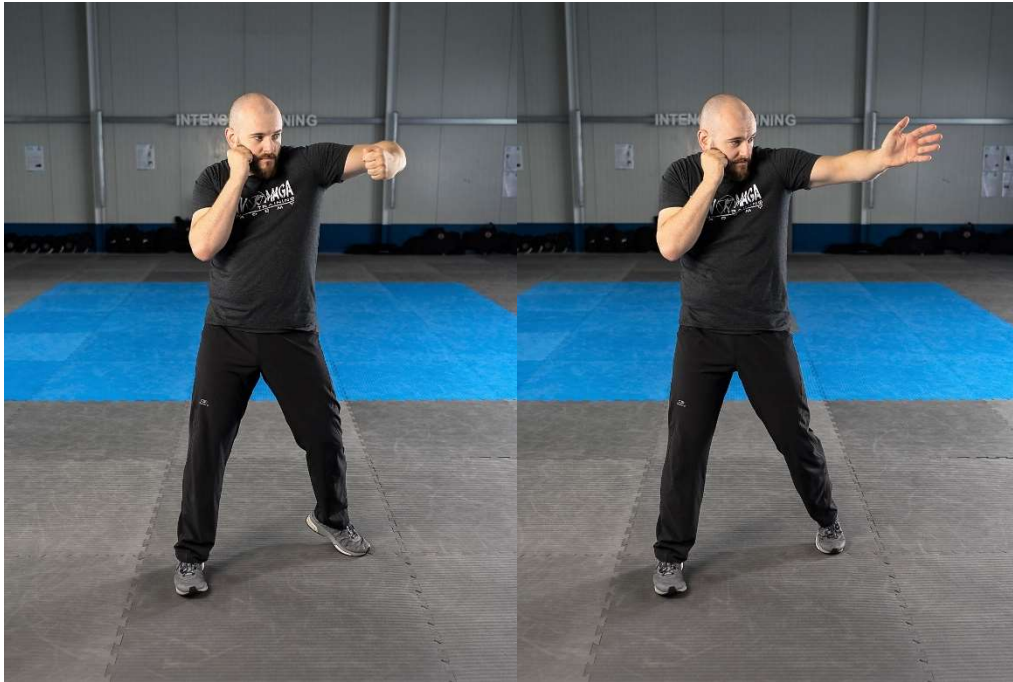
## Stomp-Kick



<b>DEUTSCH</b>	Stampftritt (auch Stoptritt)
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Abfangen, Stoppen, Knie beeinträchtigen/verletzen
<b>VORAUSSETZUNG</b>	-
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mit hinterem Bein</li> <li>2. Fußspitze nach außen gedreht</li> <li>3. Hüftvorschub</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Tretende Hüftseite vorschieben</li> <li>5. Aus Gesäßmuskulatur treten</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	Kniehoch gegen Thaipads, Hüfthoch auf Kickpads, SlowMo
<b>RISIKEN</b>	Knieverletzungen. Nur absoluter Leichtkontakt!
<b>SONSTIGES</b>	Zielfläche im Stand: Knie und oberhalb des Knies

Den Stompkick kannst Du gut gegen Autoreifen (stehend) üben lassen. Ein hilfreiches Bild zur Erklärung ist: „Einen Ast durchtreten“

## Slap/Hook



<b>DEUTSCH</b>	Haken / seitlicher Schlag
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	K.O./Stun
<b>VORAUSSETZUNG</b>	
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Horizontale Schlagbahn</li> <li>2. Hüft- und Körperdrehung</li> <li>3. Haken heben</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Aus Position startend (ohne Ausholbewegung)</li> <li>5. Bei Faust: Unterarm horizontal</li> <li>6. Bei Handfläche: ggf. Winkel zur Horizontale</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	Pads, etc. Adv: engerer Schlagkorridor
<b>RISIKEN</b>	
<b>SONSTIGES</b>	<p>Handhaltung</p> <p>Zielfläche: Ohr, Kiefer, Schläfen, Genick, Hals</p>

## Hammerfist



<b>DEUTSCH</b>	Hammerfaust
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	K.O./Stun
<b>VORAUSSETZUNG</b>	
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Locker schwingender Arm</li> <li>2. Hüft- und Körperdrehung</li> <li>3. Auf Fußballen gehen</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Aus Position startend (ohne Ausholbewegung)</li> <li>5. Körpergewicht einbringen</li> <li>6. Aus Full Cover starten</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	Pads, etc. Adv: engerer Schlagkorridor
<b>RISIKEN</b>	Im Training: geringe Abpolsterung durch Handschuhe
<b>SONSTIGES</b>	Zielfläche: Nase, Kiefer, Schläfen, Ohr, Hals, Genick, Hinterkopf, Schlüsselbeine

Schlag mit Faustboden oder Unterarm. Die Faust wird locker geschwungen wie ein Hammer, sowohl nach vorne (Nagel in die Wand) als auch nach unten

(auf den Tisch hauen) wie auch zur Seite (Vorhand und Rückhand). So wie Du einen Hammer locker hältst und eher schwingst als drückst, ist auch bei der Hammerfaust Dein Arm eher locker und wird geschwungen.

Ein großer Vorteil der Hammerfaust ist Ihre universelle Einsetzbarkeit zu sehr vielen empfindlichen Zielen. Außerdem musst Du nicht mit einem bestimmten Teil Deiner Faust exakt Treffen, denn der gesamte Unterarm

bis hin zum Faustboden kann Trefferwirkung entfalten. Der zweite Vorteil ist, dass sich alle Einsatzmöglichkeiten der Hammerfaust mit einem Gegenstand als improvisierter Hilfswaffe verstärken lassen – bsp. Eine Hammerfaust mit Kugelschreiber, Kubotan, Handy oder sonstigem Gegenstand in der Hand geschlagen.

Die Hammerfaust eignet sich auch gut, um aus dem Full Cover hinaus seitlich zu schlagen.

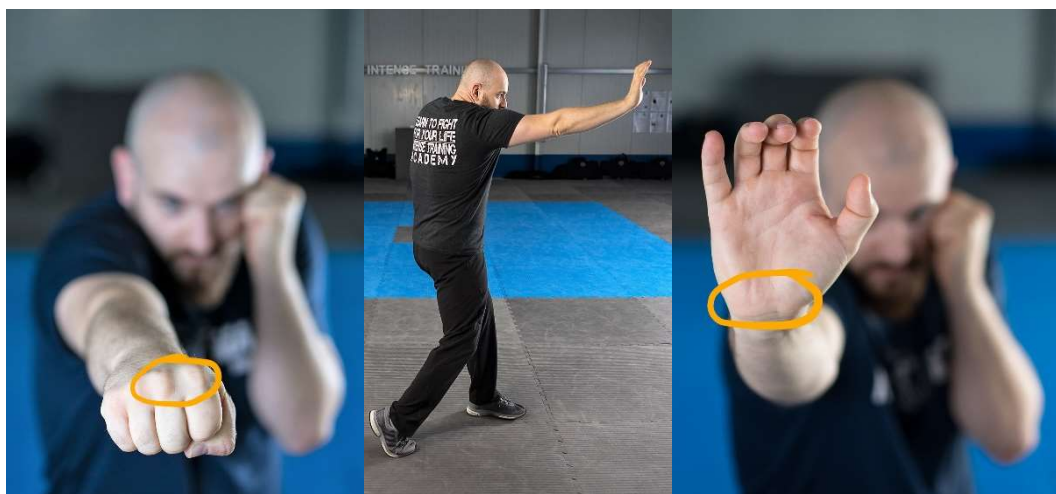
Ziele sind Jochbeine, Nase, Schläfen, Kinn, Hals, Nacken, Schlüsselbeine, Hinterkopf & kurze Rippen.

Typische Fehler bei der Hammerfaust Technik sind,

wenn der Arm nicht locker geschwungen wird, die Faust im Moment des Auftreffens nicht fest geballt wird und die Hüfte nicht eingedreht wird.



## Straight Punch



<b>DEUTSCH</b>	Gerade (Schlaghand und Führhand)
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	K.O./Stun
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Distanz
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerade Schlagbahn</li> <li>2. Hüft- und Körperdrehung</li> <li>3. Auf geradem Weg zum Kinn zurück</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Aus Position startend (ohne Ausholbewegung)</li> <li>5. Schulter deckt Kiefer und Hals</li> <li>6. Ellenbogen tief/eng führen</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	Pads, etc., Adv: engerer Schlagkorridor
<b>RISIKEN</b>	
<b>TYP. FEHLER</b>	<p>Chickenwings</p> <p>Deckung fallen lassen</p> <p>Vorlehnen/Reinlehnen</p> <p>Handgelenk abknicken</p> <p>Mangelnde Hüftdrehung</p>

**SONSTIGES****Faust oder Handballen**

Zielfläche: Nase, Kinn/Kiefer, Schläfen, Ohr, Hals, Genick, Hinterkopf, Schlüsselbeine, Solar Plexus

Die Kraft kommt aus den Beinen und dem Oberkörper und wird über die Hüftdrehung der ganzen Körperseite und Schulter in den Arm weitergegeben. Wenn Du mit rechts schlägst, kommt Dein rechter Hacken hoch, denn Dein rechter Fußballen drückt in den Boden und bingt Deine rechte Hüfte nach vorne. Entsprechend umgekehrt mit links.

Dein Ellenbogen sollte bis zum Ende der Schlagbewegung der tiefste Punkt an Deinem Arm sein; sogenannte „Chickenwings“ solltest Du vermeiden. Chickenwings entstehen, wenn Du Deine Ellenbogen links und rechts von Deinem Oberkörper abspreizt. Das öffnet Dich jedoch für gegnerische Schläge zu den Rippen und vor allem zahlreiche Griffe und andere ringerische Manöver eines Gegners. Daher solltest Du gleich von Anfang an angewöhnen, die Ellenbogen eng am Körper zu halten und dorthin wieder zurückzuführen.

#TIPP: Stell Dir vor, Du müsstest durch ein Rohr schlagen, dass Dir nicht viel Platz lässt (50-60cm Durchmesser), um die Arme links und rechts breit zu machen.

Wird die Faust benutzt, kann diese in der Schlagbewegung eingedreht werden, bis 45° oder 90° (horizontale Knöchel).

**Typische Fehler** bei dieser Technik sind das Abwinkeln der Ellenbogen und Schlagen von außen, die Hüfte nicht einzudrehen und den Schlag zu drücken statt zu schlagen, d.h. die Hüfte nicht explosiv einzudrehen und das scharfe ausatmen zu vergessen.

## Elbow



Der Ellenbogenschlag kann mit leichtem Bogen schräg von oben nach schräg unten (Bild) oder von schräg unten nach schräg oben gehen. Mit dem Ellenbogen kann sehr viel Energie auf eine kleine Fläche übertragen werden.

Auf der Abbildung ist zu sehen, wie der Unterarm nach unten geklappt wird und unter den anderen Arm fährt. Dadurch ist die Hand nicht im Weg und bleibt nicht an Deinem eigenen Oberkörper oder Unterarm hängen, wenn Du den Ellenbogenschlag schön eng und gedeckt machst.

Der seitliche Ellenbogenschlag ist gleichzeitig auch eine Form von Deckung. Die andere Hand muss dabei mindestens vor das Gesicht gehen und darf nicht nach hinten verschwinden.

<b>DEUTSCH</b>	Ellenbogenschlag
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	K.O./Stun
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Distanz
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distanz schließen</li> <li>2. Unter oder über Achsel</li> <li>3. Deckung der anderen Hand</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Verschränkte Deckung</li> <li>5. Leichte Abwärtsbewegung</li> </ol>



	6. Rückbewegung für Folgetechniken (z.B. Frame, Underhook...)
<b>ÜBUNGEN</b>	Pads, etc., Adv: engerer Schlagkorridor
<b>RISIKEN</b>	
<b>TYP. FEHLER</b>	<p>Vorlehnen/Reinlehnen</p> <p>Deckung fallen lassen</p> <p>Schulterbelastung (Armwinkel)</p>
<b>SONSTIGES</b>	<p>Zielfläche: Augen, Nase, Kinn/Kiefer, Schläfen, Ohr, Hals, Genick, Hinterkopf, Schlüsselbeine, Solar Plexus, kurze Rippen</p>

## *Rhino/Full Cover (over & Crash)*



<b>DEUTSCH</b>	Enge Deckung, Helm
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Schutz, Entry
<b>VORAUSSETZUNG</b>	
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kinn runter, Stirn vor</li> <li>2. Schultern hoch</li> <li>3. Hände auf Schädeldecke</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Lücken schließen</li> <li>5. Ellenbogen vor Nase/Kinn</li> <li>6. Vorwärtsbewegung</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	Abwehrübungen aller Art, Stressdrills usw.
<b>RISIKEN</b>	
<b>TYP. FEHLER</b>	<p>Kopf zu aufrecht</p> <p>Schultern zu weit unten</p> <p>Ellenbogen zu weit oben</p> <p>Hände zu seitlich</p> <p>Hände zu weit hinten</p>

## SONSTIGES

### Übergang in Clinch; Kopf an Schulter

Um Anfängern den Einstieg zu erleichtern und ihnen schnell ein unkompliziertes Werkzeug an die Hand zu geben, wird hier beim Clinch noch nicht auf kleine Details eingegangen, die später die Effizienz noch dramatisch erhöhen. Damit meine ich die Feinheiten, ob Over- oder Underhook, Spine Control, Side-Positioning, Biceps-Control. Das verwirrt Anfänger unnötig, wird aber im Intermediate- und Advanced Bereich der Technik noch mal einen enormen Schub in der Anwendungseffektivität geben. Bis dahin ist es in den Basics aber völlig angemessen; einfach an der Schulter zu greifen und Knie und Ellenbogen reinzuhämmern.

## *Kneestrike*



<b>DEUTSCH</b>	Kniestoß
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	K.O./Stun
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Clinch (für diese Version)
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zug am Genick</li> <li>2. Diagonale Ausführung, hinteres Bein</li> <li>3. Schub nach vorne</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Spitzer Kniewinkel</li> <li>5. Fuß strecken</li> <li>6. Aus Fußballen abschieben</li> </ol>
<b>LAYER 3</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Ggf Schrittwechsel</li> <li>8. Kopfhebel möglich</li> <li>9. Umgehende Stoßbahn (Adv.)</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	Pads, etc., Stabilitätsübungen, aus dem Clinch abfeuern
<b>RISIKEN</b>	Kopfstoßgefahr bei falscher Seitenwahl/Beidseitigem Griff
<b>TYP. FEHLER</b>	<p>Mangelnder Zug am Genick/Kopf</p> <p>Mangelnder Vorschub (zuviel Vector nach oben)</p>

	Zu flacher Kniewinkel Instabiles Absetzen
<b>SONSTIGES</b>	Zielfläche: Unterleib, Oberschenkel innen/Außen, kurze Rippen, Solarplexus, ggf Kopf

Zur Beschreibung der Clinchposition siehe auch die Beschreibung des Rhino.

**Drag Down**

<b>DEUTSCH</b>	Bodenzug
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Takedown
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Clinch, Vorbeuge!
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zug am Genick, nach unten und hinten</li> <li>2. Monkey Grip, Gewicht einsetzen, Schritt einsetzen</li> <li>3. C Grip, Stütze mit gestrecktem Arm auf Genick/Hinterkopf</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Underhook, Overhook oder Kleidergriff</li> <li>5. Kombination mit Kniearbeit</li> <li>6. Kneemount oder Exit</li> </ol>
<b>LAYER 3</b>	
<b>ÜBUNGEN</b>	
<b>RISIKEN</b>	
<b>TYP. FEHLER</b>	<p>Mangelnder Einsatz von Gewicht und Beinarbeit</p> <p>Zu großer Abstand bei GenickZUG</p> <p>Zu großer Abstand bei GenickDRUCK</p> <p>Gebeugter Arm bei Genickdruck=mangelnder Gewichtseinsatz</p> <p>Mangelnder Zug zum Ende durch mangelnden Griff der anderen Hand</p>
<b>SONSTIGES</b>	

## ***Breakfalls, Backward***

<b>DEUTSCH</b>	Fallschule, Sturz; rückwärts
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Verletzungen bei Sturz vermeiden
<b>VORAUSSETZUNG</b>	-
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gewicht absenken, Gesäß Richtung Boden führen</li> <li>2. Kinn auf die Brust</li> <li>3. Arme vor den Körper/Kopf (Deckung)</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Abrollen</li> <li>5. Leichte(!) Seitenneigung, um über Rückenmuskel abzurollen und Wirbel zu meiden</li> <li>6. Ausatmen</li> </ol>
<b>LAYER 3</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Ggf. Abschlagen</li> <li>8. Höhere Stürze: Abschlagen, Landung auf Schulterblättern (Adv.!) </li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	
<b>RISIKEN</b>	
<b>TYP. FEHLER</b>	<p>Abstützen mit Hand</p> <p>Gerader Rücken -&gt; Schlag in Lungen</p> <p>Mangelndes Ausatmen</p>
<b>SONSTIGES</b>	

### ***Breakfalls, Sideway***

<b>DEUTSCH</b>	Fallschule, Sturz; seitwärts
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Verletzungen bei Sturz vermeiden
<b>VORAUSSETZUNG</b>	-
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gewicht absenken, Gesäß Richtung Boden führen</li> <li>2. Kinn auf die Brust/weg vom Boden</li> <li>3. Arme vor den Körper/Kopf (Deckung)</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Abrollen</li> <li>5. Seitenneigung, Abrollen über Seite</li> <li>6. Ausatmen</li> </ol>
<b>LAYER 3</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Abschlagen</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	
<b>RISIKEN</b>	
<b>TYP. FEHLER</b>	<p>Abstützen mit Hand</p> <p>Zu starke Rücklage</p> <p>Mangelndes Ausatmen</p>
<b>SONSTIGES</b>	



## **Headlock Escape**

<b>DEUTSCH</b>	Schwitzkasten Abwehr
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Griff vermeiden
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Headlock versuch oder Underhook
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Framing diagonal</li> <li>2. Stand nach vorne verbreitern</li> <li>3. Schwerpunkt absenken</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Abtauchen und Auftauchen mit Fußnachzug</li> <li>5. Kopfdruck an Schulter</li> <li>6. Schulter klammern und blockieren</li> </ol>
<b>LAYER 3</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Wirbelsäule gerade</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	
<b>RISIKEN</b>	Ellenbogenschläge (Rückhand)
<b>TYP. FEHLER</b>	<p>Gegenseitiges statt diagonales Framing</p> <p>Framing Winkel zu eng/Oberarmposition unpassend</p> <p>Mangelnde Schrittverbreiterung</p> <p>Mangelndes Schrittnachziehen</p>
<b>SONSTIGES</b>	

***Clothes Grab***

<b>DEUTSCH</b>	Griff in Kleidung, Abwehr
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Griff neutralisieren, Schläge vermeiden
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Griff in Kleidung, zentral, nicht vorher abgewehrt
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rhino/Cover gegen Wahrscheinlichen Schlag oder Kopfstoß</li> <li>2. Ellenbogen von außen über Arm führen; gegenseitig</li> <li>3. Oberkörper vorlehnen, vorschub, Clinch</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Kopf an Schulter</li> <li>5. Ggf Underhook</li> <li>6. Kneestrikes</li> </ol>
<b>ÜBUNGEN</b>	
<b>RISIKEN</b>	
<b>TYP. FEHLER</b>	<p>Falschen Ellenbogen rüberführen</p> <p>Mangelndes Vorbeugen</p> <p>Mangelnder Vorschub</p>
<b>SONSTIGES</b>	

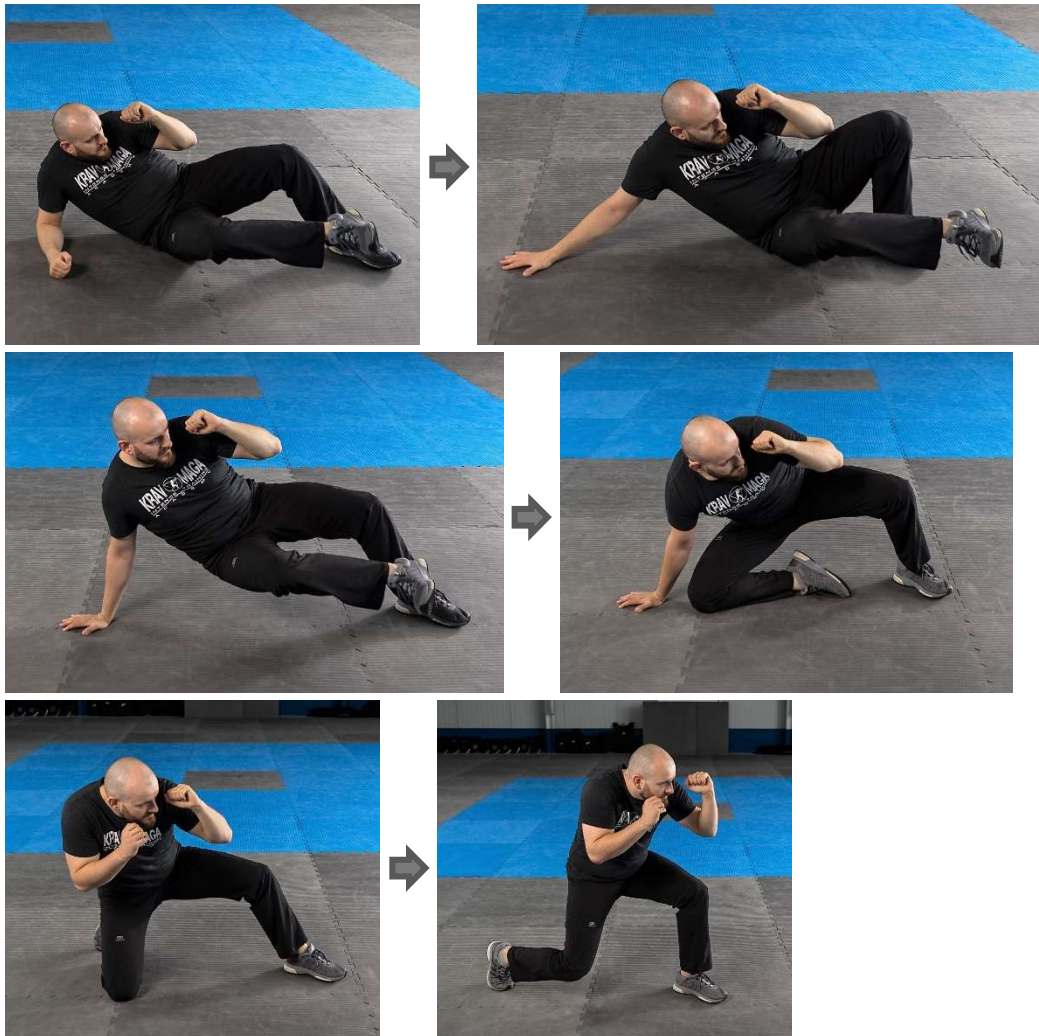
## ***Kneemount***

<b>DEUTSCH</b>	Kniekontrolle
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Kontrolle, Schlagen, Halten, Entkommen
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Seitliche Position
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Knie auf Magenhöhe (auch am Rücken)</li> <li>2. Breite Standbasis, anderes Bein nicht greifbar</li> <li>3. Schwerpunkt dicht neben Gegner</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	
<b>LAYER 3</b>	
<b>ÜBUNGEN</b>	Div am Partner; an großem Polster o. liegendem Sandsack mit Schlagtechniken; reingehen und lösen
<b>RISIKEN</b>	Rippenverletzung
<b>TYP. FEHLER</b>	<p>Falsches Knie am Gegner, dadurch eigene Körperwaffen abgewandt, zu wenig Kontrolle, schlechte Folgemöglichkeiten.</p> <p>Zweites Bein zu eng stehend, dadurch zu wenig Stabilität</p> <p>Zu wenig Belastung, Gewichtsverteilung zu weit auf stehendem Bein</p>
<b>SONSTIGES</b>	

***Stomp- & Groinkick, grounded***

<b>DEUTSCH</b>	Stampftritt, Unterleibstritt
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Abstand gewinnen
<b>VORAUSSETZUNG</b>	Liegend, Beine zum Gegner gewandt
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kleine Auflagefläche, drehbar</li> <li>2. Knapp unterhalb Knie, Zehen nach außen oder</li> <li>3. In Unterleib, Zehen nach oben</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	4. Nur ein Bein tritt; das andere steuert!
<b>ÜBUNGEN</b>	
<b>RISIKEN</b>	Knieverletzungen; Partner darf Bein (wie immer) nicht strecken
<b>TYP. FEHLER</b>	Zu große Distanz, zu geringe Distanz, zu große Auflagefläche
<b>SONSTIGES</b>	

## Tactical Get Up



<b>DEUTSCH</b>	Taktisches Aufstehen
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Geschützt, stabil, schnell hochkommen
<b>VORAUSSETZUNG</b>	-
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Auf Seite drehen</li> <li>2. Ellenbogen und Hand aufstützen, Arm strecken</li> <li>3. Mit Füßen Abschieben</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Blick immer nach vorne</li> <li>5. Hüfte nicht wegdrehen; Rücken nicht zudrehen</li> </ol>

	6. Fuß (oder Knie) setzt in Kampfstellung ab
<b>ÜBUNGEN</b>	Gegen Prätzenwiderstand (+in Zeitlupe))
<b>RISIKEN</b>	-
<b>TYP. FEHLER</b>	Wegdrehen; i.d.R. weil zu ehrgeizig und Knie nicht erst aufgesetzt. Fuß zu schmal in eine Linie gesetzt, Hüfte nicht hoch genug, zu wenig Abschub aus vorderem Fuß
<b>SONSTIGES</b>	Video im Youtube Channel

## ***Kick Off***

<b>DEUTSCH</b>	
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	
<b>VORAUSSETZUNG</b>	
<b>LAYER 1</b>	1.
<b>LAYER 2</b>	2.
<b>LAYER 3</b>	3.
<b>ÜBUNGEN</b>	
<b>RISIKEN</b>	
<b>TYP. FEHLER</b>	
<b>SONSTIGES</b>	

## **Bridge&Roll**

<b>DEUTSCH</b>	
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	
<b>VORAUSSETZUNG</b>	
<b>LAYER 1</b>	1.
<b>LAYER 2</b>	2.
<b>LAYER 3</b>	3.
<b>ÜBUNGEN</b>	
<b>RISIKEN</b>	
<b>TYP. FEHLER</b>	
<b>SONSTIGES</b>	

## GRIP RELEASE

Im Zuge einer Auseinandersetzung können Deine Hände gegriffen werden; sei es um Dich an Bewegung zu hindern, Dich zu Boden zu bringen (mit einem zweiten Griff zu Kopf, Kleidung etc.) oder Dich an Verteidigungshandlungen mit der Hand zu hindern – die Kontrolle des Handgelenkes ist im Stand wie auch im Boden ein nützlicher Faktor.

<b>DEUTSCH</b>	Griff lösen (Handgelenk)
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	
<b>VORAUSSETZUNG</b>	
<b>LAYER 1</b>	1.
<b>LAYER 2</b>	2.
<b>LAYER 3</b>	3.
<b>ÜBUNGEN</b>	
<b>RISIKEN</b>	
<b>TYP. FEHLER</b>	
<b>SONSTIGES</b>	

## Stick Defense

<b>DEUTSCH</b>	Stock Abwehr
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Liegt auf der Hand
<b>VORAUSSETZUNG</b>	
<b>LAYER 1</b>	1.
<b>LAYER 2</b>	2.
<b>LAYER 3</b>	3.
<b>ÜBUNGEN</b>	
<b>RISIKEN</b>	



<b>TYP. FEHLER</b>	
<b>SONSTIGES</b>	

### Knive Defense (Avoid)

<b>DEUTSCH</b>	Messer Abwehr (Vermeidung)
<b>ZIEL/NUTZEN</b>	Flucht ermöglichen
<b>VORAUSSETZUNG</b>	
<b>LAYER 1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wenn greifbar: gegenstand zum Schützen nutzen</li> <li>2. Abwehrstelle: gegnerischer Unterarm</li> <li>3.</li> </ol>
<b>LAYER 2</b>	4.
<b>LAYER 3</b>	5.
<b>ÜBUNGEN</b>	
<b>RISIKEN</b>	
<b>TYP. FEHLER</b>	
<b>SONSTIGES</b>	

## **INTERMEDIATE UND ADVANCED TRAINING**

Welchen Zweck hat ein Intermediate oder Advanced Training? Wofür kann man es brauchen?

Ein Training für Fortgeschrittene in der Selbstverteidigung kann folgende Punkte erfüllen:

- Das bewältigen problematischerer Gegner:
  - Talentierte-kompetente Angreifer (schnell, stark, taktisch klug)
  - Routinierte kompetente Angreifer (Gewohnheitsschläger)
  - Trainierte-kompetente Angreifer (Kampfsportler bzw. anderweitig trainiert)
  - Resistenter Angreifer (körperliche Robustheit, Intoxication, Adrenalin)
- Und problematischerer Situationen:
  - Mehrere Angreifer
  - Weitergehende Bewaffnung
  - Berufliche Anforderungen
  - Schutzwürdige Personen im Gefahrenbereich

Auf abstrakterer Ebene könnte ein Advanced Training im Krav Maga auch Attribute, die für die Selbstverteidigung ganz nützlich sind, aber auch allgemein Nutzen liefern intensivieren:

- Körperbeherrschung
- Koordination
- Beweglichkeit

Die Kompetenz zur Bewältigung dieser Aufgaben lässt sich einfach und kurz zusammenfassen: besser kämpfen lernen. Ein einfaches Selbstschutzkonzept um ein Basisprinzip (z.B. Cover, Crash, Counter) ist wunderbar, stößt aber an seine Grenzen bei komplexeren Situationen. Deshalb heißt es, nicht auf der Stelle stehen zu bleiben, sondern sich weiter zu entwickeln und ,besser kämpfen lernen in den drei Bereichen Stand Up, Clinch und Ground, mit und ohne Waffen.

Für den Advanced Bereich liste ich Dir Prinzipien, Taktiken und Techniken auf; werde jedoch sparsamer bebildern. Bitte vergiss nicht, dass dies kein Anwender Lehrbuch sein soll, sondern ein Trainer Handbuch; Bewegungsabläufe sollten also rein körperlich bereits beherrscht werden

und die Grundstruktur von kämpferischen Techniken beherrscht werden (Körperstruktur, Bewegungsökonomie, Verständnis von Winkeln, Kraftketten).

## **Kämpfen**

In den Basics sollte jedes Selbstverteidigungssystem die wichtigsten Fragen zum Selbstschutz stellen und beantworten. Es sind Basics; sie sollen also schnell erlernbar sein und müssen daher überschaubar bleiben. Es kann also nicht jede mögliche Spezialsituation betrachtet werden. Es können auch nicht alle möglichen unterschiedlichen Techniken, seien sie einzeln auch noch so schön, gelernt werden, gerade, wenn sie evtl. nur für eine spezielle Situation relevant wären. Es geht um sechs grundlegende Bereiche:

- Verhalten
- Stabilität
- Bewegen
- Schützen
- Befreien
- Austeilen

Jeder dieser Bereiche hat mehrere Qualitäten, die sich alle trainieren und verbessern lassen.

Häufig sind es für jeden Bereich sowohl physische (Austeilen=Körpermechanik, Körpergefühl uvm.), mal sind es psychische (z.B. im Bereich Austeilen= die Bereitschaft, zu verletzen!). Hier geht es aber noch nicht um diese abstrakten Qualitäten, sondern um ganz konkrete Fragen (bei deren Beantwortung die Grundqualitäten mittrainiert werden).

Die wichtigsten 15 Fragen zur Selbstverteidigung sind also:

Wie kannst Du Dich präventiv verhalten, um Auseinandersetzungen zu meiden? (Verhalten)

Wie kannst Du Deinen Selbstschutz vorbereiten, falls ein Vermeiden nicht möglich ist? (Verhalten, Schützen)

Wie gehst Du mit Stress und Angst um? (Verhalten, Stabilität)

Wie schützt Du Dich vor Schlägen, auch wenn Du nur ganz wenig oder überhaupt keine Zeit hattest, Dich vorzubereiten? (Schützen, Verhalten)

Wie lässt Du Dich nicht greifen? (Schützen)

Wie kommst Du aus den häufigsten Umklammerungen von Gliedmaßen oder Körper heraus, die Du nicht präventiv verhindern konntest? (Befreien)

Wie kannst Du mit einfachen Mitteln Täter kampfunfähig oder unwillig machen? Wie kannst Du die härtesten Körperwaffen (Knie und Ellenbogen) einsetzen? (Austeilen)

Wie verhinderst Du, durch Wände (Zäune, Autos usw.) in der Umgebung in einen Nachteil zu geraten? (Befreien, Stabilität)

Wie kannst Du Dir Fluchtmöglichkeiten bei Waffen erarbeiten und wie kannst Du dafür Gegenstände in der Größe zwischen Thermoskanne und Barhocker zu Hilfe nehmen? (Verhalten, Schützen)

Wie verhinderst Du Stürze? (Stabilität, Bewegung)

Wie verhinderst Du Verletzungen bei Stürzen? (Bewegen)

Wie kommst Du vom Boden schnell und sicher wieder hoch? (Bewegen)

Wie kannst Du vom Boden hochkommen, wenn ein Angreifer über Dir ist? (Befreien, Bewegen, Stabilität)

Wie kannst Du Hilfsmittel in der Größe von Kugelschreiber bis Regenschirm simpel für Dich einsetzen? (Austeilen)

Wo sind Deine rechtlichen, moralischen und psychischen Grenzen? (Verhalten)

Bonuswissen: was machst Du nach einer Auseinandersetzung?

Diese Fragen sollte ein Basic Instructor seinen Krav Maga Trainierenden im Anfängerstadium als Kernprogramm beantworten und mit Training vermitteln können. (Das heißt natürlich nicht, dass seine Fähigkeiten da enden sollen.)

Warum es dort nicht aufhört, sondern weitergeht und warum es ein Intermediate- und Advanced Programm braucht, darum geht es in dem nächsten Abschnitt.

## **Besser Kämpfen**

Zu den sechs Grundbereichen kommt ein weiterer hinzu: Kontrollieren.

-Verhalten

-Stabilität

-Bewegen

-Schützen

-Befreien

-Austeilen

-Kontrollieren

Während der siebte Bereich, Kontrollieren, also dazukommt, werden in den anderen sechs Bereichen die Fähigkeiten deutlich verbessert und vertieft. Das ist nötig, um Antworten auf die folgenden Fragen zu haben. Sie stellen sich aus den Anforderungen des Lebens aber ergeben sich teilweise auch aus anderen Fragen weiter (z.B. ergibt sich die Frage 5 nach den Clinchpositionen aus der Frage 4, Wie kann der Clinch helfen).

Ein vollständiges Selbstverteidigungssystem, bzw. DEIN vollständiges Selbstverteidigungswissen sollte auf jeden Fall diese 21 Fragen beantworten können:

1 Was ist, wenn Du jemanden nicht (zu sehr) verletzen darfst, aber auch nicht weglaufen kannst? [Berufliche Gründe, soziale Gründe, rechtliche Gründe, situative Gründe]

2 Wie kannst Du Winkel und bessere Beinarbeit nutzen um effektiver zu schlagen und schlechter geschlagen zu werden, wenn ein Angreifer sich *intelligent* bewegt?

3 Wie kannst Du auch schwierigere Entrys schaffen (der Gegner agiert *vorsichtig*, so dass der Nahkampf-Clinch schwerer zu erreichen ist)?

4 Wie kann ein Gegner, der nicht überrascht wurde und intelligent weiterkämpft durch den Einsatz von dominanten Clinch-Griffen am effektiven

Schlagen gehindert werden? Wie verhindern wir Kopfstöße? Wie können wir selber Schlagen und Stoßen?

5 Was sind die *wichtigsten drei* Clinchpositionen (dafür)?

6 Wie kontrollieren wir Arm->Schulter->Wirbelsäule->Körper?

7 Was ist ein Underhook, ein Overhook, ein Russian Arm sowie Collar Ties, und wie kannst Du diese für Dich nutzen (gerade auch wenn Waffen im Spiel sind)?

8 Wie kommst Du auf die Rückseite des Angreifers, bzw. was ist ein Arm Drag oder ein Duck Under?

9 Wie verhinderst Du Takedowns?

10 Wie nutzt Du Wände (Zäune, Autos usw.) zu Deinem Vorteil?

11 Hast Du ein Takedown-Prinzip, das in den wichtigsten Clinch-Positionen funktioniert? Bzw. jeweils eines für die Richtung nach vorne, nach hinten und evtl noch zu Seite?

12 Kennst Du den ‚Next Force Move‘ für jeden dieser Takedowns? Und auch die jeweiligen Komplementär-Techniken?

13 Wie kannst Du im Nahbereich mit den Clinch-Techniken das Ziehen einer Waffe verhindern bzw. das Ziehen einer eigenen Waffe gewährleisten?

14 Wie kannst Du Konfrontationen mit div. Waffen überstehen, bei denen Du nicht weglaufen KANNST?

15 Wie gehst Du mit mehreren Angreifern um?

16 Wie verhinderst Du bei Takedowns oder Stürzen, in einer Unterlegenen Position zu landen?

17 Wie kommst Du gegen einen koordiniert kämpfenden Gegner aus unterlegenen Positionen raus und wieder hoch?

18 Wie hältst Du eine dominante Position am Boden und kontrollierst?

19 Was sind die zwei universellsten Submissions?

20 Was sind die drei wichtigsten Bodenpositionen?

21 Wie setzt Du selber diverse Hilfsmittel *dosiert* ein?



## **TOOLS**

Dafür geben wir Schülern Werkzeuge (Tools) an die Hand. Das sind Prinzipien, Techniken und Taktiken. Weitere Tools außer den im Basisprogramm vorhandenen werden nötig für weitergehende Angriffssituationen, aber auch beim Thema: Alternativen.

### **Alternativen**

Ein System sollte einfach gehalten werden und nicht zahlreiche Möglichkeiten vorschlagen, um auf eine und die gleiche Angriffssituation zu reagieren. ABER: mittelfristig sollte jedem Trainer klar sein, dass

A) Nicht jeder Schüler die gleiche Technik als erste Wahl hat/haben kann, um eine gegebene Situation zu bewältigen

Trainer müssen Alternativen kennen, um Schülern ggf dann Alternativen an die Hand geben zu können, wenn eine zuerst vorgeschlagene/vorgesehene Technik nicht (gut) ausgeführt werden kann. Gründe dafür sind vielfältig; als Beispiel:

- Körperlich
- Motorisch
- Koordinativ
- Gewohnheit (wegen Vorerfahrung in anderen Sportarten oder Kampfsystemen)
- Psychisch (Angst, zu Fallen, usw.)

B) Nicht jede Angreiferbewegung oder Versteifung oder Deckung zu einer einzigen Verteidigungstechnik passt.

Kampfsituationen sind extrem dynamisch und innerhalb von Zehntelsekunden wird eine Technik durch Dagegenhalten eines Gegners fast unmöglich, die Tür für eine andere öffnet sich aber dadurch weit.

Das ist nicht unendlich kompliziert und es lässt sich gut üben und trainieren. Es braucht ein strukturiertes System, dass Alternativen nicht wahllos in möglichst großer Zahl, sondern dosiert und überschaubar zur Verfügung stellt.

- Basic-Stufe: Anfänger lernen und Üben EINE Technik.



- Intermediate: Es kann eine Alternative hinzukommen. Zwei Techniken können geübt werden: ist x nicht erreichbar, wird y anvisiert und umgekehrt. Oder: Lässt sich nach vorne kein Takedown erreichen, geht es nach hinten.
- Advanced: Drei Varianten können nützlich werden.

## **DER CLINCH. EINE KLEINE GRIFFKUNDE**

*„Not all fighters look on the clinch phase of combat in the same way. Many fighters, especially those from a grappling style of combat, view the clinch as a great opportunity to negate their opponent’s striking offense while opening their own offensive possibilities. As such, they consider it a safe haven from dangerous strikes... Quite often, such fighters use the clinch as a way to set up takedowns and take the fight to the ground.*

*However, a second way of looking at the clinch is to see it as a last chance to keep the fight in the standing position. ... What is interesting about these two different approaches to the clinch is that they both recognize two essential facts:*

*The clinch plays the role of an intermediary phase of combat, somewhere between the free-movement phase and the ground-fighting phase.*

*The clinch is largely unavoidable in a real fight. If two combatants are serious about fighting each other, they will almost always end up in a clinch in a short time. In a real fight, fighters face a tremendous forward pressure, which is often a shock to those who are not used to it. This makes it almost inevitable that they will quickly run to each other and clinch.“ (Renzo Gracie & John Danaher, Mastering Jiu-Jitsu)*

Der Clinch passiert. Es ist ein Phänomen des menschlichen Kampfes.

In der Selbstverteidigung ist die Einstellung *„ich lasse mich nicht greifen, also brauche ich nicht clinchen zu können“* teilweise verbreitet. Das ist aber sehr ineffektiv und nicht zielführend.

1. Der Angegriffene entscheidet häufig nicht, wann und wo der Übergriff stattfindet und ob er dabei überrascht wird oder nicht. Deshalb ist ein Vermeiden des Clinchens manchmal komplett unmöglich, weil Überraschungsmoment und/oder Räumlichkeiten ein Vermeiden desselbigen überhaupt nicht zulassen.
2. Man vergibt dadurch die Chance auf die effektivste Distanz im Stand, in der kleine und schwächere ihren Nachteil am besten ausgleichen können. \* Durch den Clinch lässt sich die Dynamik verlangsamen und Technik tritt stärker in den Vordergrund. Kleinere heben den Vorteil der höheren Reichweite der Größeren auf. Kleinere heben den Vorteil der höheren Schlagkraft von Schlägen mit voller Wucht und vollem Schwung der Größeren auf.
3. Clinch Situationen entstehen häufig schon alleine durch Vorwärtsbewegung einer oder beider Parteien.

\*Viele denken erst mal genau andersrum. „Wenn der Angreifer viel Stärker ist, sollte ich mich nicht greifen lassen“. Dieser Denkfehler passiert aus zwei Gründen.

Ein Grund dafür ist ein sogenannter Trainingsfehler. Trainingsfehler sind Fehlschlüsse, die Schüler durch das Training mit Partnern begehen, die aber nicht die Realität von echten Auseinandersetzungen widerspiegeln. Der Trainingsfehler, der hier vorliegt, ist einer der häufigsten. Er entsteht so:

Partner agieren in Partnerübungen, bei denen am Partner Schlagtechniken vollführt werden in der Regel nicht mit voller Kraft. Auch im Sparring nimmt der größere, schwerere und stärkere Partner (zu Recht) Rücksicht und schlägt dem kleineren Partner (natürlich) nicht mit voller Wucht und aller Kraft und echter Intention den Kiefer kaputt. Das ist logisch. Dennoch produziert es einen häufigen Fehlschluss. Wenn sich zum Beispiel im Sparring ein kleinerer und ein größerer, stärkerer Partner gleich häufig treffen, kann das als „Gleichstand“ interpretiert werden. Das stimmt aber nicht. Denn ein einziger Treffer des größeren, stärkeren, der echt und mit voller Kraft trifft, hätte die Auseinandersetzung mit dem Kleineren bereits zu dessen Ungunsten beendet. Das vergisst man aber in der Regel! Gleich oft getroffen wird als OK interpretiert, dabei heißt es in Wirklichkeit (mit hoher Wahrscheinlichkeit): Großer, Starker hat vielleicht ein blaues Auge am nächsten Tag; kleiner Schwächerer wäre ausgeknockt gewesen und hätte

jede beliebige Folgeverletzung abbekommen können, wäre die Auseinandersetzung echt gewesen und auf der Straße passiert.

Doch wenn im Training gegrapplet und geclinchet wird, dann setzt der stärkere Partner in der Regel sehr wohl seine Kraft in vollem Umfang ein. Warum auch nicht, es ist sicher, solange er z.B. am Enden den Wurf nicht voll durchzieht, kann er beim Clinchen alles Einsetzen, was er hat. Beim Striking geht das am Partner eben nicht. Das Ergebnis, das der Schüler spürt ist: „ich habe gegen den (gleichguten) Stärkeren im Clinch kaum eine Chance. Man merkt *sofort*, dass bei annähernd gleichem technischen Stand der Stärkere deutlich überlegen ist. Weil er sich mit seiner Kraft eben nicht so zurückhalten muss, wie im Striking.

Clinchen wird also zu Unrecht oft erst mal als weniger effektiv wahrgenommen, dabei ist das genaue Gegenteil der Fall. Deshalb gilt es, sich etwas im Clinch auszukennen. Dazu gibt es hier unsere kleine Griffkunde. Clinchen ist Klammern, Greifen.

Um Verwechslungen vorzubeugen nutzen wir eine wichtige Unterscheidung, um Griffe genauer zu konkretisieren und abzugrenzen.

Wir unterteilen in Schwache Griffe und Starke Griffe. Das ist nicht gleichzusetzen mit gut oder schlecht, sondern soll ihre Auswirkung und Besonderheit illustrieren.

### **Kleine Griffe**

Ein ‚Kleiner Griff‘ ist jeder Griff, der nicht lange aufrechterhalten werden kann, weil man mit ihm keine wirksame Kontrolle über die Wirbelsäule des Gegenübers ausübt und/oder nicht wirksam Schläge des Gegners unterbinden kann. Ein Griff am Handgelenk alleine beeinflusst nicht die Wirbelsäule und verhindert auch keine Schläge der anderen Hand, die nicht gegriffen wurde. So ist zum Beispiel ein Handgelenkshebel ein ‚Kleiner Griff‘. Wohlgemerkt; kein ‚schlechter‘, sondern ein Kleiner/Kurzer. Man braucht Timing und hat ein kurzes Zeitfenster, um diesen Griff sinnvoll zu nutzen. Eigene Schlagtechniken funktionieren weder viel besser noch viel schlechter als die des Gegners.

### **Starke Griffe**

Starke Griffe sind die Clinchpositionen. Aus einem starken Griff kannst Du besser schlagen (inkl. Ellenbogen und Knie usw.) als Dein Gegner. Du kannst Dich besser vor Schlägen schützen als Dein Gegner sich.

Clinchpositionen lassen sich beschreiben anhand der Position und Umklammerung von Arm, Oberkörper und Kopf. Eine Clinchposition existiert nur im Verhältnis zweier Personen. Dabei befindet sich eine Person in der *überlegenen (dominanten) Position* und ein Partner in der *unterlegenen Position* oder es befinden sich beide Personen in einer *neutralen (gespiegelten) Position*.

Beispiel: Ein Partner *hat* seinen Gegner *im* Double Collar (auch Thaiclinch genannt), er ist in der dominanten Position. Dieser Gegner *ist im* Double Collar (oder Thaiclinch); er befindet sich in der Unterlegenen Position.

### DOMINANTE POSITION:

Der Dominante kann aus der Position besser schlagen (Kopfstöße, Knie, Ellenbogen, Hand/Faust usw.) und werfen als derjenige, der die unterlegene Stellung hat. Der durch die Position Unterlegene kann schlechter verteidigen und selber erschwert werfen usw. **Auch empfindliche Stellen (Augen, Unterleib usw.) kann der Überlegene leichter dauerhaft verteidigen, als der Unterlegene!** Dominant werden die Griffe allerdings erst am Ende, in Ihrer vollen Ausprägung. In der Regel passiert das durch

- Beugen der Wirbelsäule/Halswirbelsäule (HWS) und/oder
- Verdrehen der gegnerischen Wirbelsäule/HWS
- Kontrolle über das Schultergelenk und
- Kontrolle der Hüfte.

### UNTERLEGENE POSITION:

Wer in der unterlegenen Position des Clinches ist, kann leichter geschlagen werden und schlechter verteidigen, als der Gegner. Er kann leichter geworfen werden und schlechter werfen, als der Gegner. Empfindliche Stellen (Augen, Unterleib etc.) kann der Unterlegene dauerhaft schlechter verteidigen.

### NEUTRALE POSITION

Beide Partner haben gleiche Chancen, zu schlagen, werfen oder empfindliche Bereiche zu erreichen und anzugreifen. Die Position ist häufig genau gespiegelt.

Also, ein Clinch-Position hat zwei Anteile:

- eine überlegene Position und eine unterlegene Position
- oder eine neutrale Position und eine weitere neutrale Position.

## AUFLISTUNG DER POSITIONEN ANHAND DES KÖRPERS

Von oben nach unten, von außen nach innen und von vorne nach hinten

Dominant/Unterlegen oder Neutral?

### *Am Kopf*

Single Collar	Neutral/Neutral
Double Collar	Dominant/Unterlegen
Headlock	Dominant bis Neutral
Guillotine	Dominant/Unterlegen
Double Nelson	Dominant/Unterlegen

### *Schulterbereich, Vorderseite, von außen nach innen*

Inside Two on One	Dominant/Unterlegen
Overhook	Dominant/Unterlegen
Underhook	Dominant/Unterlegen
Over/Under	Neutral

### *Hüfte*

Bearhug

### *Rückseite*

Rear Bearhug	Dominant/Unterlegen
Rautek	
Seat Belt	Dominant/Unterlegen
Rear Naked Choke	Dominant/Unterlegen
Russian Tie	Dominant/Unterlegen

## AUFLISTUNG DER AKTIV WICHTIGSTEN GRIFFE

16 Griffe finden sich in der Auflistung; das heißt nicht, dass es nicht noch mehr Möglichkeiten gäbe. Wir müssen uns allerdings bemühen, nicht zu sehr in Details zu gehen, sondern die Übersicht zu bewahren und uns auf das Wesentliche konzentrieren. Deshalb sind es ‚nur‘ diese 16, die Du als Trainer (langfristig) irgendwann gut kennen solltest. Für die Selbstverteidigung und für Deine Schüler können wir aber weiter vereinfachen und priorisieren. Zuerst schauen wir uns an, welche dieser Clinchgriffe sich zur aktiven Nutzung eignen; das heißt, dass sie in der Selbstverteidigung gut benutzt werden können, um einen Gegner schnell kampfunfähig zu machen – sei es mit Knie-, Ellenbogen-, oder Kopfschlägen; sein es mit Takedowns, die sich aus der Situation ergeben oder beruflich bedingt angemessener sein können.

Die für uns wichtigsten Positionen zur aktiven Nutzung ergeben sich aus zwei Gründen: der Wahrscheinlichkeit, mit dem Können und in Zusammenhang mit den anderen Krav Maga Techniken und Taktiken in diese Positionen zu kommen sowie der Möglichkeit, dass immer Waffen im Spiel sein könnten (die man unter Umständen noch gar nicht gesehen hat).

Daraus ergeben sich folgende Griffe in absteigender Reihenfolge der Wichtigkeit:

1. Russian Tie
2. Underhook
3. Inside Two on One
4. Rautek
5. Seat Belt
6. Rear Naked Choke
7. Rear Bearhug

***Taktisch besteht also das Ziel, wenn das Ziel ist, eine Person kampfunfähig zu machen (durch Schaden oder durch Kontrolle), mittels eines Entrys geschützt in einen dominanten Clinch zu kommen; möglichst den Russian Tie oder den Underhook. Dort lassen sich am besten unter Eigenschutz, sehr wirksame Schlagtechniken mit Knie, Ellenbogen oder Kopf zu empfindlichen Zielen, die der Gegner in der Position schlecht oder gar nicht schützen kann, anzubringen. Oder bei guter Eigensicherung den Gegner zu Boden zu bringen.***

## **AUFLISTUNG DER PASSIV GEFÄHRLICHSTEN GRIFFE**

Es ist nur logisch (und auch korrekt) zu schließen, dass die Griffe, in denen wir selber nicht hängen möchten genau die obigen Griffe sind, die man selber in der überlegenen Rolle haben möchte. Es kommen aber noch die Griffe dazu, die in der unterlegenen Rolle sehr unvorteilhaft sind, für uns in der überlegenen Rolle aber (erst mal) nicht erste Wahl waren, weil sie gegenüber (versteckten oder unbemerkten) Waffenangriffen anfälliger sind. Außerdem müssen wir die Reihenfolge und Priorität im Sinne unserer Trainierenden so gestalten, dass wir die Wahrscheinlichkeit berücksichtigen, in diesen Griffen zu landen. Einige dieser Griffe sind nicht so intuitiv, dass man außerhalb von Kampfsportstudios auf sie treffen wird. Andere aber sind sehr intuitiv und häufig auf der Straße (oder auch schon auf Schulhöfen) zu beobachten: Menschen neigen zum Beispiel dazu, in der Auseinandersetzung den Kopf zu umklammern, vor allem im Headlock (Schwitzkasten).

Die folgenden Positionen sind also die, aus denen man (wegen der Häufigkeit in denen sie passieren können in Verbindung mit der Gefährlichkeit) eine gute Transition für sich parat haben sollte, sowie eine Alternative, falls ein Gegner intuitiv geschickt gegenhält.

Das sind also:

1. Headlock
2. Bearhug
3. Rear Naked Choke
4. Over/Under
5. Single Collar
6. Double Collar
7. Guillotine

Wir haben hier also wieder sieben Positionen, in denen man sich auskennen sollte; hier vor allem, um aus ihnen rauszukommen. Das heißt nicht, dass die anderen Positionen etwa irrelevant wären; nur, dass man, wenn man eine Reihenfolge anhand der ‚Dringlichkeit‘ für die Selbstverteidigung erstellt, diese eher etwas zurückstellen kann.

## **BESCHREIBUNG DER GRIFFE**

Natürlich ist es mit dieser Beschreibung nicht(!) möglich, die Griffe effektiv zu lernen. Dazu gibt es zu wichtige Details, die am Partner *führend* vermittelt werden müssen. Aber als Erinnerungsstütze kann folgende Beschreibung dienen. Wenn man es einmal am Partner nachvollzogen hat, ist auch einfach,



was der körpernahe und der körperferne, sowie der ferne Arm des Gegners oder die ferne Halsseite bedeuten.

Die Griffe sind aus der Position des dominanteren beschrieben; bei den Griffen, die für beide neutral sind ist das natürlich unerheblich.

## **GRIFFE AUF DER VORDERSEITE DES KÖRPERS:**

### ***Griffe am Arm, von außen nach innen***

#### **Inside Two on One (Armklammer innen).**

Deine Beiden Arme umklammern einen Arm des Gegners; der körperferne Arm von oben, der körpernähere Arm umklammert von unten. Ein Partner hat Dominanz, einer ist leicht unterlegen. Es ist ein leicht dominanter Griff.

- Transitions aus dominanter Position:
  - Arm Drag
  - Reinschlingeln
  - Wischen

#### **Over/Under**

Beide Partner haben einen Underhook und einen Overhook, jeweils diagonal gegenüber.

- Schulter an Schulter
- Kopf an Schulter in Deckung bringen
- Overhook kontrolliert über Ellenbogen
- Underhook will zum Schulterblatt
- Stabiler Stand

#### **Overhook & Frame**

Dein körperferner Arm umklammert den Arm des Gegners; Dein körpernaher Arm ‚framed‘ an der Halswirbelsäule (HWS) unter dem Kinn. Ein Partner hat Dominanz, einer ist etwas unterlegen. Es ist ein dominanter Griff.

- Intensiver Druck mit Elle in Halswirbelsäule (+90 Grad)
- Overhook: Oberarm eng umklammert, winkeldruck in Schultergelenk

### **Underhook**

Dein körperfernere Arm klammert unter der Schulter, der körpernähere Arm sichert zum Beispiel den Gegnerischen fernen Arm am Bizeps oder am Handgelenk oder gibt über den Unterarm starken Druck in die HWS (Frame). Ein Partner hat große Dominanz, ein Partner ist sehr unterlegen, Es ist ein sehr stark dominanter Griff.

### **Underhook & Frame**

Dein körperfernere Arm umklammert Oberarm/Schulter des Gegners von unten; der Körpernähere Arm ‚framed‘ an der HWS. Ein Partner hat deutlich Dominanz, einer ist deutlich unterlegen. Es ist ein stark dominanter Griff.

- Intensiver Druck mit Elle in Halswirbelsäule (+90 Grad)
- Underhook: Ellenbeuge in Achsel, Daumengelenk auf Schulter, Unterarm ca. 45° hinter Schulterblatt

### ***Griffe am Oberkörper***

#### **Double Underhook (auch: Bearhug)**

Beide Arme umklammern den Oberkörper, der Kopf liegt eng an und befindet sich tiefer als der Kopf des Gegners. Das ist ein stark dominanter Griff

Taucht man unter der Schulter durch und befindet sich mit dem Kopf auf der Rückseite des Gegners, wird der Oberkörper umklammert und ergibt den Clinch: Rear Bearhug. Das bringt uns zum Thema:

### **GRIFFE AUF DER RÜCKSEITE DES KÖRPERS.**

#### **Rear Bearhug**

Kopf zentral an der Wirbelsäule, Arme umklammern Körper. Der Rear Bearhug ist ein sehr stark dominanter Griff.

#### ***Befreiung Bearhug***

- Stand stabilisieren, Gewicht absenken
- Ellenbogenschläge; vorlehnen und ganzen Oberkörper drehen

#### ***Befreiung Bear Hug über den Armen***

- Stand stabilisieren, Gewicht absenken
- Arme nach vorne strecken, Gesäß nach hinten
- Hüfte zur Seite, Schritt zur Seite
- Schläge in Unterleib

## Seat Belt

Kopf zentral an Wirbelsäule, ein Arm über der Schulter/am Hals, ein Arm unter der anderen Schulter/Achsel des Gegners. Ergibt ‚Anschallgurt‘. Der Seat Belt ist ein sehr stark dominanter Griff.

- Ellenbeuge auf Trapez (Übergang der hinteren und vorderen Schulterseite)
- Butterflygrip, unterer Arm mit Handfläche nach oben
- ‚Sitzgurtstraffer‘

## Russian Arm

Seitliche Position hinter der Schulter. Körpfernaher Arm umklammert Schulter von unten und von hinten. Körperferner Arm greift Handgelenk oder umklammert Arm. Der Russian Arm ist ein sehr stark dominanter Griff.

- Wichtig ist das Greifen der SCHULTER ( so hoch am Oberarm wie möglich)
- Der gegnerische Arm kann gebeugt oder gestreckt sein
- Starkes ranklammern an Oberarm/Schulter

## EINE ETAGE HÖHER: GRIFFE AM KOPF

### Single Collar

Eine Hand greift Genick. Der Gegner hat ebenfalls Genick gegriffen. Du hakst Dich in der Ellenbeuge des Gegners ein, er macht evtl. das selbe mit Deiner Ellenbeuge. Dieser Griff ist neutral.

- Monkey Grip, an Genick/Hinterkopf
- Ellenbogen auf Brustmuskel, Distanz regeln
- Monkey Grip, Einhaken in Ellenbeuge

### Double Collar (auch: Thai Clinch)

Du greifst den Hinterkopf des Gegners von vorne mit Deinen Händen. Deine Unterarme klemmen den Hals ein. Deine Ellenbogen drücken nach vorne und Du hebelst den Kopf des Gegners nach unten, z.B. bis an Deinen Oberkörper/Brustmuskel oder tiefer. Der Double Collar ist ein sehr stark dominanter Griff.

## **Headlock**

Der klassische Schwitzkasten. Du umklammerst den Kopf mit dem gesamten Arm und drehst und ziehst den Kopf nach unten. Dies ist ein leicht dominanter Griff, der erst am Ende bei festem Griff und genug Körperkraft dominant wird; ansonsten aber die Gefahr birgt, einen Gegner in seinen Rücken zu lassen oder zusammen mit ihm zu Boden zu gehen. Wenn der Arm nicht sehr fest unter dem Kinn verankert werden kann, bzw. es dir, wenn du in dem Griff bist gelingt, das eigene Kinn eng an die eigene Brust zu nehmen und nach innen zu drehen, kann relativ leicht aus dem Griff entwischt werden.

## **Guillotine**

Der Name ist Programm: Du umklammerst den gegnerischen Kopf mit einem Arm von vorne bzw. von oben, nachdem der Gegner nach vorne abgebeugt wurde. Dies ist ein sehr stark dominanter Griff.

## **Transitions**

Transitions sind Positionswechsel. Um technisch zu kämpfen, Kraft auszuweichen und um in eine sehr dominante Position zu kommen sind diese Bewegungen notwendig. Die für uns erst mal wichtigsten Transitions sind

- Arm Drag
- Swim in
- Duck Under
- Head Clear

Wenn man diese Prinzipien gut beherrscht, kann in Clinch-Situationen schon viel erreicht werden.

Auch wenn Du es vielleicht nicht mehr lesen kannst, aber ich betone noch mal: die Beschreibungen sind nicht gedacht, um sie aus einem Buch zu lernen. Das geht nicht. Sie dienen als Gedächtnisstütze zur Live Unterweisung.

## ***Arm Drag***

Standard Variante, zum Beispiel aus dem Over/Under bzw. Inside Two On One. Die Mittellinie überkreuzend greifst Du mit einem Monkey Grip den Trizeps (bzw. hast diesen im Inside Two-on-One bereits gegriffen), gespiegelte Hand greift am Handgelenk um zu führen. Der Arm wird mittels Zug Deines Armes am Trizeps und Lenken der anderen Hand um Deinen

Beinen vorbeigeführt, während Du Dich gleichzeitig gegenläufig um den Arm herum bewegt. Wichtig: rechtzeitiges Lösen der Hand am Handgelenk.

- Idealerweise gute Ellenbogenposition
- Monkey Grip
- Overhook rutscht runter zum Handgelenk
- Mit Gewicht runter; Arm strecken
- Um den Bauch rumnehmen, starker Zug nach schräg oben mit Monkey Grip
- Sobald Mittellinie passiert wurde, kann Handgelenk losgelassen werden
- Zielposition: *Two on One, Seatbelt, Kopfgriff*

### ***Swim in***

Im Double- und Single Collar oder Over/Under wird der gespiegelte Arm schlängelnd auf die Innenseite gebracht. Wichtig: Schulter mitbewegen und Widerstand umgehen.

- Arm geschmeidig und flexibel, Schulter bewegt mit
- Körper schafft Platz

### ***Duck Under***

Over/Under, Double und Single Collar, Headlock. Du verbreiterst Deinen Stand, senkst Deinen Schwerpunkt ab und bewegst Dich Richtung Rückseite. Hände unterstützen je nach Position.

- Vorgehen und Standverbreitern
- Druck mit Kopf auf der Rückseite seitlich und zurück

### ***Head Clear***

Aus Single Collar; Würgen mit Händen. Schulter wird zum Ohr hochgezogen; Füße positionieren, Hüfte und Oberkörperdrehen sich um ca 90 Grad und leiten so den gegnerischen Arm seitlich vorbei.

- Schulter komplett hoch ziehen
- Druck mit Kopf auf der Rückseite seitlich und zurück

## **BODEN**

*"The Ground is my Ocean, i am the shark and most people don't even know how to swim..."*

*Sowohl Rickson Gracie, als auch Rigan Machado zugeschrieben*

Bodenkampf ist ein kontroverses Thema in der Selbstverteidigung. Es ist wichtig, dass du den dualen Charakter verstehst und verstehst, dass es nicht heißt „entweder oder“, sondern „sowohl als auch“. Die (SV-) Welt ist nicht schwarz und weiß. Du KANNST nicht sagen: „in der Selbstverteidigung wollen wir nicht auf den Boden gehen – deshalb trainieren wir keinen Bodenkampf!“. Das wäre das Gleiche, als wenn Du sagst, du wolltest eine Wildwassertour im Schlauchboot machen, lernst aber nicht zu schwimmen und ziehst auch keine Schwimmweste an. Du *willst* ja gar nicht ins Wasser fallen, also brauchst du das auch nicht.

Dann brauchst Du auch keinen Anschnallgurt oder Airbag im Auto, du *willst* ja schließlich nirgendwo gegen fahren.

Das ist die eine Seite: einsehen, dass es ganz ohne Bodenkampf nicht geht. Oft kommt es nun mal einfach dazu, das kann man sich nicht immer aussuchen. Leute klammern, zerren, rangeln und stolpern.

Die andere Seite sieht aber so aus: man sollte sich in der Selbstverteidigung nicht zu sehr im sportlichen Bodenkampf mit Armbars und Set Ups in zig Varianten verlieren. Solide Basics im Sparring erprobt mit dem taktischen Ziel des Aufstehens bei (erst mal) jeder Gelegenheit – bis man darin gut ist und weitergehende Techniken und Taktiken für berufliche Situationen oder Situationen mit Kontrollbedarf in sein Trainingsprogramm aufnimmt.

## **BODENSYSTEMATIK**

Es ist nützlich, den Bereich des Bodenkampfes zunächst von den typischen und vorkommenden Positionen zu betrachten.

Diese Positionen sind

- Open Guard
- Closed Guard
- Half Guard
- Sidemount
- Kneemount
- Full Mount
- North-South
- Back Mount
- Turtle
- Scarf Hold

Es gibt noch weitere Spezialvarianten, aber bereits diese zehn Positionen stellen eine zu große Komplexität für die Selbstverteidigung da und sollten für unser Intermediate Programm reduziert werden.

Turtle, Half Guard, North-South und Backmount sind zwar nicht völlig ausgeschlossen, aber in einem Selbstschutzkontext deutlich unwahrscheinlicher als die anderen Positionen. Diese etwas ‚sportlicheren‘ Positionen werden wir also zurückstellen; wir brauchen sie erst mal nicht. Für Schüler sind auch schon die übrig gebliebenen am Anfang unübersichtlich. Deshalb kann der Versuch helfen, etwas System hineinzubringen.

Zu diesem Zweck vereinfachen wir die möglichen und denkbaren Positionen zu:

Zwei Grundsituationen am Boden bei zwei Personen sind für uns erst mal am Wichtigsten:

- beide befinden sich
  - in einer Achse zueinander (Guard, Mount usw.) oder
  - eine Person befindet sich seitlich zur anderen, mit gedrehten Achsen (Sidemount, Kneemount, Scarf Hold).
- Einer ist oben, einer ist unten.

Es bleiben also für uns im Intermediate&Advanced Bereich zuallererst:

Guard, Mount, Sidemount, Kneemount und Scarf Hold.

Bei der Frage, ob und wann eine Position als dominant und wann als Unterlegen gilt, lässt sich im Grunde wie im Stand auch die Möglichkeit zu

Schlagen und empfindliche Bereiche anzugreifen vergleichen; dazu kommt die Möglichkeit, Hebel oder Würgetechniken anzusetzen (Submissions), welche auch grundsätzlich sehr viel besser aus den dominanten Lagen möglich sind.

So wie im Stand ein relevanter und wichtiger Faktor ist, wie man den Gegner zu Boden bekommt und selber stehen bleibt, so ist auch im Selbstverteidigungsbezogenen Bodenkampf eine entscheidende Frage, wie Du vom Boden hochkommst während der Gegner noch unten bleibt.

Der stehende Verteidiger und der liegende Gegner ist auch hier das optimale Ziel und hat in vielen Fällen Vorrang vor einer Submission. Hier liegt für mich der größte Unterschied zum sportlichen Bodenkampf: der angestrebte Endzustand. Während im sportlichen Bodenkampf die Priorität auf der Submission oder dem Sammeln von Punkten durch Transitions und das Erreichen von Positionen liegt, deutlich vor der Möglichkeit aufzustehen, ist es in der Selbstverteidigung umgekehrt.

Daraus ergibt sich für uns eine Reihenfolge der Positionen, wie sie für uns anstrebsam und optimal sind, in Hinsicht auf Kontroll- und Schlagmöglichkeiten aber auch in Hinsicht auf weitere Gegner und Waffen also vor allem der Möglichkeit, sehr schnell aufzustehen und Raum zu gewinnen. Die Positionen 1-5 sind also in absteigender Reihenfolge günstig; die Positionen 6-10 beschreiben, wie sie in absteigender Reihenfolge immer ungünstiger werden:

1. Kneemount (oben)
2. Sidemount (oben)
3. Mount (oben)
4. Scarfhold (oben)
5. Guard (oben)

6. Guard (unten)
7. Scarfhold (unten)
8. Sidemount (unten)
9. Kneemount (unten)
10. Mount (unten)

Daher brauchst Du und Deine Schüler:



Eine Technik, um aus den ungünstigen Positionen herauszukommen – und wenn wir ehrlich und realistisch zu unseren Schülern sein wollen, mindestens noch eine zweite. Denn ein Gegner kann immer zufällig oder aus Instinkt oder aufgrund von Können eine Technik neutralisieren. Da helfen auch keine „Dirty Tricks“, denn für eine Hand in die Augen muss man erst mal an die Augen rankommen und ein Gegner kann eine annähernde Hand durchaus abblocken und festhalten oder entfernen, bevor viel Schaden angerichtet wurde. Daher erst mal einen guten Escape lernen und dann noch eine passende Alternative; idealerweise natürlich kontemplär zu der Erstwahl. Kontemplär heißt, dass sich die beiden Techniken ideal ergänzen. Geht es nicht in die eine Richtung, geht es oft in die genau entgegengesetzte.

## **Generelles Verhalten in den Positionen**

Eine der unschönsten Positionen, in denen man landen kann, ist die Mount. Da sie einigermaßen intuitiv von Angreifern genutzt wird und durch UFC und andere MMA Veranstaltungen zumindest vom Sehen vielen Menschen bekannt ist, steht diese auf der Liste der Positionen, aus denen wir entkommen können wollen, ganz oben.

Mount (unten) generelles Verhalten:

- Ein oder beide Bein flach auf dem Boden
- Ellenbogen eng an Oberkörper; hochrutschen Verhindern
  - Gegner soll möglichst tief auf Hüfte sitzen

## **Mount Escape: Bridge & Roll**

- Nach vorne holen,
- Arm fixieren (Massen kombinieren)
- 2 gegen einen;
- Massen kombinieren
- Hohe, gerade Brücke
- Schräg nach vorne zur Seite auf Trapezium
- Stabiler Stand (Posture) in Endposition (->Guard)

## **Typische Fehler:**

-es wird zur Seite (versucht) abzurollen anstatt nach oben (kopfseitig) zu kippen.

-Man rollt auf dem Oberarm (Deltoideus) statt auf der Schulter Oberseite (Trapezius).

-Die Massen werden nicht kombiniert (der Obere nicht ausreichend fixiert und nach vorne gebracht). -Es wird nicht nachgeschoben/gelaufen mit den Füßen.

-es wird nicht in Stabilem Stand gelandet (Posture)

### <Elbow Escape>

Video: [https://www.youtube.com/watch?v=q2OAJF\\_P2w&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=q2OAJF_P2w&feature=youtu.be)

- Bridge,
- shrimpen,
- Bein flach,
- Angeln,
- Rampe,
- Framing und eigenes Knie nach oben ziehen, gegnerisches Knie nach unten drücken. Halfguard, drehen und shrimpen zur anderen Seite,
- zweites Bein zur ->Guard

### Typische Fehler:

-durch zu geringes Bridgen gelingt es nicht, eine seitliches Shrimpen zu erreichen

-das untere Bein in der Seitlage wird nicht flach mit der Fußkante auf den Boden gelegt

-Knie und Ellenbogen werden nicht ausreichend zusammengeführt, Bauchmuskulatur nicht genutzt

Eine Methode, um aus der Sidemount zu escapen:

**Shrimp&Guard** <erweitert: Underhook Escape aus Sidemount.  
Advanced / Plan C: Wrestling Bridge>

Ergänzend Variante Sidemount: Headlock – Underhook & Slip (erweitert:  
Std Headlock Escape)

Eine Methode, um aus dem Schwitzkasten / Headlock Frontal  
Sidemount zu entkommen:

### **Duck Under Slip**

Rechtzeitiges Durchschlüpfen nach hinten. Hand zwischen Köpfe  
bringen, andere Hand stützt gegen oberen Rücken des Gegners

Eine Methode, um von der Guard unten wegzukommen: Underhook  
Escape, Tactical Get Up

<Eine Methode, um von der Guard von unten in die Oberlage zu  
kommen: Scissor Sweep><Advanced: Flower Sweep>>.

Eine Methode, um die Guard (oben) zu passieren: Stacking Pass.  
<Erweitert: Knee Pass>

Gesichertes Aufstehen aus Mount, Sidemount & Guard

(Wechsel in der oberen Position: von Sidemount zu Mount zu  
Sidemount zu Knee On Belly.)

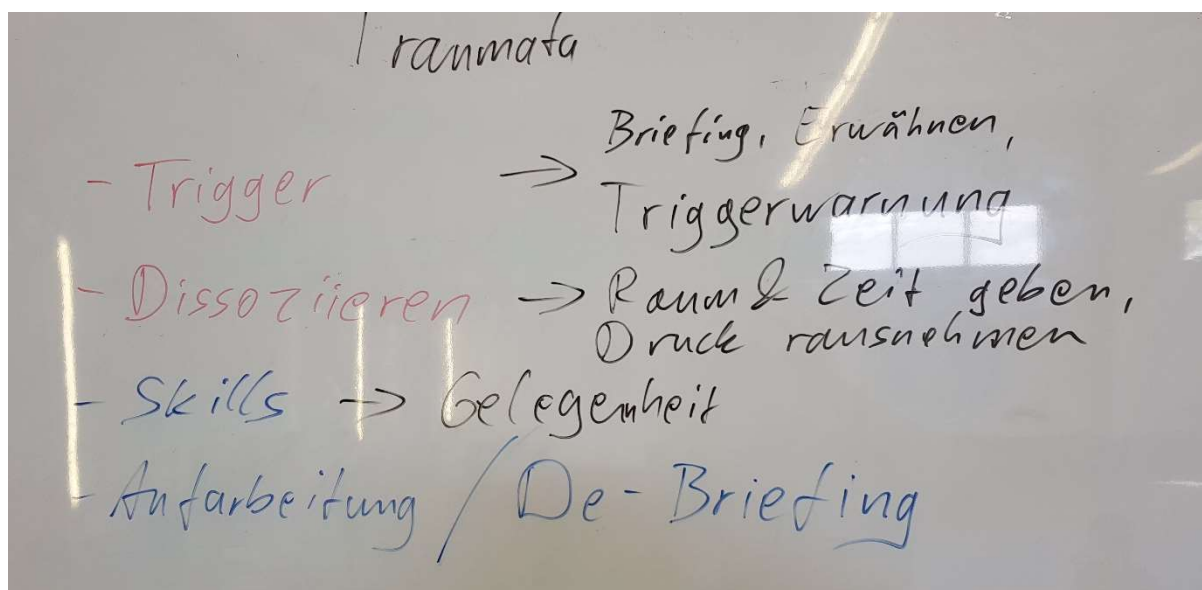
(Sidemount Varianten)

## PRATZENTRAINING FÜR INTERMEDIATE / ADVANCED

Pratzentraining in der Selbstverteidigung kann mehr liefern, als nur die Grundtechniken zu lehren. Neben den auch im Kampfsport genutzten Funktionen, sinnvolle und auch mal komplexere Kombinationen abzufragen, ein gutes Deckungsverhalten mittels Angriffen und Kontern abzufragen, kann es auch szenarische Aspekte hinzunehmen. So kann ein Pratzenthalter mit dem Trainee, dem er die Pratzen hält, die Geschichte zu Ende erzählen: Im Stand beginnend kann der Pratzenthalter auch im Clinch Pratzen halten und dann einen runtergehenden Gegner simulieren. In der Zwischenposition wie auch am Boden kann dann situationsangepasst das rechtzeitige, rechtskonforme Aufhören oder das je nach Situation erforderliche Weiterschlagen am Boden geübt werden. Auch Wände und Ecken können in das Pratzentraining eingebunden werden; ebenso wie auch das Erzeugen von Chaos und von „Non-Targets“, von Pratzen, die in unübersichtlichen Situationen mit mehreren Pratzenthaltern NICHT geschlagen werden dürfen, weil sie unbeteiligte Dritte (z.B. in einer Menschenmenge) darstellen.

## 5 TRAININGSHERAUSFORDERUNGEN

### Traumatisierungen



## **Ja-Aber-ismus**

## **Übermotivation**

## **Untermotivation**

Folgt in der nächsten Version...

## **DIE ROLLE ALS TRAINER / COACH / INSTRUCTOR**

Steht das, was jemand sagt, im Widerspruch zu der Botschaft, die er mittels seiner Körpersprache oder Mimik sendet, dann glauben wir seinem körperlichen und seinem stimmlichen Ausdruck weit eher als dem, was er mitteilt. Die Körpersprache, also die optischen Signale, die wir senden, spielt hierbei mit 55 % die größte Rolle, danach folgt der stimmliche Ausdruck mit 38 %, das Schlusslicht bildet der sprachliche Inhalt mit 7 %. Einfacher ausgedrückt heißt das: Wir halten das, was jemand uns mitteilt, dann für glaubwürdig, wenn seine Körpersprache und Mimik zum Gesagten passen.

Wir sind Verkäufer Entertainer und Prediger mindestens genauso viel wie wir Trainer Coach, Aufpasser und Lehrer sind. Diese Vielzahl von Rollen erfordert einiges an von der Persönlichkeit des Instruktor. Wie der Entertainer, Moderator oder Prediger oder Verkäufer können wir als Instruktoren uns darauf vorbereiten auf die Kanzel zusteigen bzw aufzutreten und auf die Bühne treten bzw auf die Matte zu gehen. So wie jede Predigt einer Dramaturgie folgt und gewisse Rituale einhält, so sollten wir auch Rituale einführen und pflegen.

### **Uniform**

Eine Uniform wird automatisch mit Rolle, Funktion und einem vorbestimmten Maß an Autorität versehen. Ich empfehle für Trainer, ein einheitliches Outfit zu tragen, das einen Wiedererkennungswert hat und das Trainierenden deutlich macht, dass Du eine bestimmte Funktion in der Trainingsumgebung übernimmst.

## **Der Raum: Ausstattung und Equipment**

Matte oder keine Matte?

Ohne Zweifel ist es sowohl ohne als auch mit Matte bzw. Matten ein gutes Selbstverteidigungstraining durchzuführen.

Vorteile ohne Matte:

- Kostengünstiger und bei Untermiete of der Regelzustand
- Training mit Schuhen für manche Schüler angenehmer
- Gewöhnung an harten Boden

Vorteile mit Matte:

- realistischeres Training möglich - besseres Takedown Training möglich, besseres Anti-Takedown Training möglich
- intensiveres Boden-SV Training möglich.

Für mich ergibt das im Endergebnis langfristig die Erforderlichkeit einer Matte.

### **Kleidungsvorschriften**

Für ein gutes, sicheres Training ist Kleidung optimal, die keine Taschen aufweist. Taschen bieten die Gefahr, dass ein Finger im Stoff der Tasche hängenbleibt und bei schneller Bewegung des ganzen Körpers dann verletzt wird. Ob Kurz oder lang spielt eine kleinere Rolle. Optimal empfiehlt es sich, eine lange Hose und ein eng anliegendes, schnell trocknendes Oberteil zu tragen (Rashguard). Durch lange KLeidung werden Abschürfungen minimiert und die Hygienebedingungen optimiert - schließlich haben wir es mit einem Kontaktsport zu tun, bei dem es auch Bodenkontakt oder bei dem es auch Übungen auf dem Boden gibt. Bei keiner noch so guten Reinigung kann dabei der Fußboden so porentief rein gehalten werden, dass ein Rashguard nicht noch hilfreich sein kann, welche kleine Abschürfungen verhindert.

## RECHT UND GESETZ: NOTWEHR

*„Auf der Straße gelten keine Regeln“ (Klischee)*

Ein gerne bemühtes und sehr viel zitiertes Klischee ist das der Straße ohne Regeln.

*„Our Self Defense System has NO RULES! Better to be judged by twelve than carried by six.“*

Werbeaussagen und T-Shirtsprüche, auf die man in der Welt der Selbstverteidigung immer wieder trifft. Leider, wenn es nicht als Scherz gemeint ist. Denn sie sind absolut falsch. Es ist ein Versuch, sich gegenüber Kampfsport abzugrenzen - das kann ich verstehen, aber als Selbstverteidigungstrainer sage ich, dass in diesem Punkt die Abgrenzung keinen Sinn ergibt.

Es *gibt* Regeln auf der Straße und in der Selbstverteidigung. Diese Regeln sind ebenso strikt wie die Regeln im Kampfsport, wenn auch etwas komplexer. Wenn man sich nicht an diese Regeln hält, droht einem erheblich mehr als eine Verwarnung vom Ringrichter, Punktabzug oder schlimmstenfalls eine Disqualifikation.

1. Es sind die Regeln des Strafgesetzbuches, die Regeln der Gesellschaft und die Regeln der Moral und Psychologie.
  - a. Überschreitest Du schuldhaft die gesetzlichen Grenzen der Notwehr, wird es Konsequenzen haben. Natürlich musst Du Dein Handeln an die Bedrohungslage anpassen.
  - b. Handeln hat Folgen und abgesehen von gesetzlichen Folgen gibt es auch soziale Regeln über den Umgang mit Gewalt. Diese können hinderlich für den Selbstschutz sein (wir (fast) alle haben gelernt, dass man andere Menschen nicht schlägt). Gewalteininsatz kann von Menschen in Deinem Umfeld skeptisch betrachtet werden und wird nicht immer Verständnis oder Zustimmung finden.
  - c. Konsequenzen kannst Du auch erleben, wenn Deine eigenen (unbewussten) Moral- und Wertvorstellung mit einer Verteidigungshandlung kollidieren, die eigentlich Deinem Wertesystem widerspricht. (Setze Dich vorher damit auseinander; was ist Dir und Deiner Familie Deine Sicherheit 'wert'? Wie weit bist Du bereit, für Deine körperliche Gesundheit

uz gehen? Für Deine seelische Gesundheit? Für Dein Überleben?).

2. Der Spruch 'better to be judged by twelve than to be carried by six' regt mich ebenfalls auf, weil er den Eindruck erweckt, was gäbe nur die Wahl zwischen diesen Beiden Polen. Aber weder das eine noch das andere ist mit gutem Training nötig. Es ist kein Dilemma und das sollte daher nicht in die Köpfe von Leuten gebracht werden.

Wenn man sich seiner eigenen impliziten Regeln bewusst ist, gut. Wenn nicht, hat man ein Problem, wenn es drauf ankommt. Man urteilt nicht bewusst in der Situation über rechtliche Konsequenzen, deshalb braucht man VORHER ein entwickeltes Empfinden für Grenzen und Erfordernisse. Ein ganz einfaches Beispiel, dass jeder verstehen müsste: Am sichersten und zuverlässigsten ist, einen Angreifer zu töten. Bei allem anderen bleibt ein Restrisiko eines erneuten Angriffes (vielleicht klein, aber es bleibt immer eines). 100% Sicherheit gibt es nur, wenn der Angreifer definitiv und auf keinen Fall wieder aufwachen kann. Mit etwas Logik ist jetzt eigentlich schon klar, dass IMMER eine implizite, zumindest unbewusste Abwägung passiert. Ob man will oder nicht. Neben der gesellschaftlichen/persönlichen Prägung entwickelt man auch Konditionierung durch Training. Ist diese angemessen oder problematisch? Diese Frage kann man sich stellen. Es bleibt Bullshit. Es ist nicht jedes Mittel erlaubt. Nicht vor Dir selbst und nicht vor anderen.

## **RECHT UND GESETZ: NOTWEHR**

*„Vor Gericht und auf hoher See ist man in Gottes Hand“ (Sprichwort)*

### **Körperverletzung**

Wer eine Person körperlich misshandelt oder an der Gesundheit geschädigt, begeht eine Körperverletzung. Diese kann jedoch gerechtfertigt (z.B. Notwehr) oder entschuldbar sein (z.B. Schuldunfähigkeit).

(Es gibt außerdem noch gefährliche Körperverletzung & schwere Körperverletzung).

### **Gefährliche Körperverletzung**

Wer die Körperverletzung



...mittels einer Waffe oder eines anderen gefährlichen Werkzeugs,

... mittels eines hinterlistigen Überfalls,

...mit einem anderen Beteiligten gemeinschaftlich oder

... mittels einer das Leben gefährdenden Behandlung

begeht, wird mit Freiheitsstrafe von...

Schwere Körperverletzung

Vom Schaden und dessen Dauerhaftigkeit abhängig:

Hat die Körperverletzung zur Folge, dass die verletzte Person

...Sehvermögen auf einem Auge, das Gehör oder die Fortpflanzungsfähigkeit verliert

...ein wichtiges Glied des Körpers verliert oder dauerhaft nicht mehr gebrauchen kann

...in erheblicher Weise dauernd entstellt wird oder in Lähmung oder Behinderung verfällt...

§32 StGB - Notwehr

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

§33 StGB – Überschreitung der Notwehr

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

„Drei Kämpfe Theorie“

Es gilt, drei Kämpfe zu führen/gewinnen:

Gegen sich selbst: Angst, Stolz, Wut, Rachegefühle managen

Gegen einen Angreifer: Schaden abwehren, handeln (inkl. Angst managen), Flucht (Stolz managen) oder Kampfunfähigkeit herstellen (Wut managen).

Vor Gericht: Handlung rechtfertigen können; nicht (unentschuldigbar) überreagiert zu haben. Ggf sind auch weitere Nachfolgen zu berücksichtigen (z.B. weil Beteiligte untereinander bekannt / durch soziales oder berufliches Umfeld Wiedertreffen wahrscheinlich).

## **VORRAUSSETZUNGEN NOTWEHR**

Rechtlich Geschütztes Gut: Leben, körperliche Unversehrtheit, Freiheit, Eigentum, Ehre

Rechtswidrig: Der Eingriff, gegen den sich gewehrt wird, ist rechtswidrig, also nicht durch das Gesetz und Recht erlaubt. Gegen einen rechtmäßigen Eingriff kann man also keine Notwehr begehen. (Bsp.: Notwehr gegen Notwehr ist nicht zulässig; eine rechtmäßige Polizeimaßnahme ist auch nicht Notwehrfähig)

Gegenwärtig: Gerade stattfindender, andauernder oder unmittelbar bevorstehender Angriff. Ist ein Angriff also beendet, gibt es danach keine Notwehr mehr!! Erlaubt ist demnach aber, einen unmittelbar bevorstehenden Angriff vorher zu verhindern!

Erforderliche Verteidigung: Die Verteidigung sind alle Abwehrhandlungen, bei denen in ein Rechtsgut des Angreifers eingegriffen wird (Leben, körperliche Unversehrtheit, Freiheit). Erforderlichkeit richtet sich nach den Mitteln des Verteidigers, NICHT nach dem angegriffenen Rechtsgut! Es ist also egal, ob es sich um ein simples Festhalten oder einen Schlag- und Tritthagel eines Angreifers handelt; stattdessen wird betrachtet, welche Möglichkeiten der Verteidiger hat, um den Angriff zu unterbinden.

Also nochmal: Nicht der Angriff bestimmt die Befugnis und Umfang der Notwehr, sondern die Möglichkeiten des Verteidigers, diesen zu unterbinden! Erforderlich bedeutet daher auch, dass der Verteidiger den Angreifer nur so stark schädigt, wie es im Rahmen seiner Möglichkeiten nötig ist. Der Verteidiger darf das Mittel wählen, was ihn selber nicht gefährdet, muss aber bei mehreren Möglichkeiten, die gleichermaßen sicher zum Erfolg führen dann die wählen, die den Angreifer unbeschadeter lässt.

Daher gibt es in der Notwehr keine "Verhältnismäßigkeit" im Wortsinne (!), weil man eben nicht sich dem Angriff entsprechend verhältnismäßig verteidigen darf, sondern den eigenen Mitteln entsprechend!

Einschränkungen gibt es davon jedoch in folgenden Fällen:

- Angriffe schuldlos handelnder (Volltrunkene, Kinder, geistig Behinderte)!
- Bagatellen im Rahmen des sozial zu Ertragenden!
- Garantenstellung (besonderes Verhältnis der Betroffenen, z.B. Betreuer, eng Verwandte usw.)!
- Notwehrprovokation (jemanden zum Angriff provozieren und dann zu verprügeln ist keine Notwehr. [Das sollte klar sein, oder?!])!
- Extremes Missverhältnis der Rechtsgüter (**Gesunder Menschenverstand**: Ist der Angriff / der Schaden für mich nicht sehr groß, darf ich keine verheerenden Mittel gegen den Angreifer anwenden, selbst, wenn ich keine milderen Mittel wählen kann. Bsp.: Ein Rollstuhlfahrer sollte einen Kirschendieb nicht mit einer Flinte vom Baum schießen, auch wenn er sonst kein anderes Mittel hat, um den Diebstahl der Kirschen zu verhindern.)!

Fazit: Notwehr gilt nur unmittelbar vor oder während des Angriffs, sofort danach bereits nicht mehr! Einen sicher unmittelbar gleich erfolgenden Angriff darf man vorher verhindern. Man darf den Angriff für sich sicher beenden, aber den Angreifer nicht mehr schädigen, als dafür nötig. (Kein zu krasses Mißverhältnis zwischen Angriff und Verteidigung; gesunder Menschenverstand).

Eine Pflicht, zurückzuweichen, sich zurückzuziehen ergibt sich aus dem Gesetz grundsätzlich nicht (Das Recht braucht dem Unrecht nicht weichen) - aus Sicht der Selbstverteidigung ist das in der Regel aber erheblich cleverer und macht sich auch vor Gericht besser (nicht vergessen: das Gericht muss auch überzeugt werden, dass alle Notwehrraussetzungen erfüllt sind!)

Im Gesetz steht also nichts von warnen, Kampfsportlern oder ähnlichen Mythen. Was zu diesem urbanen Mythos führte ist folgendes:

Bei der Prüfung der Erforderlichkeit stellt sich die Frage: was ist das Mittel, dass der Angegriffene sicher wählen konnte. Es könnte sein, dass die Anforderungen an einen Kampfsportler da größer sind, weil man ihm unterstellt, sich kontrolliert wehren zu können und unter Umständen einen unterlegenen Angreifer auch mit milderen Mitteln abwehren zu können, als

ein Nicht-Kampfsportler gleicher Größe und Kraft. Bei extremer Überlegenheit, z.B. wegen einer Waffe, außerordentlich überlegenem Können in Kombination mit einer körperlich annähernden Ähnlichkeit kann da das vorherige Androhen als ein milderer und geeignetes Mittel gesehen werden.

## **NACH DER AUSEINANDERSETZUNG: TAKTIK**

Nach einer Konfliktsituation kannst Du ein paar Dinge zu Deiner Sicherheit, Gesundheit und rechtlichen Situation beachten.

### **Sicherheit:**

Wann eine gefährliche Situation beendet ist, ist nicht immer ganz klar. Es können sich weitere Personen einmischen, die den Beginn der Auseinandersetzung gar nicht mitbekommen haben. Es können Freunde eines Aggressors hinzukommen. Ein Aggressor oder dessen Freunde können Dich verfolgen oder Dir auflauern. Daher gilt nach Auseinandersetzungen und Konfliktsituationen (auch bereits kleineren Streits): Augen auf! Ggf. auch die Örtlichkeit verlassen und den Weg dafür mit Bedacht wählen. Je nach Ereignissen könnte es sich anbieten, nach dem Notausgang zu fragen, um einen Parkplatz außen rum zu gehen um zum Fahrzeug zu gelangen usw. Vermeide Sackgassen und denke daran, Aufmerksam zu sein. Im Zweifelsfall ruf lieber einmal zu viel die Polizei, wende Dich an Türsteher oder nimm ein Taxi statt der Bahn.

### **Gesundheit:**

ALS EINE 22-JÄHRIGE FRAU IN MOSKAU EINE VERLASSENE STRASSE ENTLANG GEHT, WIRD EIN TASCHENDIEB AUF SIE AUFMERKSAM. DER MANN FÄNGT DIE JUNGE FRAU AB UND BEDROHT SIE MIT EINEM MESSER UND VERLANGT DIE HERAUSGABE IHRER WERTSACHEN. NACH DEM VORFALL GEHT DIE 22-JÄHRIGE VERÄNGSTIGT UND GESCHOCKT NACH HAUSE. DORT STELLEN IHRE ELTERN ENTSETZT FEST, DASS IM RÜCKEN IHRER TOCHTER EIN MESSER STECKT. SIE HATTE NICHT BEMERKT, DASS DER RÄUBER IHR VOR DEM DAVONLAUFEN DAS MESSER IN DEN RÜCKEN GERAMMT HATTE, NACHDEM SIE SICH UMGEDREHT HATTE!

Ein anderer Fall, der ähnliche Tatsachen aufzeigt:

EIN TÜRSTEHER GEHT BEI EINEM STREIT DAZWISCHEN UND TRENNT DIE KONTRAHENTEN. ZUSAMMEN MIT SEINEM KOLLEGEN SETZT ER DIE STREITHÄHNEN GETRENNT VOR DIE TÜR. DIESEM FÄLLT SPÄTER AUF, DASS SEIN KOLLEGE AUFFÄLLIG BLEICHER WIRKT. DEM FÄLLT SELBER AUCH EIN LEICHTES SCHWINDELGEFÜHL AUF. ERST DA BEMERKT DIESER, DASS SEINE HOSE SICH SELTSAMERWEISE TOTAL NASS ANFÜHLT. BLUT AN DER HAND VERRÄT ENDLICH, WAS LOS IST. NACH KURZEM SUCHEN WIRD DIE EINSTICHSTELLE IN DER SEITE GEFUNDEN, DIE DER TÜRSTEHER VORHER ZU KEINER ZEIT WAHRGENOMMEN HAT.

Ähnliches ist auch schon einem Kollegen von mir passiert. Beide Fälle sind letztlich dank medizinischer Behandlung gut ausgegangen; sie illustrieren ein Phänomen, das nicht nur in Militär- und Polizeiausbildungen sondern auch für uns wichtig ist.

Diese Leute haben tatsächlich nicht bemerkt, dass Sie von einem Messer verletzt wurden. Wie kann das sein? Adrenalin, Schock und auch die Schärfe einer Klinge können dafür sorgen, dass ein Schnitt oder Stich gar nicht oder nur wie ein einfacher Schlag wahrgenommen werden. Das heißt, dass Du in einer Auseinandersetzung tatsächlich gar nicht mitbekommen könntest, dass Du ein Messer abbekommen hast. Es kommt vor, dass Leute nicht wahrnehmen, dass andere ein Messer haben (Tunnelblick). Ein Angreifer kann von hinten zustechen oder im engen vorbeigehen unterhalb des Blickfeldes.

Deshalb gehört nach einer Auseinandersetzung der Selbst-Check dazu: Du solltest sichergehen, keine unentdeckten Verletzungen zu haben, denn tatsächlich kann Blutverlust unter manchen Bedingungen gefährlich werden, wenn Du ihn spät entdeckst. So kannst Du vorgehen: Wenn Du saubere Hände hast, streifst Du Dich ab und kontrollierst nach jedem Abschnitt Deine Hände auf Blut. Kein Blut, keine Verletzung.

Beginne mit den gefährlichsten Stellen, den großen Gefäßen: Hals, Achseln, Leiste. Wenn möglich, alles unter der Kleidung. Das ist kein Witz, dieses Vorgehen ist aus der Erfahrung geboren. Es reicht nicht, nur mal kurz mit den Augen zu checken, ob die Hose noch heil ist. Je nach Stoff und Farbe der Hose oder Deinem Schockzustand usw. könnte so eine Verletzung (zu lange) unentdeckt bleiben. Nach dem Du die gefährlichsten Stellen abgestrichen und immer wieder Deine Hände auf Blut kontrolliert hast, teste nun Deinen Bauch, den Brustbereich und den unteren Rücken, soweit Du mit den Handrücken dort ankommst. Wenn andere in der Auseinandersetzung beteiligt waren, solltest Du natürlich auch diese auf Verletzungen kontrollieren.

**Rechtliches:**

Wenn Du Dich verteidigst, kann es passieren, dass Du einen Aggressor verletzen musst. Häufig sind das leider keine selbstreflektierten und selbstkritischen Menschen, die dann einsehen würden, dass sie einen Fehler gemacht haben, ganz im Gegenteil: mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit kommt es zu einem rechtlichen Nachspiel durch eine Anzeige. Das ist erst mal nicht schlimm, ich gehe mal davon aus, dass Du Dich nur in legitimer Notwehr verteidigen wirst. Ein paar Handlungen können Dir zusätzlich helfen, um Dich abzusichern.

Wenn vorhanden und möglich bzw. mit Nr. 1 Sicherheit vereinbar, kannst Du Zeugen bitten, im Falle eines Falles auszusagen: bei der Polizei, wenn diese hinzugezogen ist (die nehmen dann auch die Daten auf) oder vor Gericht. Dann solltest Du Dir Kontaktdaten notieren und auch noch mal Zeugen bitten, zu wiederholen, wie sie den Tathergang gesehen haben.

Ich empfehle, eigene Notizen so früh wie möglich niederzuschreiben. Der Grund dafür ist folgender: Das Gehirn speichert Erinnerungen nicht unbedingt sehr genau und verfälscht diese im Laufe der Zeit zusätzlich. Psychologische Studien zeigen, dass schon nach kürzester Zeit Details an eine gefühlte Wahrheit angepasst werden. So hat man beispielsweise Versuchspersonen Aufnahmen eines Verkehrsunfalls gezeigt und danach zu den Unfallvorgängen befragt. Es zeigte sich, dass bereits kleine Änderungen in den Formulierungen der Fragen zu sehr unterschiedlichen Aussagen der Probanden gegenüber der Kontrollgruppe führte. und durch Außerdem vergisst Du natürlich auch Details nach einiger Zeit. Ein kleines Gedächtnisprotokoll kann sehr hilfreich sein, um später genaue und widerspruchsfreie Aussagen tätigen zu können.



## **ÜBER DEN AUTOR**

André Dörnemann betreibt Krav Maga seit 2004 und gibt selber Training seit 2007. Seit 2012 ist er hauptberuflicher Krav Maga Trainer und Besitzer von Trainingscentern. Dabei hat er in Seminaren für die Allgemeinheit, Kampfsportschulen, Vereine, Firmen und Behörden sowie in den Trainings in den eigenen Trainingscentern schon tausende Schüler in realistischer Selbstverteidigung unterrichtet. Seit 2015 bildet er selbst Krav Maga Trainer aus.

Weitere Erfahrungen in: Muay Thai, Jeet Kune Do, Brazilian Jiu-Jitsu, Ju-Jutsu, Kung Fu, Karate.

## **DANKSAGUNG**

Der Herstellung dieses Buches fielen 31 Tafeln Schokolade, 1.214 Liter Kaffee, ein unterversicherter Kompaktvan und jede Menge Nerven zum Opfer. Es wäre niemals fertig gestellt worden, gäbe es nicht eine Reihe großartiger Leute, die mich während des Schreibprozesses unterstützt hätten. Ich danke allen meinen Schülern und Trainingspartnern sowie meinem Intense-Krav Maga Trainerteam Heiko Hardt, Sven Calm, Thomas Böhme, Stephanie Peuker, Gunnar Thiel, Malte Peusch, Mirco Rogg, Thomas Tetzlaff, Katrin Ostermann, Volker Sticklat, Fiona Schwardt, Andreas Hofmann, Florian Radowski, Daniel, Juri und Ron; die Trainingspartner, Feedback- und Anregungsgeber waren sowie natürlich auch die großartige Vertretung in meinen Trainingscentern, wenn es mal nötig war.


Ich danke allen Trainingspartnern über die Jahre und natürlich auch meinen eigenen Trainern; insbesondere Pascal Nagel, Michael Schulz, Marco Hildebrandt, Göksel Böttcher, Tom Kohlrausch und allen anderen. Besonderer Dank auch meinen geschätzten Kollegen Tobias Brodala, der die Richtung meines Weges beeinflusst hat und Dennis Bergmann. Großen Dank an mein Management, Janina Trepte für all die Organisation und das Rücken freihalten. Zu guter Letzt natürlich den größten Dank an meine Familie für die jederzeitige Unterstützung und an meine wundervolle Frau Friederike; für alles.





## RESSOURCEN

### VIDEO UNTERSTÜTZUNG

Ergänzend zum Reader findest Du auf  **YouTube** in unserem Kanal diverse Playlists. EMPFEHLENSWERT SIND DIE:

Warm Up Tutorials:

<https://www.youtube.com/watch?v=saHHoswF-u8&list=PLFMf6VIY5Qz0UwfpnEqX-v-8lcm-28m0y>

Übungen Tutorials

[https://www.youtube.com/watch?v=nBlmPNaKz5g&list=PLFMf6VIY5Qz1d6ja-juwBTGQsXFFDPop\\_](https://www.youtube.com/watch?v=nBlmPNaKz5g&list=PLFMf6VIY5Qz1d6ja-juwBTGQsXFFDPop_)

Technik Updates Tutorials

[https://www.youtube.com/watch?v=DPZl6m4\\_AsM&list=PLFMf6VIY5Qz29DDxldvzp18YoYGzdOEMj](https://www.youtube.com/watch?v=DPZl6m4_AsM&list=PLFMf6VIY5Qz29DDxldvzp18YoYGzdOEMj)

Und die Playlists „**Krav Maga Basics Tutorials**“ und „**Krav Maga Intermediate & Advanced**“

Die URL zu unserem Kanal lautet:

<https://www.youtube.com/channel/UCTgLGJimoR4R06XJ3GKo8Eg>

Der Name, falls Du über die Suche gehst, ist: Krav Maga Lübeck & Lüneburg

Basic  Intermediate  Advanced

Mo  Di  Mi  Do  Fr

Thema 1:		
Thema 2:		
Thema 3:		

-Begrüßung/Briefing

**-Aufwärmen 15-20 Minuten**

- Mobilisierung
- Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:


- Steigerung/Trainingsvorbereitung:

--	--

**-Hauptteil 40-45 Min. Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**


**-Drill oder Sparring 10-15 Min.**


**-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 Min., optional/Reserve**

--	--

**-De-Briefing, Abschlussrunde**

Beispielstunden  
Trainings-Planer / LOG

Basic     Intermediate     Advanced

Mo     Di     Mi     Do     Fr

Thema 1:	Einarmiges Würgen	
Thema 2:	Groin Kick und Knee	
Thema 3:		

**-Begrüßung/Briefing**

**-Aufwärmen** 20min - 19:20Uhr

- **Mobilisierung**
- **Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:**

Mobilisieren -Laufen-Clinch spiel-schieben	

- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

--	--

**-Hauptteil** 40-45 min

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Erklärung einarmiges würgen->Erst sichern / Frame —>Hammerfaust ,GroinKick	Erst trocken dann mit Partner/ Prätze am Kopf bzw.
--	--

Erklärung Griff mit einer Hand->Hand sichern/Cover in Gegner/Schlag + Knie	15min -> 19:35Uhr
	erst auf der Pratte , dann kurze Partner Übung 10 Minuten->19:45
Kompletten Ablauf der Technik bis an Boden	10min ->19:55Uhr

### **-Drill oder Sparring 10-15 min**

Mit Partner, 1x mit kl. Pratte->greift mit 1Hand Griff in die Kleidung an. Partner macht komplette Technik, dann auf die große Pratte mit Knie on Billy und arbeiten.	2x 2min Drill...Gesamt ca 6 Min
Weste und Schlagpolster	20:05Uhr

### **-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 min, optional/Reserve**

Bauch Intervalltraining. 20x20 sek. mit 8 Sek Pause	ca. 10 min.
---	-------------

### **-De-Briefing, Abschlussrunde**

Trainings-Planer / LOG

Basic     Intermediate     Advanced

Mo     Di     Mi     Do     Fr

Thema 1:	Schrittarbeit mit Konterschlag	
Thema 2:		
Thema 3:	Sparring	

### **-Begrüßung/Briefing**

### **-Aufwärmen 15-20 min**

- **Mobilisierung**
- **Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:**

Mobilisieren -Laufen Focus Rotation der Hüfte	10 - 15Min.
	19:45

- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

Schrittarbeit mit Seil	
------------------------	--

**-Hauptteil** 40-45 min

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Leichte Combo an der Pratze	20:30
Boxerlauf AC DC	
Sparring	

**-Drill oder Sparring** 10-15 min


**-Fitness-Teil oder Cool Down** 5-10 min, optional/Reserve

--	--

**-De-Briefing, Abschlussrunde**

Trainings-Planer / LOG

- Basic
  Intermediate
  Advanced

Mo  Di  Mi  Do  Fr

Thema 1:	Schritt nach vorne	
Thema 2:	Cover	
Thema 3:	Schritt in Gegner mit Cover und Hug	

### **-Begrüßung/Briefing**

### **-Aufwärmen 15-20 min**

- **Mobilisierung**
- **Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:**

Mobilisieren -Laufen Focus Rotation der Hüfte	10 - 15Min.
	18:15

- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

Schritt mit Partner/Armlänge Abstand	18:30
--------------------------------------	-------

### **-Hauptteil 40-45 min**

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Cover am Gegner/ Prätze und rein	18:45
Griff lösen /Cover	
leichtes Sparring	

### **-Drill oder Sparring 10-15 min**


**-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 min, optional/Reserve**

Bauch	10 Min. —> 19:15
-------	------------------

**-De-Briefing, Abschlussrunde**

Trainings-Planer / LOG

Basic     Intermediate     Advanced

Mo     Di     Mi     Do     Fr

Thema 1:	Jap - Cross- Jap zurück	
Thema 2:	li.Körperhaken-re. Kopfhaken- liKopfhaken-re. Körperhaken	
Thema 3:	Schritt raus	

**-Begrüßung/Briefing**

**-Aufwärmen 15-20 min**

- **Mobilisierung**
- **Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:**

Mobilisieren -Laufen Focus Rotation der Hüfte	10 - 15Min.
	20:00

- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

--	--



**-Hauptteil 40-45 min**

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Erklärung Jap Cross jap zurück	Am Partner Stehend / Dynamisch mit Prätze
Erklärung Haken	
Komplette Technik	
	20:40

**-Drill oder Sparring 10-15 min**

2er Teams	2 Minuten p. Teilnehmer
leichtes Sparring am Partner	20:50

**-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 min, optional/Reserve**

Bauch	10 Min. —> 21:00
-------	------------------

**-De-Briefing, Abschlussrunde**

Trainings-Planer / LOG

Basic     Intermediate     Advanced

Mo     Di     Mi     Do     Fr

Thema 1:	Thai Knie	
Thema 2:	Jap - Cross Haken Haken	
Thema 3:	Groin Kick	

**-Begrüßung/Briefing**

**-Aufwärmen 15-20 min**

- **Mobilisierung**
- **Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:**

Mobilisieren -Laufen Focus Rotation der Hüfte	10 - 15Min.
	20:00

- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

--	--

### **-Hauptteil 40-45 min**

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Erklärung Thai Knie und Grein Kick	Am Partner Stehend / Dynamisch mit Pratze
Erklärung Jap Cross Haken Haken	
Komplette Technik	
	20:40

### **-Drill oder Sparring 10-15 min**

2er Teams	2 Minuten p. Teilnehmer
Dichte Distanz-Knie-Combo-Groin Kick	20:50

### **-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 min, optional/Reserve**

Bauch	10 Min. —> 21:00
-------	------------------

### **-De-Briefing, Abschlussrunde**

Trainings-Planer / LOG

- Basic
  Intermediate
  Advanced

Mo  Di  Mi  Do  Fr

Thema 1:	Befreiung Bear Hug von Hinten /über und unter den Armen	
Thema 2:	Groin Kick - Jap / Cross	
Thema 3:		

**-Begrüßung/Briefing**

**-Aufwärmen 15-20 min**

- **Mobilisierung**
- **Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:**

Mobilisieren -Laufen Focus Rotation der Hüfte	10 - 15Min.
	19:15

- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

--	--

**-Hauptteil 40-45 min**

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Erklärung Bear Hug v. Hinten unter den Armen	trocken am Partner, dann mit Augen zu
Erklärung Bear Hug über d. Armen	
	Dann mit 2- 3 Folgetechniken
Groin Kick mit Jap Cross	20:00

**-Drill oder Sparring 10-15 min**

3erTeams , 1 arbeitet an der Pratze, der andere greift Bear Hug an.	2 Minuten p. Teilnehmer
	19:15

**-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 min, optional/Reserve**

	.
--	---

**-De-Briefing, Abschlussrunde**

Trainings-Planer / LOG

Basic     Intermediate     Advanced

Mo     Di     Mi     Do     Fr

Thema 1:	Tactical Get up/Verteidigungshaltung	
Thema 2:	Haken-Haken-Leber-Elbow	
Thema 3:		

**-Begrüßung/Briefing**

**-Aufwärmen 15-20 min**

- **Mobilisierung**
- **Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:**

Technik Schritt mit Thai Pratze	
Mobilisieren -Laufen Focus Schulter	10 Min.
AC DC	18:15

- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

--	--

**-Hauptteil 40-45 min**

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Erklärung Stopp Kick !!Verst. Verteidigung und Tactical g Up.	erst trocken , dann mit Partner umwerfen
Erklärung Haken - Haken oder Schelle Schell	
Haken - Haken - Leberhaken	
Haken Haken Leberhaken Ellbow	19:00

**-Drill oder Sparring 10-15 min**

2erTeams komplette Technik	2 Minuten p. Teilnehmer
	19:15

**-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 min, optional/Reserve**

	.
--	---

**-De-Briefing, Abschlussrunde**

Trainings-Planer / LOG

Basic     Intermediate     Advanced

Mo     Di     Mi     Do     Fr

Thema 1:	Schritt gerade und 45 Grad	Ist der Weg frei, stoße vor!
Thema 2:	Einzelne Schläge ohne ansage ansetzen und eigene Combo bauen.	
Thema 3:		

**-Begrüßung/Briefing**

**-Aufwärmen 15-20 min**

- **Mobilisierung**
- **Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:**

Technik Schritt mit Thai Pratze	
Mobilisieren -Laufen Focus Schulter	10 Min.
Schattenboxen alle Schlag Techniken	18:20

- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

--	--

### **-Hauptteil 40-45 min**

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Alle Schläge an die Pratze	1. Stehender Gegner / Bewegender Gegner mit großer Pratze
Schritt schräg raus und dann am Gegner arbeiten	langsam
Dynamischer mit Partner	Vollschutz leichtes Sparring
	19:00

### **-Drill oder Sparring 10-15 min**

3er Teams 1.arbeitet und 2 greifen pausenlos an, Nur Schwinger und gerade und der Verteidiger muss immer im Cover rein. Entweder zur Schulter/Schwinger oder neben dem Angreifer stehen/ bei geraden.	2 Minuten p. Teilnehmer
	19:15

### **-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 min, optional/Reserve**

--	--

## -De-Briefing, Abschlussrunde

Trainings-Planer / LOG

Basic     Intermediate     Advanced

Mo     Di     Mi     Do     Fr

Thema 1:	Prinzipien	1.Flucht-2.Umg.Absichern- 3Kampf g.mehrere
Thema 2:	Groin Kick	
Thema 3:	Kampf gegen Mehrere	

## -Begrüßung/Briefing

**-Aufwärmen** 15-20 min

- **Mobilisierung**
- **Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:**

Erklärung Prinzipien	5 min
Mobilisieren -Laufen Focus Schulter	10 Min.
	18:15

- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

--	--

**-Hauptteil** 40-45 min

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Groin Kick	1. Stehender Gegner / Bewegender Gegner mit Hammerfaust
Kampf gegen mehrere	langsam / halten als Schild- Umgebung/ Kampf oder weglaufen
Kampf gegen mehrere	Vollschutz leichtes Sparring
	19:00

**-Drill oder Sparring 10-15 min**

Alle im kreis mit Handprazten.1.Arbeitet im Kreis und irgendeiner greift zusätzlich an.	2 Minuten p. Teilnehmer
	19:15

**-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 min, optional/Reserve**

	.
--	---

**-De-Briefing, Abschlussrunde**

Trainings-Planer / LOG

Basic     Intermediate     Advanced

Mo     Di     Mi     Do     Fr

Thema 1:	Schritt	
Thema 2:	Knie Ellenbogen	
Thema 3:		

**-Begrüßung/Briefing**

**-Aufwärmen 15-20 min**

- Mobilisierung
- Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:



Mobilisieren -Laufen Focus Schulter	10 min

- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

--	--

### **-Hauptteil 40-45 min**

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Erklärung Schritt 90 und 45 Grad / Deckung	
Erklärung Ellenbogen / Knie	Erst trocken , dann unter dem Seil mit Ellenbogen
Ellenbogen an der Pratze	Thaipratze Weste
Jap - Cross - Knie -Ellenbogen	Thaipratze Weste mit Ansage 19:55

### **-Drill oder Sparring 10-15 min**

3 Personen!Der der arbeitet wird macht halben Burne, steht auf und Knie an großer Pratze, Schlagkombo mit Ellenbogen Thaipratze	2x 2,5min Drill...Gesamt ca 15 Min
Weste und Thaipratzen	20:15

### **-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 min, optional/Reserve**

Bauch Intervalltraining. 20x20 sek. mit 8 Sek Pause	ca. 15 min.
--	-------------

### **-De-Briefing, Abschlussrunde**

Trainings-Planer / LOG

Basic       Intermediate       Advanced

Mo     Di     Mi     Do     Fr

Thema 1:	Würgen von Vorn/ Hinten/ Seite	
Thema 2:	Head Lock escape	
Thema 3:		

**-Begrüßung/Briefing**

**-Aufwärmen** 20min - 19:20Uhr

- **Mobilisierung**
- **Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:**

Mobilisieren -Laufen-Berühren ohne anfassen lassen	

- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

--	--

**-Hauptteil** 40-45 min

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Würgen von Vorne /Hinten und Seite	Erklären und dann Partner Übung
	25min -> 19:45Uhr
Headlock Escape	erst auf der Pratze , dann kurze Partner Übung 10 Minuten->19:55

--	--

**-Drill oder Sparring 10-15 min**

3 Leute, 1x arbeitet , 1x große Pratte, 1x Störer. Der arbeitet schlägt Combos auf die Pratte und der Störer kommt und greift mit Würger oder Headlock an. Verschärfte Bedingungen. Laute Musik und Low Light	3x 2min Drill...Gesamt ca 10 Min
Weste und Schlagpolster	20:05Uhr

**-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 min, optional/Reserve**

Bauch Intervalltraining. 20x20 sek. mit 8 Sek Pause	ca. 10 min.
---	-------------

**-De-Briefing, Abschlussrunde**

Trainings-Planer / LOG

Basic     Intermediate     Advanced

Mo     Di     Mi     Do     Fr

Thema 1:	Close Grippe	
Thema 2:	Knee on Belly	
Thema 3:		

**-Begrüßung/Briefing**

**-Aufwärmen 20min - 19:20Uhr**

- **Mobilisierung**
- **Kreislaufaktivierung, Muskeltonus, Vorbereitung:**

Mobilisieren -Laufen-Clinch spiel-schieben	
--	--


- **Steigerung/Trainingsvorbereitung:**

Partner mit gr. Pratze, Anderer Augen zu, Impact von allen Seiten. Sicherer Stand	
---	--

### **-Hauptteil 40-45 min**

- **Techniken, Prinzipien, Situationen, Übungen:**

Erklärung Griff in die Kl. beide Hände->Erst sichern / Frame —>Hammerfaust ,Kick	Erst trocken dann mit Partner/ Pratze am Kopf bzw.
Erklärung Griff mit einer Hand->Hand sichern/Cover in Gegner/Schlag + zu Boden bringen.	15min -> 19:35Uhr
Knee on Belly / WESTE	erst auf der Pratze , dann kurze Partner Übung 10 Minuten->19:45
Kompletten Ablauf der Technik bis an Boden	10min ->19:55Uhr

### **-Drill oder Sparring 10-15 min**

Mit Partner, 1x mit kl. Pratze->greift mit 1Hand Griff in die Kleidung an. Partner macht komplette Technik, dann auf die große Pratze mit Knie on Billy und arbeiten.	2x 2min Drill...Gesamt ca 6 Min
Weste und Schlagpolster	20:05Uhr

### **-Fitness-Teil oder Cool Down 5-10 min, optional/Reserve**

Bauch Intervalltraining. 20x20 sek. mit 8  
Sek Pause

ca. 10 min.

## **-De-Briefing, Abschlussrunde**

---

### **ABLAUF UND INHALTE DER KOMPAKTWOCHE**

Die Ausbildung innerhalb der Kompaktwoche wird analog einer Trainingsstunde und analog eines Trainingshalbjahres laufen.

Tag 1: Aufwärmen und Basic Techniken

Tag 2: Lernen und Lehren; Wege der Didaktik und Fehlerkorrektur

Tag 3: Recht und Gesetz

Tag 4: Pratzentraining

Tag 5: Drills/Drilling an sich

Tag 6: Sparring im Training, Ziel, Durchführung, Sicherheit und Herausforderungen

Tag 7: Schwierige Schüler Situationen; Herausforderungen, Ja-Aber-ismus und Traumata

## Tag 8: Cool Down vs. Conditioning