

**CARSTEN DRAHEIM**

# **KRAV MAGA**

**EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG**

Meyer & Meyer Verlag

# INHALT

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

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