

**Krav Maga** (hebr. קרב מגע „Kontaktkampf“) ist ein Überbegriff für verschiedene zivile Selbstverteidigungssysteme sowie für die Nahkampfssysteme der israelischen Streitkräfte. Innerhalb der israelischen Sicherheitskräfte wird der Begriff Krav Maga im Sinne von Nahkampf verwendet. Er umfasst die in den jeweiligen Einheiten durchaus unterschiedlichen Varianten des militärischen oder polizeilichen Nahkampfes.

Heute wird Krav Maga weltweit unterrichtet. Dabei muss zwischen drei Zielgruppen unterschieden werden:

- Krav Maga für Privatpersonen – zur Selbstverteidigung, zur Deeskalation, zur Stressresistenz und für die Gesundheit/Fitness
- Krav Maga für den Sicherheitsbereich/ Polizei
- Krav Maga für das Militär

Die Zielsetzung für Privatpersonen besteht darin Menschen effektive, einfache Methoden an die Hand zu geben, um sich gegen Gewalt (sei es verbal oder nonverbal) behaupten zu können. Die juristisch einwandfreie Anwendung dieser Methoden hängt von der Verhältnismäßigkeit der Verteidigungsmethoden zu bestimmten Angriffssituationen ab (Werden Waffen benutzt? Ist das eigene Leben in Gefahr? usw.). Die Verhältnismäßigkeit wird durch den Gesetzgeber festgelegt. Dazu ist für viele der Spaß- und Fitnessfaktor auch ein Grund Krav Maga zu trainieren, in den USA wird Krav Maga beispielsweise stark als „Fitnesssystem“ genutzt.

Im Sicherheitsbereich und bei der Polizei sind die Schwerpunkte der Ausbildung; Deeskalation, Eigenschutz, Einsatztaktik, Personenschutz, Veranstaltungsschutz und natürlich Abführ- und Kontrolltechniken. Die Zielsetzung für den militärischen Einsatz ist die Ausbildung von militärischem Personal in Nahkampfmethoden.

### **Entstehung von Krav Maga als Nahkampfssystem der israelischen Sicherheitskräfte**

Die Ursprünge des Krav Maga gehen auf den 1910 in Budapest geborenen Imrich Lichtenfeld zurück, der in Preßburg/Bratislava aufwuchs. Hier lehrte er in den dreißiger

Jahren zum ersten Mal seine Kampfmethodik, um die dort lebenden Juden gegen antisemitische Mobs zu unterstützen. Lichtenfeld emigrierte 1940 aus der Slowakei. Nach einer abenteuerlichen Flucht und einer Zeit bei der britischen Armee durfte er 1942 nach Palästina einreisen. Dort unterrichtete er, zuerst mit britischer Unterstützung (Palästina war seinerzeit britisches Protektorat), Nahkampf in den damals zionistischen Untergrundorganisationen Haganah und Palmach. Seinen Familiennamen änderte er in die hebräische Form Sde-Or. Nach Gründung des Staates Israel 1948 wurde Lichtenfeld Nahkampfausbilder in der israelischen Armee. Innerhalb der israelischen Sicherheitskräfte wurde Krav Maga seitdem ständig weiterentwickelt und den jeweiligen Erfordernissen angepasst. Dies geschah vor allem durch die Einsatzleiter und Nahkampfausbilder der Sicherheitskräfte. Die je nach Einsatzzweck unterschiedlichen Erfahrungen der einzelnen Ausbilder führten dazu, dass Krav Maga auch innerhalb der Sicherheitskräfte kein fest definiertes homogenes System ist, sondern der Überbegriff für unterschiedliche Varianten des Nahkampfes.

### **als Selbstverteidigungssystem**

Nach seiner Tätigkeit als Nahkampfausbilder adaptierte Imi Lichtenfeld das militärische Krav Maga für Polizisten und Zivilisten. Dazu wurden die Techniken der anderen Rechtslage angepasst (Notwehr). Nach dem Tode Sde-Ors im Januar 1998 erhoben mehrere Schüler von Imi Lichtenfeld den Anspruch auf den Titel des „Legitimen Nachfolgers“ im Bereich des zivilen Krav Maga, so z. B. Heim Gidon (Leiter der Krav Maga Association), Eyal Yanilov (Leiter der International Krav Maga Federation) oder Yaron Lichtenshtein.

Weitere Nahkampfausbilder der israelischen Sicherheitskräfte folgten dem Beispiel Imi Lichtenfelds und transferierten die Krav-Maga-Variante ihrer Einheiten auf den zivilen Bereich. Beispiele hierfür sind Moni Aizik (Commando Krav Maga) oder Amnon Maor (Krav Maga Maor). Wegen der Effizienz der zugrundeliegenden kompromisslosen Selbstverteidigungssysteme wird Krav Maga sowohl in den USA als auch in Europa in zunehmendem Maße auch an zivilen Ausbildungsstätten unterrichtet. Auch in Deutschland gibt es eine steigende Zahl an Krav-Maga-Instruktoren.

### **Krav Maga im zivilen Bereich**

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Dadurch ist Krav Maga relativ schnell zu erlernen. Krav Maga ist seinem Selbstverständnis nach kein Sport, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem.

Es gibt keine Wettkämpfe. Besonders das richtige Reagieren unter Stress wird trainiert. Dabei wird der richtigen Taktik in Gefahrensituationen viel Raum eingeräumt. Aufgrund der historischen Entwicklung, des Kampfsport-Hintergrundes vieler Vertreter und der Orientierung nach Prinzipien und weniger nach starren Techniken sind inzwischen verschiedene Organisationen und Interpretationen des Krav Maga entstanden, die sich teilweise in der Auswahl der Techniken (vor allem bei fortgeschritteneren Programmen) und Trainingsmethoden unterscheiden. Im deutschsprachigen Raum werden mittlerweile unterschiedlichste Krav-Maga-Varianten unterrichtet.

### **Krav-Maga-Techniken und -Methoden**

Im Krav Maga werden je nach Zielgruppe unterschiedliche Techniken und Methoden trainiert.

Dazu zählen:

- Verbale Deeskalation
- Rollenspiele
- Bewegungslehre
- 360-Grad-Abwehr
- Innenabwehr
- Fausttechniken
- Handballentechniken
- Hammerschläge
- Ellbogentechniken
- Tritttechniken
- Knietechniken
- Einsatz von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung
- Waffenabwehr
- Stressdrills
- Situationstraining
- Mugging Training = Training mit einem Vollkontaktschutzanzug



### **Was ist Krav Maga Self Protect?**

Krav Maga Self-Protect (KMS), ist ein neuzeitliches und äusserst effizientes Selbstverteidigungssystem, das in der Schweiz bei Privatpersonen wie auch bereits bei diversen Behörden (Polizei,

Sicherheitsdienste) unterrichtet wird. Giuseppe Puglisi, Ausbilder und ehemaliger Angehöriger von Spezialeinheiten bei der Polizei und dem Militär, hat das ursprüngliche Krav Maga sowie eine Weiterentwicklung dieses Systems von israelischen Polizei- und Militärausbildern gelernt. Da ihm aber dieses konventionelle Training für die Zivilisten- und Behördenausbildung - für europäische Verhältnisse - nicht angepasst erschien, hat er das System modifiziert und das praxisorientierte und hoch effektiv erprobte Krav Maga Self-Protect (KMS) entwickelt. Krav Maga Self-Protect ist eine Selbstverteidigungsmethode für Zivilpersonen zum Zwecke des Selbstschutzes oder in erweiterter Form ein probates Einsatzmittel für Polizei-, Militär- und Spezialeinheiten. Das Erfolgsrezept von KMS liegt in der Einfachheit der Techniken, um auch un- oder wenig trainierte Frauen und Männer jeden Alters innerhalb kürzester Zeit auf ein hohes Niveau der Selbstverteidigung zu bringen. Weitere Merkmale dieses Systems sind der direkte Weg zum Gegner unter Nutzung der natürlichen Reflexe des Körpers und dem grossen Unterschied zu andern Kampfsportarten - dass es keine festen Regeln gibt. Das Ziel der KMS-Ausbildung ist, ein Gefahrenradar für Konfliktsituationen zu entwickeln und körperlich wie auch mental bereit zu sein. Dies macht Krav Maga Self-Protect zu einem praxisbezogenen Selbstverteidigungssystem, dass das Überleben bei einem gefährlichen Angriff nicht nur dem Zufall überlässt.



**Krav Maga Selfprotect wird demnächst auch im Taekwon-Do Budocenter Schiabach von den beiden Instruktoren Matthias Hoppler und Fadri Erni allen interessierten Personen angeboten.**