



Karin Schröder

Trainerin für Selbstverteidigung, Sportinstructorin Schwerpunkt FIT, gesundheitsorientiertes Sporttreiben für Kinder & Jugendliche, staatliche Trainerin für Fitness und Athletik



KINDERSELBSTVERTEIDIGUNG (KRAV MAGA)

EINLEITUNG

Krav Maga (hebräisch “Kontaktkampf”) ist keine traditionelle Kampfkunst und auch kein Kampfsport. Das Ziel der traditionellen Kampfkünste war es und wird es auch immer sein, zuerst immer dem größten Feind, nämlich seinem eigenen EGO die volle Aufmerksamkeit zu widmen. Wer diese Weisheit nicht nur verstanden, sondern auch verinnerlicht hat, wird einen richtigen Kampf immer zu vermeiden suchen. Deshalb verwendet dieser Begriff auch das Wort KampfKUNST. Zu siegen, ohne zu kämpfen, ist die beste Art der Selbstverteidigung. Jedoch ist dies in der heutigen schnelllebigen Zeit schwierig zu erlernen, um es schnell und effektiv in einer Gefahrensituation zur Anwendung zu bringen.

Beim Kampfsport ist das Ziel die körperliche Fitness und der sportliche Vergleich mit Trainingspartner:innen. Sowohl im Kampfsport als auch in der Kampfkunst ist die körperliche Fitness eine wesentliche Basis.

Im Vergleich zum Kampfsport gibt es bei der Selbstverteidigung keine Regeln. Primäres Ziel sind der Kopf und der Genitalbereich, welche bei Kampfsportarten tabu sind. In der Selbstverteidigung geht es nicht um Punkte, Pokale oder Medaillen in Wettkämpfen, im Ring es geht NUR um das Überleben an jedem möglichen Ort zu jeder möglichen Zeit.

Krav Maga ist ein modernes Selbstverteidigungssystem aus Israel, das Schlag- und Tritttechniken nutzt, aber auch Griffe, Hebel und Bodenkampf beinhaltet. Es hat sich zu einer Zeit entwickelt, in der Wehrpflichtige schnell und effektiv, unabhängig von ihrer körperlichen Konstitution, Selbstverteidigung erlernen mussten.

Die Schlag- und Tritttechniken sind im Wesentlichen in allen sinnvollen Systemen sehr ähnlich bis gleich (diese werden auch in unseren Workshops gelehrt). Bei den Befreiungstechniken gibt es Unterschiede hinsichtlich der Zielgruppe (Militärischer Bereich, Polizei- und Sicherheitsbereich, Selbstverteidigung von Frauen und Mädchen, etc.).

Wir vermitteln Ihnen im 1. Kursteil die für die Zielgruppe am besten geeigneten Schlagtechniken mit der offenen Hand und einfache Tritttechniken aus dem Krav Maga. Im 2. Kursteil werden Möglichkeiten zur effizienten Befreiung aus Würge- und Festhaltegriffen gezeigt. Dabei kommen die natürlichen Reflexe als Prinzipien zur Anwendung, die unabhängig von Alter, Geschlecht und Körperbau funktionieren.

In der Folge behandeln wir Möglichkeiten zur Prävention von Gefahrensituationen, gehen verschiedene Varianten zur Reaktion in einer Gefahrensituation ein und behandeln die rechtlichen Grundlagen.

Der Workshop wurde spezifisch gegen die wahrscheinlichsten Bedrohungen für Kinder und Jugendliche entwickelt, wir trainieren nur die wirksamsten Techniken für schwächere Personen und gehen auf viele Fragestellungen aus dem Umgang mit Gewalt ein.

HISTORISCH-PHILOSOPHISCHER HINTERGRUND VON KRAV MAGA (DARREN LEVINE 2013)

Die Entstehung von Krav Maga beruht auf den im Jahr 1910 in Ungarn geborenen Imrich Lichtenfeld. Er wuchs in Bratislava auf und war als Boxer und Rinder erfolgreich. Von seinem Vater, einem Polizisten, hatte er Jiu-Jitsu-Techniken erlernt. In den 1930ern erprobte und lehrte Lichtenfeld seine Kampfmethode in den Straßen von Bratislava, wo er sich von den antisemitischen Übergriffen schützen musste. Nach der Flucht durfte er in Palästina einreisen. Er trat einer paramilitärischen Organisation bei und unterrichtete andere Soldaten in den Grundkenntnissen des Nahkampfes.

Nach der Gründung des Staates Israel entwickelte er ein effektives Kampfsystem, das später die Bezeichnung Krav Maga erhielt. Lichtenfeld wurde Cheftrainer für körperliche Fitness und Krav Maga.

Israel musste unverzüglich eine Armee ins Feld schicken, seine Soldaten (Männer und Frauen) mit einem Minimum an Ausbildung und ohne Zeit für Übungen in die Schlacht ziehen. Aus diesem Grund mussten die Nahkampftechniken leicht erlernbar und unter Stress einfach abrufbar sein.

Lichtenfeld beobachtete, wie Körper in Stresssituationen reagieren und nutzte diese instinktiven Reaktionen als Baustein für sein Selbstverteidigungssystem.

Innerhalb des israelischen Militärs existieren verschiedene Nahkampfssysteme. Der allgemeine und offizielle Begriff für alle diese Systeme ist KAPAP („Kampf von Angesicht zu Angesicht“). KAPAP beinhaltet neben dem Kampf mit Messer und Sturmgewehr auch Erste Hilfe, Funk und Sprengstoffkunde, Fremdsprachen und Überlebenstraining. Durch den internationalen Erfolg von Krav Maga inspiriert, begannen auch andere Nahkampfausbilder ihre Systeme an die Erfordernisse von Zivilpersonen anzupassen.

Nach seiner Tätigkeit in der Armee adaptierte Lichtenfeld das militärische Krav Maga für Polizisten und Zivilisten. Dazu wurden die Techniken der nicht militärischen Rechtslage angepasst (Notwehr).

Krav Maga verzichtet auf kunstvolle Ausführung von Techniken. Es baut auf Konzepte der Konfliktlösung, Deeskalation und simpler Selbstverteidigung sowie der entsprechenden Taktik. Mit Krav Maga haben auch körperlich schwächere Personen eine realistische Chance, einen Übergriff unbeschadet zu überstehen.

KRAV MAGA IN DER GEGENWART

Nach dem Tod von Imrich Lichtenfeld im Januar 1998 erhoben mehrere seiner Schüler den Anspruch auf den Titel des „legitimen Nachfolgers“ im zivilen Bereich. Daraus haben sich weltweit mehrere Organisationen, Associations und Federations gebildet.

Heute wird Krav Maga weltweit unterrichtet. Dabei muss man je nach Rechtslage zwischen drei Zielgruppen unterschieden:

- Krav Maga im zivilen Bereich dient zur Selbstverteidigung, zur Deeskalation und als Zusatznutzen für Fitness.
- Krav Maga für den Sicherheitsbereich und der Polizei hat als Schwerpunkte der Ausbildung Deeskalation, Eigenschutz, Einsatztaktik, Personenschutz, Veranstaltungsschutz sowie Abführ- und Kontrolltechniken.
- Die Zielsetzung für den militärischen Einsatz ist die Ausbildung von militärischem Personal in Nahkampfmethoden.

Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen werden in der Selbstverteidigung berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Dadurch ist Krav Maga relativ schnell zu erlernen. Krav Maga ist seinem Selbstverständnis nach keine Kampfkunst und kein Sport, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem. Es gibt keine Wettkämpfe. Besonders das richtige Reagieren unter Stress mittels Drills und Belastung wird trainiert. Dabei wird der richtigen Taktik in Gefahrensituationen viel Raum eingeräumt. Es geht auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen.

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.

VERMITTELTE TECHNIKEN (AN DIE JEWEILIGEN GRUPPENCHARAKTERISTIKA ANZUPASSEN)

1. Kampfstellung: Stabiler Stand „Ready Position“
2. Stabile Bewegung in der Kampfstellung
3. Trefferflächen
4. Gerade Schläge
5. Aufwärtskick
6. Hammerfaust

7. 360-Grad-Abwehr
8. Knie hinteres Bein
9. Ellbogen hinterer Arm
10. Waffenabwehr
11. Stressdrills
12. Selbstverteidigung: Befreiung aus Festhaltegriffen und Würgegriffen im Stehen, an der Wand und am Boden.
13. Kombination von Befreiung und zur endgültigen Abwehr des Angriffes nötigen Techniken (mit Schlagpolstern).

UNTERSCHIED KAMPFSPORT ZU SELBSTVERTEIDIGUNG UND PRINZIPIEN

Die körperliche Fitness und die Beweglichkeit, die man sich im Sport, oder für die Selbstverteidigung, im Speziellen im Kampfsport, aneignet ist für das Bestehen in einer Gefahrensituation ein großer Vorteil.

Der sportliche Vergleich mit anderen Kampfsportler:innen in Wettkämpfen ist eine gute Möglichkeit, einzelne (erlaubte) Angriffstechniken und Abwehrtechniken mit Sparringpartnern und Schutzausrüstung zu testen sowie Distanzen und Timing zu optimieren. Jede Kampfsportart hat unterschiedliche Distanzen und Techniken. Als klassischer moderner Kampfsport nutzt Kickboxen vor allem Hände und Füße auf weitere Distanzen. Im Gegensatz dazu nutzen Judo und Jiu-Jitsu Würfe und Hebel auf enger Distanz.

Um gegen jede mögliche Bedrohung gewappnet zu sein, müsste man zumindest einen Kampfsport aus jeder Distanz über einen längeren Zeitraum trainieren.

Ein realistisches Szenario in einer Gefahrensituation nachzustellen und zu trainieren, ist in einem sportlichen Umfeld schwer möglich. Gegen mehrere, gegebenenfalls bewaffnete Angreifer:innen zu kämpfen, wird in keinem Kampfsport realistisch trainiert.

Selbstverteidigung beginnt bereits mit der Gewaltprävention, mit dem Vermeiden von Konfrontationen und dem Verlassen von gefährlichen Orten. Das richtige Abschätzen von gefährlichen Situationen und das Abschätzen von Absichten von Gegner:innen trägt wesentlich dazu bei, aus einer Gefahrensituation frühzeitig entkommen zu können.

Ist man bereits in einem Konflikt mit einem/einer Angreifer:in muss man sich der möglichen Optionen bewusst sein und richtig in einer Gefahrensituation reagieren. Es gibt immer nur drei Varianten, die je nach Situation richtig oder falsch sein können (3F):

- Freeze, Frieren: Der Aufforderung des Angreifers nachkommen und nichts tun, um zu überleben
- Flee, Flüchten: Einen Fluchtweg nutzen und Hilfe holen
- Fight, Kämpfen: Aktiv alle vorhandenen Mittel und Techniken zu 100% einsetzen

A13 B32



Die Macht der Stimme sollte man selbst bei Kindern nicht unterschätzen und aktiv als Mittel zu Selbstverteidigung einsetzen; um (3A):

- Aufmerksamkeit zu erregen und so Hilfe herbei zu rufen
- Abschrecken und den Angreifer, wenn auch nur kurz; in einen Schock zu versetzen
- Angst ZU überwinden; um das eigene Selbstbewusstsein zu erhöhen.

„SICH ZU WEHREN“ hat nichts mit komplizierter Kampfsporttechnik zu tun!

Man kann die Gefahr durch selbstbewusstes Auftreten abwenden und; falls es notwendig ist; mit einfachen effektiven Techniken abwehren.

Literatur

Darren Levine und John Whitmann.: Krav Maga Worldwide, 2013