

Stefan Wahle

Verteidigung gegen Messerangriffe



Israelische Messerabwehr mit über 180 Farbfotos

Krav Maga Instructor 6. Dan Ju-Jutsu



**Offizielles Lehrbuch
der
Krav Maga Sawah Organisation Deutschland**



www.kravmaga-sawah.de

<http://www.facebook.com/Kravmaga.Sawah>

קרוב מגע

International Registration
No.: 305



KRAV MAGA COMBAT CONCEPTS

KRAV MAGA COMBAT CONCEPTS
International

Black Belt Certificate

Name: Stefan Wahle

Nationality: Germany

Position: Lifetime Member

Rank / Degree: 1. Dan / Instructor

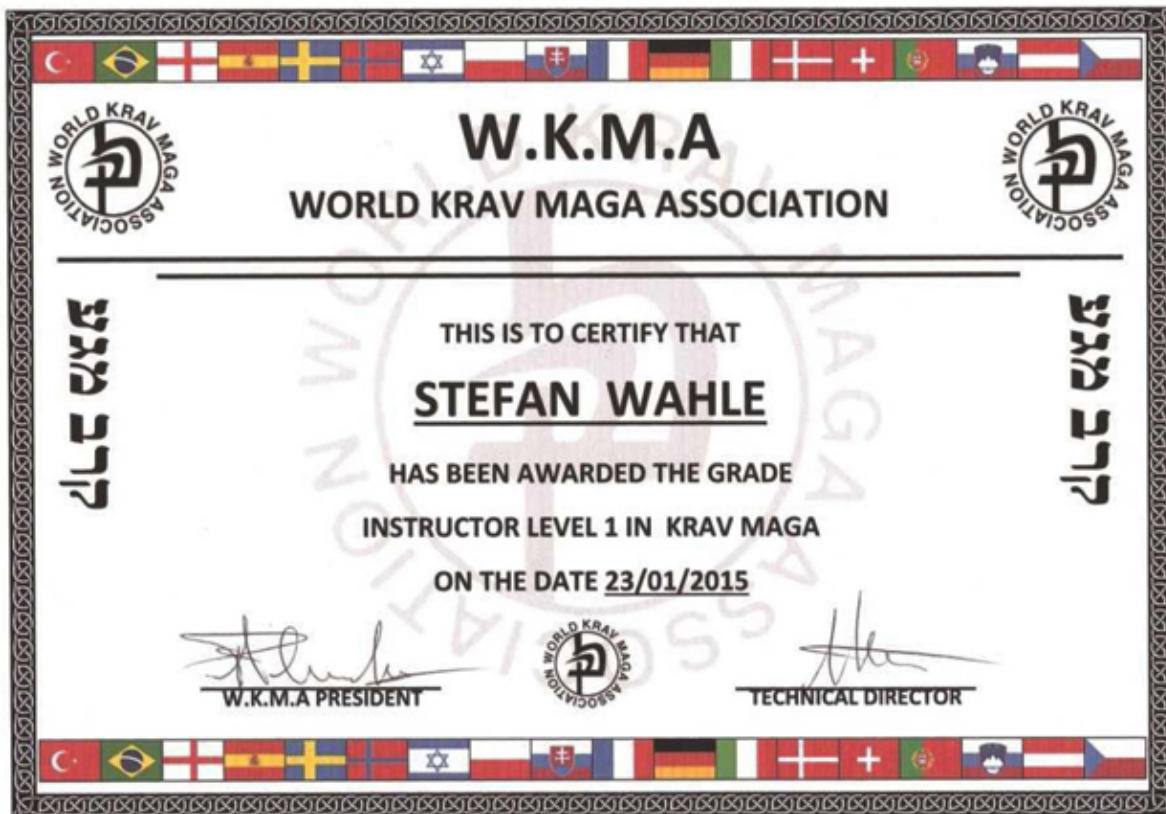


This certification attests that the above named person has demonstrated the knowledge and physical skills required in the techniques of Krav Maga Combat Concepts

on this 21. day of May 2013



Prof. Günther Benjaminus
Headmaster / 1st Dan KMCC



Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort / Einführung

**1.1. Vorwort zum ersten Band
"Grundtechniken"**

**1.2. Vorwort zum Band "Verteidigung gegen
Messerangriffe"**

2. Angriffe / Bedrohungen mit Waffen

2.1. Angriffe mit dem Messer

2.1.1. Messerstiche

2.1.1.1. von oben

2.1.1.2. von außen

2.1.1.3. von innen

2.1.1.4. von unten

2.1.1.5. Florettstich

**2.1.1.5.1. Florettstich Richtung Hals
/ Gesicht**

**2.1.1.5.2. Florettstich Richtung
Bauch**

2.1.2. Bedrohung mit dem Messer

2.1.2.1. große Distanz

2.1.2.2. mittlere Distanz

2.1.2.3. Nahdistanz mit Kontakt

**2.1.2.3.1. von vorn: Messer am
Bauch aufgesetzt**

**2.1.2.3.2. diagonal: mit rechter
Hand an rechter Halsseite von**

**vorne, linke Hand fasst rechte
Schulter; Drücken an Mauer**

**2.1.2.3.3. gleichseitig: mit rechter
Hand an linker Halsseite von vorne,
linke Hand an rechter Schulter**

**2.1.2.3.4. Klinge quer vor Kehle mit
rechts von vorne, dabei an Wand
drücken, links fasst an rechte
Schulter**

**2.1.2.3.5. von hinten: Messer mit
rechts auf linker Halsseite, linker
Arm verriegelt im Nacken**

**2.1.2.3.6. von hinten: Messer an
Rücken angesetzt**

**2.1.2.3.7. von der Seite: Messer
hinter dem Arm**

**2.1.2.3.8. von der Seite: Messer vor
dem Arm**

- 3. Ziele am menschlichen Körper**
- 4. Ausführungen zur Notwehr und Nothilfe**
- 5. Buchempfehlungen**
- 6. Über den Autor**

6. Dan Ju-Jutsu für Stefan Wahle aus Barmbek zum 30-jährigen Mattenjubiläum



4 Bilder ▶

6. Dan Ju-Jutsu für Stefan Wahle zum 30-jährigen Mattenjubiläum

Der Barmbeker Sportbuchautor **Stefan Wahle** betreibt seit 1985 die Kampfkunst Ju-Jutsu. Im Rahmen seines 30-jährigen "Mattenjubiläums" wurden ihm von diversen Sportverbänden Ehrungen zuteil. Unter anderem wurde ihm für seine sportlichen Verdienste und sein ehrenamtliches Engagement der **6. Dan Ju-Jutsu** verliehen.

Weitere Infos auf der Fan-Seite von Stefan Wahle bei Facebook:
<http://www.facebook.com/Stefan.Wahle.Autor>



Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung des Autors und Fotografen Otto Meier, Laboe

1. Vorwort / Einführung

1.1. Vorwort zum ersten Band Krav Maga "Grundtechniken"

Als ich in den achtziger Jahren mit Ju-Jutsu im Polizeisportverein begann, bezeichneten wir uns alle noch einfach als Kampfsportler. Das deutsche Ju-Jutsu wurde damals als moderne Selbstverteidigung durch den Deutschen Judo Bund propagiert und im Rahmen der Polizeiausbildung bundesweit praktiziert.

In den neunziger Jahren kamen die Wing Tsun Leute und nannten sich Kampfkünstler, um sich von den Kampfsportlern abzugrenzen. Wing Tsun wurde als ultimative Selbstverteidigung „verkauft“ (im wahrsten Sinne des Wortes!).

Jetzt aktuell ist Krav Maga auf dem Vormarsch. Dort möchte man weder Kampfsportler noch Kampfkünstler sein, sondern sieht sich als Praktizierende eines Selbstverteidigungssystems.

Dabei existiert eine Vielzahl von Verbänden. Diese bezeichnen sich immer noch als Sportverband, sind aber längst keine gemeinnützigen, eingetragenen Vereine mehr sondern Unterabteilungen oder bloße eingetragene Marken von privatwirtschaftlichen Gesellschaften in der Rechtsform einer GmbH oder GbR. Dahinter stehen zum Teil einzelne Privatleute mit entsprechender Gewinnerzielungsabsicht. Der ehrenamtliche Vereinsvorsitzende und Verbandsfunktionär haben ausgedient.

Ich bin in verschiedenen nationalen und internationalen Krav Maga Verbänden Mitglied und besuche dort regelmäßig Fortbildungen. Auch habe ich mich eingehend mit dem Studium von Lehrbüchern und DVDs beschäftigt. Dabei

konnte ich feststellen, dass sich inhaltlich von den Techniken her kaum Unterschiede feststellen lassen. Es werden auch heute die gleichen Techniken im Krav Maga gelehrt, die ich schon in den achtziger Jahren beim Ju-Jutsu im Polizeisportverein kennengelernt habe. Ich war sehr überrascht, dass oftmals auch noch Würfe zum Ausbildungsprogramm mancher Krav Maga Verbände gehören. So propagiert der angesehene Darren Levine von der Organisation Krav Maga Worldwide in seinen Publikationen für den Braungurt-Level sogar Selbstfallwürfe wie den Kopfwurf, den Talfallzug und das Seitenrad (Ju-Jutsuka wissen wovon ich spreche). Er vertritt die Auffassung, diese Würfe seien zwar nicht erste Wahl im Krav Maga, aber es sei gut, sie für alle Fälle zu können. Da kann man natürlich geteilter Meinung sein. Nach meiner Meinung gehören solche Techniken, insbesondere Selbstfallwürfe mit erheblicher Eigengefährdung im Hinblick auf evtl. mehrere Angreifer, nicht in ein Selbstverteidigungssystem sondern eher in den Kampfsportbereich. Es widerspricht dem Grundsatz der Einfachheit, dem Selbstverteidigung entsprechen sollte, und bläht den Technikumfang unnötig auf.

Die gravierendsten Unterschiede gibt es wohl zwischen israelischen und europäischen Krav Maga Verbänden. In einer Krisenregion wie Israel mit einer ständigen terroristischen und militärischen Bedrohung wird natürlich ganz anders „gearbeitet“ als in einer Fußgängerzone in Hamburg. Allein schon deswegen, weil man in einer deutschen U-Bahn weniger mit Handgranaten angegriffen wird. Auch sind die Besonderheiten der europäischen rechtlichen Regelungen zu berücksichtigen.

Aber was ist nun beim Krav Maga anders als bei herkömmlichen Kampfsport-/Kampfkunstarten?

Der wesentliche Unterschied liegt in der Art und Weise des Trainings.

Das Schlagpolstertraining ist sehr wichtig und auch das Training mit dem sogenannten „schwarzen Mann“ im Vollschutzanzug. Es ist wichtig für das Distanzgefühl nicht wie bei vielen Kampfsportarten üblich rechtzeitig vor dem Gesicht abzustoppen sondern durchzuschlagen und dabei einen Widerstand zu spüren. Des Weiteren werden Stress- und extreme körperliche Belastungs-Situationen sowie Rollenspiele simuliert.

Natürlich sucht man komplizierte Show-Techniken und artistische Elemente im Krav Maga vergeblich. Hier geht es nicht um gutes Aussehen sondern Effektivität. Einen wichtigen Satz von Imi Lichtenfeld sollte man sich merken: „Keep it simple!“. Die Verteidigung sollte so einfach wie möglich sein, denn alles was kompliziert ist, wird im Ernstfall eh nicht funktionieren.

Ein wichtiges Element ist auch die **Gleichzeitigkeit von Abwehr und Konter**. Bei der Darstellung von Verteidigungssituationen in diesem Buch wurden teilweise aus didaktischen Gründen Block und Konter getrennt voneinander dargestellt, um die einzelnen Techniken besser erläutern zu können. Dennoch sollte natürlich immer soweit möglich beides zeitgleich erfolgen! Wir müssen des Weiteren immer davon ausgehen, dass unser Gegner nicht bei unserem ersten Gegenschlag zu Boden geht und der Kampf beendet ist, so dass wir immer mit „Kombinationen“, also der Aneinanderreihung mehrerer Kontertechniken, arbeiten sollten.

Der Begriff „Krav Maga“ kommt aus dem Hebräischen und bedeutet übersetzt Kontaktkampf. Dieses System wurde maßgeblich von dem in Ungarn geborenen Imi Lichtenfeld entwickelt und nach der Gründung von Israel von diesem bei der israelischen Armee unterrichtet. Von dort aus fand das Erfolgskonzept in Sachen Selbstverteidigung seine Verbreitung auf der ganzen Welt unter ständiger

Weiterentwicklung und unter Einfluss lokaler Besonderheiten.

Dieses Buch soll eine erste Einführung in das Thema israelische Selbstverteidigung darstellen und den Praktizierenden als unterstützendes Lehrmittel begleiten. Es kann und will jedoch ein regelmäßiges Training in einer Gruppe mit einem ausgebildeten Krav Maga Instructor nicht ersetzen.

Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Training!



1.2. Vorwort zum Band "Verteidigung gegen Messerangriffe"

Unter Kampfkünstlern/-sportlern wurde das Thema Waffenabwehr schon immer sehr kontrovers diskutiert. Da ging es immer um die Fragen, was realistisch sei und ob man überhaupt die Abwehr von z.B. Schusswaffen unterrichten sollte.

Wir als Praktizierende des Selbstverteidigungssystems "Krav Maga" haben dazu eine eindeutige Position. Jegliche Auseinandersetzung und Eskalation sollte möglichst im Vorwege vermieden werden. Sollte dies nicht gelingen, so ist unser erstes Verteidigungsmittel der Wahl immer die "Flucht". Ein Kampf, der nicht stattfindet, ist im Sinne der Selbstverteidigung ein gewonnener Kampf.

Sollte sich eine Auseinandersetzung nicht vermeiden lassen und ist auch eine Flucht nicht möglich, so können uns die in diesem Buch gezeigten Techniken zumindest dabei helfen, das Verletzungsrisiko zu verringern und die Chance zu erhöhen, den Angriff zu überleben. Wer jedoch meint, einen bewaffneten Angriff wie der Held eines Actionfilms unbeschadet überstehen zu können, liegt leider in der Regel falsch. Ein bewaffneter Angreifer hat immer mindestens zwei Vorteile. Erstens er startet die Aktion als erster und zweitens er hat eine Waffe.

In diesem Buch beschäftigen wir uns mit dem Messer. Ähnliche Alltagsgegenstände als Angriffswaffe verwendet, wie Schraubendreher, Teppichmesser, Bleistift, usw. werden dadurch auch abgedeckt, da die Abwehrmaßnahmen und deren Prinzipien gleich bleiben. Beim Üben bitte ich besonders vorsichtig zu sein. Bitte verwenden Sie ausschließlich ungefährliche Übungswaffen am besten aus

Gummi. Auch eine gute Schutzausrüstung ist unerlässlich, um Verletzungen zu vermeiden: Schutzbrille, Kopfschutz, Schutzweste, Tiefschutz, Mundschutz, Ellenbogen- und Knieschützer etc.. Und gehen Sie stets verantwortungsbewusst mit Ihrem Übungspartner um.



2. Angriffe / Bedrohungen mit Waffen

Allgemein sollte beachtet werden, dass auch bereits eigentlich abgeschlossene Konflikte, in denen noch keine Waffen im Spiel waren, eine überraschende Wendung nehmen können. Insbesondere Türsteher wurden in der Vergangenheit immer wieder mit diesem Phänomen konfrontiert. Abgewiesene "Problemfälle" kamen nach einer erledigten Auseinandersetzung noch einmal zurück, nachdem sie sich aus ihrem Auto, einer nahen Wohnung oder von einem Freund eine Waffe besorgt hatten. Wenn sie also nicht gerade aus dienstlichen Gründen wie die Türsteher am Ort des Geschehens verweilen müssen, entfernen Sie sich unverzüglich von dort. Bringen Sie sich in Sicherheit und verständigen Sie von dort aus die Polizei. Und seien Sie bei "Rückkehrern" immer besonders auf der Hut und rechnen mit Waffenangriffen!

Behalten Sie bei einem Streit grundsätzlich **die Hände** des Aggressors im Auge, denn **von ihnen geht die größte Gefahr aus**. Befindet sich eine Hand hinter dem Rücken, in einer Tasche oder sonst wie verdeckt, so müssen wir das als Hinweis auf einen möglichen Angriff mit einer Waffe deuten. Selbst ein offen gezücktes Messer kann bei schlechten Lichtverhältnissen oder entsprechendem Hintergrund von uns übersehen werden. Drehen Sie den Gegnern auch nach Beendigung der Auseinandersetzung nie den Rücken zu.

2.1. Angriffe mit dem Messer

Wenn wir denn mit einer Waffe angegriffen werden sollten, so ist die Wahrscheinlichkeit zumindest in Deutschland am größten, dass es sich dabei um ein Messer handelt. Diese sind frei verkäuflich, leicht zu beschaffen und aufgrund der Größe auch problemlos mitzuführen. Die Handhabung ist einfacher als die einer Schusswaffe. Ein Messer hat keine Ladehemmung, muss nicht nachgeladen werden und ist treffgenauer als ein Geschoss. Viele Opfer eines Messerangriffes berichten, dass sie zunächst noch nicht einmal bemerkt hatten, mit einem Messer angegriffen worden zu sein. Dieses wurde verdeckt getragen und als der Angriff erfolgte, spürten sie zunächst nur einen dumpfen Schlag. Erst später wurde aufgrund der Blutung festgestellt, dass eine Stichwaffe im Spiel gewesen sein musste.

Also selbst, wenn wir zunächst keine Waffe sehen, müssen wir dennoch **immer davon ausgehen**, dass z.B. **ein Messer Verwendung finden könnte**. Dies macht für unsere Abwehr aber keinen Unterschied. Ob der Angreifer letztendlich ein Messer in Händen hält oder "nur" mit der bloßen Hand angreift, ändert nichts an unseren Verteidigungsprinzipien und Abwehrschritten:

1. Ausweichen

Wir müssen dort sein, wo das Messer nicht ist und bewegen uns aus der Angriffslinie.

2. Blocken

Der angreifende Arm muss durch einen Block in seiner Bewegung gestoppt oder durch eine Fege-Technik in seiner Richtung umgeleitet werden.

3. Kontern

Wir starten schnellstmöglich den Gegenangriff.

Die ersten 3 Abwehrschritte sollten in der Regel möglichst zeitgleich erfolgen. Danach folgen im fließenden Übergang die weiteren Schritte:

4. Lücke schließen / Aktionsspielraum des Gegners einschränken

Wir bewegen uns auf den Angreifer zu und schließen damit den Raum, in dem er weitere Angriffe auf uns entwickeln könnte. Seine Bewegungsfreiheit wird eingeschränkt.

5. Fixierung des Angriffsarmes in Verbindung mit weiteren Kontertechniken

Wir versuchen den angreifenden Arm mit der Waffe zu fixieren, indem wir ihn einwickeln, festhalten oder einfach nach unten und auf den Gegner zu drücken, um weitere Angriffe zu verhindern. Gleichzeitig platzieren wir weitere Kontertechniken, um den Gegner immer mehr zu schwächen und letztendlich auszuschalten.

6. Flucht

Sobald die unmittelbare Gefahr beseitigt wurde, ergreifen wir die erstmögliche Gelegenheit zur Flucht.

Für uns Zivilpersonen steht die Festnahme und Entwaffnung des Angreifers nicht im Vordergrund. Beides ist mit weiteren Risiken verbunden, denen wir uns nicht aussetzen müssen.

Es muss jedem klar sein, dass ein Messerangriff trotz einer erfolgreichen Abwehr mit einer hohen Wahrscheinlichkeit der Verletzung verbunden ist. Die Frage ist nicht, ob wir verletzt werden sondern wie schwer. Das Motto heißt also "**Schadensbegrenzung**" und **Erhöhung der Überlebenschancen**. Wir müssen lebensgefährliche Verletzungen im Körperbereich, Hals, Kopf usw. unbedingt verhindern. Dabei werden wir höchstwahrscheinlich eine Verletzung unseres abwehrenden Armes nicht vermeiden können und müssen diese in Kauf nehmen. Deswegen blocken wir grundsätzlich nur mit dem