

Carsten Draheim

MILITÄRISCHER KRAV MAGA NAHKAMPF

Für Militär
und
Spezialkräfte




KRAVOLUTION

MEYER
& MEYER
VERLAG

Allgemeine Hinweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Websites Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bei der Betrachtung der Bilder wird dem aufmerksamen Leser auffallen, dass beide Soldaten bewaffnet sind und die Technik so manches Mal nicht damit endet, dass der Soldat seine eigene Waffe zum Einsatz bringt und dass die Bilder auch oftmals aus unterschiedlichen Perspektiven gezeigt werden. Zum einen handelt es sich hier um eine „Übungskünstlichkeit“, verbunden mit meinem Wunsch, Details so gut wie möglich und aus unterschiedlichen Blickrichtungen darzustellen. Zum anderen konnten aufgrund der Einschränkungen unserer Trainingsräume, in

denen die Bilder entstanden sind, die Abstände oftmals nicht eingehalten werden.

Carsten Draheim

MILITÄRISCHER KRAV MAGA NAHKAMPF

**Für Militär
und
Spezialkräfte**



Meyer & Meyer Verlag

Militärischer Krav Maga Nahkampf

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

eISBN 978-3-8403-3827-4

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Das entscheidende Merkmal eines Kämpfers ist die Bereitschaft, den Feind auf nächste Entfernung zu stellen. Wir werden keine Kriege gewinnen, bloß weil wir besser im Nahkampf ausgebildet sind als der Feind, wir werden aber sehr wohl Kriege gewinnen, weil wir das haben, was einen guten Nahkämpfer ausmacht. Selbstvertrauen entsteht durch Kompetenz. Es reicht nicht, den Soldaten zu sagen, sie sollen aggressiv sein; sie brauchen Vertrauen in ihre Fähigkeiten, die durch harte und anstrengende Ausbildung geschaffen wurden, und sie müssen wissen, dass sie gewinnen werden, damit sie dann, wenn ihre Waffe einen Meter vor dem Feind versagt, instinktiv angreifen.

Sergeant First-Class Matt Larson
United States Army, Director of Combatives - West Point

INHALT

Vorworte

Military Krav Maga – der moderne militärische Nahkampf

Das Drei-Stufen-Konzept – von der Verteidigung bis zum Angriff

Mindset – die mentale Kampfbereitschaft

Der O.O.D.A. Loop als mentaler Entscheidungsprozess

Die Angriffswinkel im militärischen Nahkampfkonzept

Kapitel 1 – Kampfstellungen im Nahkampf – fighting stances

Kampfstellungen im Nahkampf

Die Falltechnik nach hinten

Fallen und Aufstehen im Nahkampf

Falltechniken nach hinten und Aufstehen nach vorne

Fallen und Aufstehen – Bewaffnet mit der Langwaffe

Fallen und Aufstehen – Bewaffnet mit der Kurzwaffe

Fallen und Aufstehen – Bewaffnet mit dem Messer

Fallen und Aufstehen – Unbewaffnet

Kapitel 2: Der unbewaffnete Nahkampf – hand to hand combat

Educational Stop – Prävention bei niedriger Eskalationsstufe

Inside Defense – Ableiten eines geraden Angriffs

Inside Defense – Variante mit Festsetzen des Gegners

Inside Defense - Variation in der sehr engen Distanz im Nahkampf

Inside Defense - Variante mit Take-Down

Der Griff von vorne in die Weste oder dynamisches Würgen von vorne

Der Griff von hinten in die Weste oder dynamisches Würgen von hinten

Befreien aus einem statischen Würgeangriff von vorne

Befreien aus einem statischen Würgeangriff von der Seite

Befreien aus einem statischen Würgeangriff von hinten

Outside Defense - Verteidigung gegen einen geschwungenen Schlag

Outside Defense - Variation in der sehr engen Distanz

Ausschalten eines Postens

Abwehr bewaffneter Angriffe

Messerabwehr - Icepickel Knife Attack - Winkel 1

Speerhandabwehr gegen Angriffe mit einer Hiebwaaffe

Abwehr des Angriffs mit dem Klappspaten

Abwehr eines Bajonettangriffs

Kapitel 3: Der Nahkampf mit der eigenen Waffe - cold weapon

Der Nahkampf mit dem Kampfmesser

Der Nahkampf mit der Kurzwaffe

Die Abwehr von Angriffen mit der Langwaffe

Die Abwehr mit der Langwaffe gegen Hiebwaaffen

Stockabwehr mit der Langwaffe

Stockabwehrvariante im Winkel 3

Stockabwehrvariante im Winkel 1

Waffenschutztechnik der Kurzwaffe

Waffenschutztechnik bei seitlichem oder frontalem Zugriff

Waffenschutztechnik der Langwaffe

Fremdzugriff an die Langwaffe in Bodenlage

Kapitel 4: Waffenbedrohungen

Kurzwaffenbedrohung von vorne

Kurzwaffenbedrohung von hinten

Langwaffenbedrohung von vorne

Variante der Langwaffenbedrohung von vorne

Langwaffenbedrohung von hinten

Messerbedrohung von der Seite

Kapitel 5: Krav Maga im militärischen Nahkampf

Urban Warfare Analysis Center: Bajonettangriff in Basra, Irak

Wie wird der militärische Nahkampf in den Streitkräften der NATO gesehen?

Military Mindset niemals aufgeben. Nachwort von Thorsten

„Toto“ Steubesand

Anhang

Danke

Glossar

Bildnachweis

VORWORTE

Ich möchte mich bei allen Trainern der *KRAVolution* bedanken, insbesondere bei Eddy und Feng, ohne deren Input das Buch in dieser Form nicht entstanden wäre. Insbesondere möchte ich mich bei Andi vom world instructor team und Andi vom Military team bedanken, bei Markus in seiner Eigenschaft als Military Director und meinen Trainern vom Krav Maga Institut, allen voran: CEO Patrick, Sabine, Karl-Heinz „Kalla“ und Adrien. Danke auch an KRAVolution Germany Director Sami. Ich möchte mich an dieser Stelle zudem bei all den Soldaten bedanken, die ich unterrichten und von denen ich lernen konnte. Ich trainiere bereits seit vielen Jahren regelmäßig mit den Besten der Besten, weltweit und bin hierbei zugleich Trainer aber eben auch lebenslanger Schüler. Ich bin darauf sehr stolz. Danke an dieser Stelle auch an meine Kameraden und Ausbilder im UOV Schwarzenburg in Vertretung an Ronny und an Bruno, Ueli und Marcel vom UOV Interlaken, sowie an Hugo vom AK-Team und Alain von MDL. Auch bei meinem Verlag und dem tollen Team von Meyer & Meyer möchte ich mich für die jahrelange, gute Zusammenarbeit bedanken. Nicht zuletzt möchte ich mich bei meiner Familie für deren unendliches Verständnis und deren stetige Unterstützung bei all meinen Aktivitäten bedanken. In dem Moment, in welchem ich dieses Buch über militärischen Krav Maga Nahkampf fertigstelle, ist der Krieg in der Ukraine zur bitteren Realität geworden. Hier kämpfen Soldaten, überwiegend im urbanen Gelände, teilweise auf engstem Raum und in naher Distanz. Umso wichtiger ist die Aus- und Weiterbildung eines jeden

Soldaten an modernen Waffensystemen, aber eben auch im Nahkampf. Das Mindset und somit die mentale Bereitschaft dazu schlummert in jedem von uns. Es ist unser Urinstinkt, zu überleben. Die dominante Position innerhalb eines Kampfs zu übernehmen, bedeutet nichts anderes, als dass Krieg, wofür Krav Maga entwickelt wurde, immer hart und brutal ist. Genau darum geht es beim militärischen Krav Maga - Aufgeben ist keine Option.

Carsten Draheim

Brauchen wir im 21. Jahrhundert im Rahmen moderner Gefechtsführung und Hightechwaffen noch den militärischen Nahkampf? Mit dieser Frage werden Ausbilder auf allen Ebenen ständig konfrontiert. Die einfache Antwort ist ein entschiedenes „Ja!“. Soldaten und auch Beamte des Vollzugsdienstes - unterschiedlicher Behörden - vertrauen auf das System (TTP Tactics, Techniques and Procedures), in dem sie dienen sowie der Ausrüstung und der Bewaffnung, um im Einsatz erfolgreich zu sein. „All the gear but got no idea.“ Eine übergeordnete Rolle stellt aber die Individualbefähigung des Einzelnen und das Fähigkeitsprofil des Einselementes dar. Ein positives „Combat Mindset“ befähigt die Soldaten dazu, schwierige und unbekannte Situationen anzunehmen und diese erfolgreich (siegreich) zu bestehen. Dies leitet sich vom Willen und der Fähigkeit zum Kampf ab. In einer Auseinandersetzung, bei der es um Leib und Leben von sich und seinen Kameraden geht, gibt es nur eine Option, die konsequent und entschlossen herbeizuführen ist. Der Sieg über den Gegner und der Schutz eigener Kräfte/von Menschenleben/Kameraden. In keinem Ausbildungsabschnitt werden diese Elemente, Wille und Fähigkeit, so schonungslos trainiert wie beim Nahkampftraining. Das Selbstvertrauen und die Wahrnehmung des eigenen Könnens wird auch mit wenig

verfügbaren Kräften, Mitteln und Zeit auf den Level Combat/Mission Ready gebracht. In dem vorliegenden Buch *Militärischer Krav Maga Nahkampf* werden genau diese Aspekte ausführlich behandelt und dem interessierten Leser aus allen Lebensbereichen eine gute Anleitung sein. Das Buch führt gekonnt in die Materie des militärischen Krav Maga Nahkampf ein und vermittelt professionelle Grundlagen der Methodik und Didaktik der Nahkampfausbildung. Dieses Buch stellt eine gelungene Zusammenfassung von jahrelangen hart erarbeiteten und erkämpften Erfahrungen aus eigenem Training, der langjährigen Tätigkeit als Ausbilder im nationalen und internationalen Umfeld unterschiedlicher Militärs und Behörden und nicht zuletzt der Einsatzerfahrung der mitwirkenden Autoren dar. Ziel des militärischen Krav Maga Nahkampf soll ein selbstbewusster, einsatzfähiger Soldat/Beamter sein, der mit Vertrauen in sein Können und das seiner Kameraden in der Lage ist, jegliche Herausforderung anzunehmen und stressstabil zu bewältigen. Aus meiner Erfahrung werden in vielen Bereichen der militärischen und behördlichen Spezial- und spezialisierter Kräfte (KSK, SEKs, BFE +, EGB und andere) Teilaspekte schon über Jahre erfolgreich angewendet. In seiner Gesamtheit ist das Konzept militärischer Krav Maga Nahkampf aber eine Zusammenfassung, die weit über den nationalen Tellerrand blickt und neue, innovative Möglichkeiten einer zielgerichteten Nahkampfausbildung aufzeigt.

Norbert „Dino“ Hoffmann, ehem. EK-Ausbilder, Kdo-Soldat, beteiligt am Ausbildungskonzept der spezialisierten Kräfte der Bundeswehr

Der militärische Nahkampf in der Bundeswehr ist in drei Stufen festgelegt. Zum einen in ein Basisausbildungsprogramm militärischer Nahkampf aller Truppen. Dies umfasst eine Stundenanzahl von 20

Ausbildungsstunden für jeden Soldaten. Als Ausbilderqualifikation ist das Training Nahkampfausbilder zu durchlaufen, wo alle Techniken der Ausbildungshilfe militärischer Nahkampf aller Truppen ausgebildet und diese in verschiedenen Lehrproben geprüft werden. Mit bestandenem Training ist der Nahkampfausbilder berechtigt, in den Truppen Militärischen Nahkampf aller Truppen auszubilden. Eine weitere Steigerung ist das Training Nahkampflehrer, wo alle Techniken in den Gefechtsdienst eingebunden werden, wie zum Beispiel Nahkampf in bebautem Gelände, Nahkampf im Wald- und Grabenkampf. Nach erfolgreichem Abschluss des Trainings ist der Nahkampflehrer berechtigt, den Nahkampf in den Gefechtsdienst zu integrieren und als Berater im Verband tätig zu sein. Alle Techniken, die im militärischen Nahkampf aller Truppen ausgebildet werden, sind dem Prinzip und der Ideologie des Military Krav Maga sehr nah und werden in diesem Buch anschaulich dargestellt.

Oberstabsfeldwebel, A. Mohr, Verantwortlicher Hörsaalleiter Militärischer Nahkampf aller Truppen

Der schweizer Unteroffiziersverein UOV widmet sich der außerdienstlichen Weiter- und Ausbildung, die erlernten Fähigkeiten der Schweizer Soldaten zu festigen und deren Wissen zu erhalten. Die Gliederung ist wie folgt aufgebaut: SUOV-Dachverband, die jeweiligen Kantonalverbände und die Sektionen. Die verschiedenen Sektionen bieten verschiedene Ausbildungen und Anlässe an. Je nach Schwerpunkt: z. B. für militärische Wettkämpfe, Sanitätsausbildungen, Distanzmärsche, Schießausbildungen für Kurz- und Langwaffen ist für jeden etwas dabei. Im UOV Schwarzenburg fördere ich das Schießwesen in dynamischen wie auch in taktischen Bereichen von Anfängern, bis zum Ausbilder. Dank Carsten können wir auch den Bereich Nahkampf ausbauen und erweitern. Der

Nahkampf ist ein wichtiger Teil der Ausbildung, sollte aber gleichbedeutend sein wie die Schießausbildung.

Obwm. Ronny Meister

Die Modernisierung des Gefechtsfeldes zwingt uns, militärischen Nahkampf modern zu denken. Vieles, was sich über Jahrzehnte etabliert hat, gilt es, herauszufordern, neu zu evaluieren und zu rekalisieren. Sind die Techniken noch zeitgemäß, erfüllen sie die Anforderungen des heutigen Geschehens und vor allem sind sie für den Soldaten leicht und schnell zu erlernen? All diesen Fragen musste sich das vorliegende Buch stellen, wobei es sich der Autor nicht leicht gemacht hat. Aus diesem Grund ist dieses Werk eines, welche die Expertise von praktischen Anwendern, Ausbildern und sehr erfahrenen Einsatzkräften miteinander verbindet. Denn das Buch *Militärischer Krav Maga Nahkampf* soll als Grundlagenwerk dienen, als Basis für all diejenigen, welche sich mit dem Thema „Militärischer Nahkampf“ beruflich oder aus persönlichem Interesse auseinandersetzen wollen. Neben der Technik liegt der Fokus weiter als nur auf der Ausführung von Bewegungen, sondern gleichermaßen auf dem Anwender. Denn ohne die richtige Einstellung und meine Entschlossenheit kann und wird Nahkampf, in welcher Form auch immer, nicht funktionieren. Aus diesem Grund ergänzt das vorliegende Buch den technischen Aspekt mit der Methodik und dem Lernprozess. Herausgekommen ist eine Basis, welche dem Ausbilder in der Truppe als Fundament dienen soll, mit vielen hilfreichen Tipps zum Training, Motivation, Drills, Stressbewältigung und didaktischen Anleitungen. Aus meiner Erfahrung als Nahkampftrainer in der Bundeswehr und vieler anderer Streitkräfte kristallisiert sich in Carsten Draheims Buch die Essenz dessen heraus, was jeder Soldat lernen sollte. Im Rahmen meiner dienstlichen Verwendung

sowie in der Zeit danach habe ich etwa 30.000 Soldaten im Nahkampf, ob bewaffnet oder unbewaffnet geschult. Schnell hat sich dabei gezeigt, was funktioniert, was unter Stress abrufbar ist und was nicht. Immer und immer wieder konnte ich alles auf die Probe stellen, verändern und neu bewerten. Der Erfahrungsschatz, welcher sich daraus ergab, ist mit in dieses Buch geflossen. Dabei wurden die unterschiedlichen Konzepte verschiedener Spezialkräfte und Lehrverbände zusammengefasst zu einem umfassenden Kompendium. Mein Dank gilt hierbei allen, welche an dieser Arbeit mitgewirkt und ihren Sachverstand sowie Herz mit eingebracht haben, die jeden Tag aufstehen und unsere Freiheit verteidigen. Das Glück bevorzugt den Vorbereiteten.

Markus von Hauff, Military Instructor KRAVolution

MILITARY KRAV MAGA

DER MODERNE MILITÄRISCHE NAHKAMPF

Krav Maga wurde ursprünglich von der israelischen Armee entwickelt und setzt sich aus den beiden hebräischen Wörtern *Kontakt* (Maga) und *Kampf* (Krav) zusammen.

Der moderne Krav Maga Unterricht für Soldaten ist Nahkampf- und Selbstverteidigungsunterricht in didaktisch aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten. Es ist ausdrücklich kein Wettkampf oder gar Kampfsport! Das Motto lautet hier: Nahkampf wird nicht gewonnen, sondern schlichtweg überlebt. Das Hauptmerkmal des Krav Maga Nahkampfunterrichts für Soldaten ist es somit, diese unabhängig von sportlicher Vorerfahrung und Geschlecht, schnell und ohne regelmäßiges Training durch in sich geschlossene Trainingseinheiten auf den Ernstfall, nämlich eine Kampfsituation, vorzubereiten. Die Verteidigung in einem Kampf muss so schnell und effektiv wie möglich erfolgen, das Ziel ist immer die Fortführung des Auftrags.

Krav Maga baut auf der ersten, natürlichen Reaktion eines Menschen auf. Die Krav Maga Techniken, können somit stark variieren, weil nicht jeder Mensch dieselbe Reaktion hat, oder aus einer intuitiven - insbesondere mit Vorerfahrungen im Kampfsport - auch schnell eine antrainierte Reaktion wird. Krav Maga baut also auf dem Wissensstand der Trainierenden auf, ob es sich hierbei um Anfänger oder Fortgeschrittene handelt.

Die militärische Variante von Krav Maga ist auch das ursprünglichste Konzept. Verwurzelt, in den gewalttätigen, antisemitischen Übergriffen im Europa der 1930er Jahre und seitdem ständig weiterentwickelt, ist Krav Maga heute eines der erfolgreichsten Nahkampfsysteme weltweit und bildet die Grundlage für eine Vielzahl professioneller Systeme von militärischen Einheiten. Ursprünglich von dem osteuropäischen Juden Imrich „Imi Sde Or“ Lichtenfeld für die jungen israelischen Streitkräfte entwickelt, befindet sich Krav Maga als militärisches Nahkampfsystem bereits seit Jahrzehnten auf dem Vormarsch.

Krav Maga ist aus der militärischen Ausbildung weltweit nicht mehr wegzudenken, weil es intuitiv, aber eben auch kompromisslos ist. Das eine schließt das andere nämlich nicht aus. Im Gegenteil. Wichtig sind hierbei die Prinzipien im Krav Maga und deren Berücksichtigung in der Entwicklung von Techniken. Erlaubt ist, was funktioniert.

Die Effektivität und zwar die Effektivität um jeden Preis ist es, was das Krav Maga von Kampfsportarten und anderen Nahkampfsystemen unterscheidet. Es geht um das kompromisslose Ausschalten des Gegners. Als Chefausbilder der israelischen Streitkräfte war Imi Lichtenfeld für die Ausbildung der israelischen Streitkräfte verantwortlich. Hierbei war es wichtig, die Soldaten und Soldatinnen schnellstmöglich auf den mit dem scharfen Einsatz verbundenen Ernstfall vorzubereiten und zwar unabhängig von deren Vorerfahrungen oder Geschlecht. Zudem musste er sicherstellen, dass diese auch im späteren Reservedienst das einmal gelernte Nahkampfsystem auch in kurzen Ausbildungsabschnitten und ohne zu hohe Anforderungen an das vorhandene Fitnesslevel schnell wieder abrufen konnten.

Anstatt den Soldaten und Soldatinnen zu sagen, wie diese im Falle eines Angriffs reagieren sollten, erforschte er die ersten, reflexartigen Reaktionen der Probanden unter dem Hochstress einer Angriffssituation. Diese intuitiven Reaktionen ordnete er bekannten Kampfsporttechniken, insbesondere aus dem Jiu-Jitsu, dem Boxen und dem Ringen, zu und passte die Techniken hierbei an den militärischen Bedarf an, nämlich mit der Primär- und der Sekundärwaffe in der Hand, mit dem Messer oder waffenlos.

Der Nahkampf im militärischen Bereich bezeichnet Kampfhandlungen von Soldaten:

- Allein oder im Verbund
- Gegen einen oder mehrere Gegner
- Unbewaffnet oder bewaffnet geführt
- Bis zur Kampfunfähigkeit des Gegners

Die Erfahrungen aus verschiedenen militärischen Aufträgen und Situationen in unserer heutigen Zeit haben folgende Erkenntnisse gebracht: Schnelle Aktions- und Reaktionsfähigkeit auf kürzeste Distanz ist die Realität für Soldaten geworden. Die Brennpunkte, in denen die Soldaten ihren Dienst überall auf der Welt verrichten, haben sich größtenteils auf ein urbanes Umfeld verlegt. Die Bedrohung findet nun inmitten der zivilen Bevölkerung statt und wird geprägt durch Perfidität und Heimtücke eines asymmetrischen Kriegsbilds. Dies fordert von Soldaten auf höchster Intensität ein persönliches Durchsetzungsvermögen, selbstbewusstes Auftreten und die

Fähigkeit, auch auf Distanz, gegen Bedrohungen aller Art auch ohne Schusswaffe bestehen zu können. Ungeachtet der Tatsache, dass der Kampf mit der Schusswaffe jederzeit im Mittelpunkt zu stehen hat, ist die Bedeutung des Kampfs im Nahbereich deutlich gestiegen. Die Grundidee besteht darin, in möglichst vielen Lagen, im optimalen Fall, mit nur wenigen Techniken und einfachen motorischen Abläufen höchste Effektivität zu erzielen. Im militärischen Nahkampf hat es immer oberste Priorität, den Kampf mit den Waffen zu führen. Ein sogenannter *unbewaffneter Zweikampf* darf nur die Ausnahme sein. Immer, wenn möglich, verschafft sich der Soldat einen Vorteil – zur Not mit improvisierten Waffen. Der Gebrauch der Schusswaffe auf kürzeste Distanz sollte immer das Mittel der ersten Wahl sein. Einfache Techniken, drillmäßiges Üben und eine realistische, aggressive Ausführung reduzieren das Reaktionsmoment auf ein Minimum. Sinn und Zweck des Ganzen sollte immer das kompromisslose Ausschalten des Gegners sein.

DAS DREI-STUFEN-KONZEPT

VON DER VERTEIDIGUNG BIS ZUM ANGRIFF

Die Nahkampftechniken können hierbei grundsätzlich in zwei Elemente unterteilt werden, nämlich in technische Checkpoints und in taktische Checkpoints.

Die **technischen Checkpoints** sind die - bewussten oder unbewussten - Körperreaktionen im Falle einer massiven Bedrohung und somit die bewusste oder unbewusste Verteidigungsbewegung sowie der schnellstmögliche Gegenangriff. Alle drei technischen Elemente, also die erste Reaktion, die Verteidigungsbewegung und der Gegenangriff, müssen sich in einer Kampfstrategie wiederfinden. Je nach Situation und der zur Verfügung stehenden Reaktionszeit überwiegt der bewusste (Muskel-erinnerung) oder der unbewusste Anteil (Basisreflexe). Um eine Technik gut und einfach erlernbar und dadurch auch unter Stress abrufbar zu machen, darf diese - im Krav Maga Konzept - nicht zu stark vom natürlichen Reflexverhalten abweichen. Es gilt, hier die eigenen Mittel so kompromisslos und andauernd wie erforderlich einzusetzen, um selbst wieder die dominante Position im Geschehen zu übernehmen. Der **taktische Checkpoint** ist das aktive Bewegen, das Lösen aus dem Angriff und die Neubeurteilung der Situation sowie das Orientieren. Ziel ist hier eine Optimierung der Verteidigungsoder Konterposition, gefolgt vom Erarbeiten eines Zeitfensters zur Orientierung. Dieses wiederum dient dem Erkennen weiterer Gefahren und entweder dem sicheren Entkommen aus der Gefahrensituation oder dem Gegenangriff. Bestehen mehrere Gefahren in einer

Situation, werden diese als primäre (unmittelbare) und sekundäre (nachrangige) Bedrohungen wahrgenommen.

Im Zuge einer dynamischen Situation können sich sekundäre Probleme schnell zu primären Problemen entwickeln und umgekehrt. Daher ist ein taktisches Orientieren fester Bestandteil jeder Kampfstrategie im Krav Maga. Im Ernstfall müssen sich Soldaten auf ihr Reaktionsvermögen, auf ihre intuitiven Verhaltensweisen, aber eben auch auf ihre antrainierten Abläufe verlassen. Genau diese greift das Krav Maga Training auf. Es schult den antrainierten Ablauf des Reaktions- und Bewegungsmusters mit einem Minimum an Trainingsaufwand und mit dem Ziel, unter Stress handlungsfähig zu bleiben. Es geht darum, das antrainierte Muster – z. B. Wiederherstellen der Feuerbereitschaft mit der eigenen Primär- oder Sekundärwaffe – schnellstmöglich wieder ausführen zu können.

Somit besteht das Krav Maga System absichtlich aus einer eingeschränkten Anzahl an Handlungsmöglichkeiten und kann in folgende Checkpoints unterteilt werden:

Technische Checkpoints:

- 1) Intuitive Erstreaktion, welches unter Stress funktionieren und somit schnell für jeden abrufbar sein muss – KISS – „keep it stupid and simple“.
- 2) Der Körper bewegt sich schnellstmöglich aus der Linie des Angriffs heraus – „body defense“.
- 3) Die Verteidigung ist im Optimalfall direkt gleichzeitig oder unmittelbar darauf folgend, der

Gegenangriff gegen verwundbare oder sogar letale Punkte - „counter attack“.

Taktische Checkpoints:

- 1) Frühzeitiges Erkennen von Gefahren und entsprechende Reaktion, Herstellen der eigenen Feuerbereitschaft - „prevention“.
- 2) Sich aus der Linie des Angriffs herausbewegen - „tactical movement“.
- 3) Distance-Technik angepasst an die Distanz zum Angreifer - „distance“.
und Orientierung und Auflösung des Tunnelblicks, Umschau nach weiteren Gefahren - dem „scanning“.

Wie man an dieser Auflistung bereits erkennt, werden alle Krav Maga Techniken und Taktiken international auf Englisch bezeichnet. Im Nachfolgenden bemühe ich mich, die passende Erklärung dazu auch immer in deutscher Sprache mitzuliefern. Am Ende dieses Buchs befindet sich zudem ein Glossar zur Erklärung der Begrifflichkeiten.

Jeder kann kämpfen. Nicht zuletzt geht es hier eben um das Mindset und nicht nur um die Technik. Auch wenn die für den erfolgreichen Kampf notwendigen Fähigkeiten in uns stecken, müssen diese doch bei den allermeisten Menschen erst (wieder-)entdeckt werden. Hierzu bietet Krav Maga ein komplettes System für den Unterricht. Insbesondere Soldaten finden sich hier gut zurecht. Die Techniken können an nahezu jedes Szenario und jeden Einsatz angepasst werden. Dabei passt sich Krav Maga an moderne Bedrohungsszenarien ständig an. Die Techniken sind hierbei nicht in Stein gemeißelt, im Gegenteil. Krav Maga muss sich - aus den Erfahrungen von professionellen Anwendern in

scharfen Einsätzen in Kriegs- und Krisengebieten – ständig weiterentwickeln. Das ist es, was Krav Maga so erfolgreich macht, nämlich die ständige Progression, ohne Großmeister und in realen Lagen.

Im Krav Maga Training geht es darum, einige wenige effiziente Lösungsmöglichkeiten immer wieder als Drill einzutrainieren und die trainierenden Soldaten nicht mit tausenden Techniken und Lösungsmöglichkeiten zu überfrachten. Krav Maga muss unter Hochstress funktionieren, aber eben auch abrufbar und somit intuitiv sein. Hierzu bedienen wir uns im Krav Maga einiger weniger Prinzipien und teilen dieses in 3 Stufen auf. Darauf basiert unser gesamtes Unterrichtskonzept.

Wir, das ist die von mir, gemeinsam mit meinen ersten 7 Trainern (first 7) im Jahr 2010 gegründete Krav-Maga-Organisation mit dem Namen *KRAVolution*. Zu dem Zeitpunkt, an dem ich dieses Buch schreibe, sind wir in 24 Ländern mit über 300 Ausbildern aktiv und unterrichten erfolgreich zivile sowie professionelle Anwender weltweit. Ich bin und war selbst nie Soldat, ich war auch niemals Polizist oder in irgendeiner speziellen Verwendung. Aber ich bin Krav-Maga-Trainer, mehr als das: Krav Maga ist mein Leben, geschäftlich wie auch privat. Die Prinzipien, nach denen ich unterrichte, bestimmen mein Leben und dieses lebe ich – für manche sehr abenteuerlich – erfolgreich und ich komme damit viel herum in der Welt. So startete ich als externer Nahkampfausbilder im Jahr 2010 bei der Bundeswehr und seitdem unterrichte ich fortlaufend an verschiedenen Standorten und für verschiedene Einheiten. Aktuell habe ich die Ausbilder für militärischen Nahkampf der Einzelkämpfer des Ausbildungszentrums Infanterie der Bundeswehr bereits mehrfach weitergebildet, das heißt, wir

haben uns gemeinsam weitergebildet! Denn das ist es, was die *KRAVolution* und für mich das System Krav Maga ausmacht, es ist ein Team von Experten. Alle haben unterschiedliche Erfahrungen und unterschiedliche Vor- und Ausbildungen und gemeinsam sind wir unschlagbar, denn wir lernen von- und miteinander. Ich unterrichte mittlerweile Angehörige von polizeilichen und militärischen Spezialeinheiten. Dies tue ich niemals alleine, sondern immer gemeinsam mit den erfahrenen Ausbildern der *KRAVolution* und den Ausbildern der jeweiligen Einheiten, auf Augenhöhe und mit dem Ziel, das beste Ergebnis im Training zu erzielen. Das französische Verteidigungsministerium hatte die Ausbilder der *KRAVolution* ebenfalls für die Nahkampfausbildung der militärischen Ausbilder verpflichtet. So wurden etwa die Soldaten der Regimenter der Fremdenlegion, zum Beispiel beim 3ème R.E.I. in Französisch-Guyana, oder im 4e R.E., dem Ausbildungsregiment der Fremdenlegion in Castelnaudary, aber auch Angehörige des legendären 2e R.E.P. régiment étranger de parachutistes, also die Fallschirmjäger der französischen Fremdenlegion, im Camp Raffalli in Calvi auf Korsika, im militärischen Krav Maga Nahkampf unterrichtet und als Military-Ausbilder zertifiziert.

Einer der Hauptvorteile von Krav Maga gegenüber anderen Systemen ist die schnelle Erlernbarkeit, da es auf intuitiven Reaktionen aufbaut. Meiner Erfahrung nach, wird in vielen Armeen gerade auf den Bereich Nahkampf im täglichen Trainingsprogramm wenig Priorität gelegt. Eine Regelmäßigkeit in der Ausbildung ist aufgrund vieler Faktoren oftmals nicht oder nur eingeschränkt möglich. Somit muss das System leicht erlernbar und mit wenig regelmäßigem Trainingsaufwand betrieben werden können und trotzdem effizient in der Anwendung sein. Krav Maga

bietet hierfür alle Voraussetzungen und gerade im militärischen Bereich ist die Anzahl der Techniken überschaubar und in nachvollziehbare Stufen eingeteilt.

Bei diesen nachfolgenden Stufen geht es darum, dass der Angriff – warum auch immer – nicht rechtzeitig als solcher erkannt wurde, bzw. der Soldat nicht adäquat darauf reagieren konnte. Oberste Priorität hätte nämlich sonst nicht der Nahkampf, sondern das Herstellen der eigenen Feuerbereitschaft. Je frühzeitiger eine (potenzielle) Gefahr erkannt wird, desto größer ist der Handlungsspielraum. Wir gehen im Nachfolgenden davon aus, dass es keinen Spielraum gab oder mehr gibt. Der Angriff ist bereits erfolgt und der Soldat befindet sich in einer Selbstverteidigungssituation.

Der militärische Nahkampf ist in der Regel als waffenlos zu betrachten, denn hätte der Soldat eine funktionsfähige Primär-, Sekundär- bzw. Tertiärwaffe oder auch nur eine Behelfswaffe dabei, müsste er sich nicht mit bloßen Händen verteidigen.



Kampfeingang

Die erste Stufe der Krav Maga Verteidigungstechnik ist der eigene, präventive Angriff. Erst, wenn dies nicht mehr möglich ist, erfolgt die direkte Reaktion auf einen Angriff. Diese ist geprägt durch eine reflexartige Reaktion. Durch regelmäßiges Training im Sinne einer Muskelerinnerung können diese Reflexe optimiert und durch bewusste Verteidigungsbewegungen ersetzt

werden, dennoch muss sich diese erste Stufe, immer an den Reflexbewegungen orientieren.

Die Verteidigungsbewegung – die sogenannte *Defense Motion* – bildet bestenfalls mit der Bewegung des Körpers, der sogenannten *Body Motion*, eine unmittelbare Reaktion auf den Angriff.

Diese Verteidigungsbewegung ist in Kombination mit der Körperbewegung die erste technische Notwendigkeit zur Abwehr eines Angriffs. Diese Verteidigungsbewegung oder anders ausgedrückt, die Verteidigungstechnik, stellt somit auch den ersten technischen Checkpoint dar. Die Bewegung des Körpers also die *Body Motion*, ist der zweite technische Checkpoint innerhalb dieser Stufe.



Folgetechnik

Die zweite Stufe beinhaltet den Gegenangriff aus technischer und taktischer Sicht und schließt direkt an die erste Stufe an oder erfolgt bestenfalls simultan. Die Abwehr ist somit – bestenfalls – gleichzeitig auch der Angriff. Diese kompromisslose Gegengewalt kann hier mit dem Überbegriff „Counter-Striking“ beschrieben werden. Sie besteht aus einer sinnvollen und zweckmäßigen Kombination von Angriffstechniken, mit der Zielsetzung, ein Zeitfenster zu erarbeiten, in welchem das Herstellen der eigenen Feuerbereitschaft in dieser Situation möglich wird. Das taktische Bewegen aus der Angriffslinie heraus – z. B. für ein freies Schussfeld auf den Angreifer spielt hierbei eine große Rolle. Diese taktische Bewegung, das „tactical-movement“ bildet die Hauptstrategie jeder Krav Maga-

Technik und ist das Grundprinzip des Krav Maga Systems.

Dieser Gegenangriff kann mit oder ohne Waffen erfolgen. Hat der Soldat eine Waffe, selbst wenn deren Funktion beeinträchtigt ist, es sich hierbei um eine improvisierte Waffe handelt oder die Waffe komplett funktionsunfähig ist, dann nutzt er diese. Alles ist besser, als der Nahkampf mit bloßen Händen.



Abschlusstechnik

Die Stufe 3 beinhaltet weitere taktische Checkpoints, welche an das unmittelbare Ende eines physischen Kampfs anschließen.

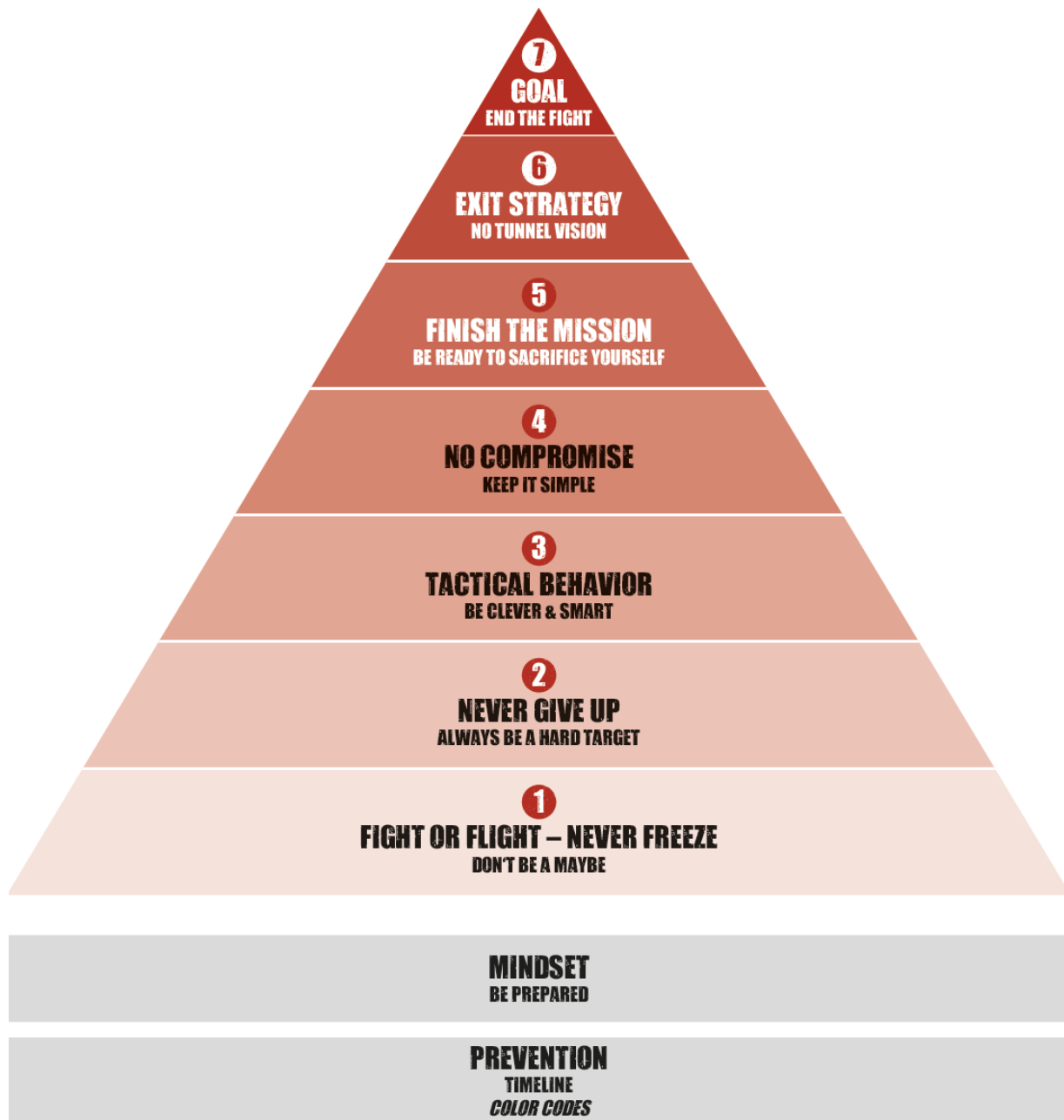
Hierbei wird eine gesicherte Position und eine Kontrolle der Situation angestrebt. Da das Herstellen einer sicheren Position als zweiter taktischer Checkpoint aufgeführt ist, kommen in der dritten Stufe das abschließende Orientieren, Abstand schaffen und die Umschau mit dem Ziel, weitere Gefahren frühzeitig zu erkennen, hinzu. Dieses „Scannen“ des Areals ist der dritte und letzte taktische Checkpoint und stellt das Ende der Nahkampfsituation dar.

MINDSET

DIE MENTALE KAMPFBEREITSCHAFT

Ebenso wichtig wie alle vorgenannten Techniken, Prinzipien und theoretischen Stufen ist die mentale Kampfbereitschaft des Soldaten. Alle vorgenannten Faktoren werden nämlich durch den Stress und die Adrenalinausschüttungen während eines realen Kampfs stark beeinträchtigt. Zur Veranschaulichung wurde die nachfolgende *KRAVolution*-Pyramide erstellt.

Wichtig ist hierbei „never freeze“, um die Mission zu Ende zu bringen. Was sich hier leicht liest, ist in der harten und brutalen Realität eines Kriegs – für den Krav Maga entwickelt wurde – kein leichtes Unterfangen. Um Soldaten darauf vorzubereiten, müssen diese trainieren, um die Muster abrufen zu können. Nicht selten können Menschen unter Hochstress nicht mehr ihren eigenen Namen nennen, die Nummer des Notrufs wählen, den Abzugsfinger krümmen oder gar eine Waffenstörung beseitigen. In diesem Moment des Hochstresses hilft es nur, das einmal Gelernte ausreichend verinnerlicht zu haben, um es genau hier wieder abrufen zu können. Es dann tatsächlich auch zu tun, ist das, was den mental Trainierten vom Untrainierten unterscheidet.



Um wirkungsvoll zu sein, muss der Soldat also genau wie das System in der Lage sein – für diesen Augenblick des Nahkampfs –, kompromisslos, unfair, hart und brutal zu agieren. Genauso gilt es dann auch, aus einer Extremsituation wieder „herunterzufahren“, um professionell und handlungsfähig zu bleiben. Der Erfolg von Krav Maga als militärisches Nahkampfsystem beruht genau