

**CARSTEN DRAHEIM**

# **KRAV MAGA**

**EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG**



**DAS GROSSE AUSBILDUNGSBUCH**  
**EMPFOHLEN VON DER IKMF**



**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

# CARSTEN DRAHEIM



Carsten Draheim, Jahrgang 1975, trainiert Kampfsport und Selbstverteidigung seit seiner Kindheit und ist Inhaber des Krav-Maga-Instituts, dem größten Anbieter für das israelische Selbstverteidigungssystem im deutschsprachigen Raum. Er ist zudem vom Verteidigungsministerium bestellter Nahkampfaus-

bilder für Soldaten bei der Bundeswehr und Dienstleister in diesem Bereich für die Polizei des Landes NRW. Carsten wird von Experten der israelischen Armee fortlaufend in Selbstverteidigung und an Schusswaffen ausgebildet und nahm als einziger Zivilist in einer Gruppe von Polizei-Einsatztrainern an Krav-Maga-Ausbildungen, unter anderem beim BKA, teil. Als S.W.A.T.-Instructor bildet er international Angehörige von Militär und Polizei aus und ist Military Director des größten israelischen Krav-Maga-Verbands der Welt. Zusammen mit seinem Ausbilder- Team vom Krav-Maga-Institut leitet er über 1.000 Selbstverteidigungs-Unterrichtseinheiten pro Jahr und gilt somit als einer der erfahrensten Krav-Maga-Ausbilder.

Krav Maga

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

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 dem Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Zum Schutz einzelner Personen und zur Wahrung von Persönlichkeitsrechten wurden Bilder teilweise bis zur Unkenntlichkeit verfremdet. Die Abbildungen erheben keinen Anspruch auf Darstellung der „richtigen Technik“, sondern dienen lediglich der Veranschaulichung des Textes. Alle dargestellten Marken sind im Eigentum der jeweiligen Inhaber.

**CARSTEN DRAHEIM**

# **KRAV MAGA**

**EFFEKTIVE SELBSTVERTEIDIGUNG**

Meyer & Meyer Verlag

Krav Maga  
Effektive Selbstverteidigung

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.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)  
ISBN 978-3-8403-3587-7  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# 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>



# DANKSAGUNG

Hiermit möchte ich mich für die unendliche Unterstützung bei allen meinen Aktivitäten und insbesondere auch bei diesem Buch bei **meiner Familie** bedanken!

Für die wertvolle Ausbildung und Unterstützung, Danke an **Avi Moyal**, an John Freeman und an meinem Freund und Mentor, **Tamir Gilad**. Besonderer Dank auch an **Heidi Pütz**, ohne Dich wäre dieses Buch niemals entstanden, sowie für den wertvollen Input an **Mike Diehl** sowie an mein **Trainier-Team** und an die Students vom Krav Maga Institut!

Gruß,

Carsten

# ■ Vorwort

## **Vorwort**

---

- 1 Geschichte des Krav Maga und des Krav-Maga-Instituts**

---

- 2 Prinzipien des Krav Maga**

---

- 3 Was macht einen guten Krav-Maga-Instructor aus?**

---

- 4 Was macht eine gute Krav-Maga-Stunde aus?**

---

- 5 Gliederung des Krav-Maga-Unterrichts**

---

- 6 Techniken, Einleitung und Checkpoints im Unterricht**

---

- 7 Krav Maga für spezielle Anwender und Anwendungen**

---

- 8 Ideen für den kreativen Krav-Maga-Unterricht**

---

- 9 Ergänzungssportarten und der Krav-Maga-Schüler als Kunde, Kollege oder Kamerad**

---

- 10 Military Krav Maga – militärischer Nahkampf**

---

- 11 Law-Enforcement-Krav-Maga – dienstliche Selbstverteidigung**

---

- 12 Trainingsszenarien und Unterrichtskombinationen**

---

- Krav-Maga-Glossar**

---

# VORWORT

Geschriebenes kann den Krav-Maga-Unterricht und vor allem das regelmäßige Praktizieren im Krav-Maga-Training nicht ersetzen.

Ein guter Krav-Maga-Instructor ist man nicht, sondern man wird es durch Erfahrung im Training und im Unterricht sowie durch die Erkenntnis, dass man Teil der Gruppe ist und „nur“ seine eigenen und beschränkten Kenntnisse vermittelt, um Menschen auf das mitunter Schlimmste vorzubereiten, was diesen im Leben passieren könnte, nämlich einen gewaltsamen Übergriff, in welcher Form auch immer. Um es mit Imi Lichtenfelds Worten zu sagen:

**„So that one may walk in peace.“**

*Carsten Draheim, im Frühjahr 2015*



# Geschichte des Krav Maga und des Krav-Maga-Instituts



## **Vorwort**

---

- 1 Geschichte des Krav Maga und des Krav-Maga-Instituts**

---

- 2 Prinzipien des Krav Maga**

---

- 3 Was macht einen guten Krav-Maga-Instructor aus?**

---

- 4 Was macht eine gute Krav-Maga-Stunde aus?**

---

- 5 Gliederung des Krav-Maga-Unterrichts**

---

- 6 Techniken, Einleitung und Checkpoints im Unterricht**

---

- 7 Krav Maga für spezielle Anwender und Anwendungen**

---

- 8 Ideen für den kreativen Krav-Maga-Unterricht**

---

- 9 Ergänzungssportarten und der Krav-Maga-Schüler als Kunde, Kollege oder Kamerad**

---

- 10 Military Krav Maga – militärischer Nahkampf**

---

- 11 Law-Enforcement-Krav-Maga – dienstliche Selbstverteidigung**

---

- 12 Trainingsszenarien und Unterrichtskombinationen**

---

- Krav-Maga-Glossar**

---



# 1

## GESCHICHTE DES KRAV MAGA UND DES KRAV-MAGA-INSTITUTS

Der Begründer des **Krav Maga** (hebräisch für **Kontaktkampf**), Imrich Lichtenfeld, kurz „Imi“, wurde 1910 in Budapest geboren und wuchs in Bratislava auf. Imi war bereits in jungen Jahren durch die Unterstützung seines Vaters ein vielseitiger Sportler, welcher aktiv an Wettkämpfen im Ringen und Boxen teilnahm. Mit 18 Jahren gewann Imi die slowakische Meisterschaft im Ringen und einige nationale Boxmeisterschaften. Imis Vater Samuel war ein Ausnahmesportler, welcher sich in jungen Jahren bereits einem Wanderzirkus angeschlossen hatte und später eine Kraftsportschule für Ringer und Gewichtheber betrieb. Zudem war Samuel bei der Stadtpolizei im Rang eines Hauptkommissars beschäftigt und unterrichtete die Polizeibeamten regelmäßig in Selbstverteidigung durch stilisierte Techniken aus dem Boxen und Jui-Jutsu. Bereits als Kind nahm Imi an diesen Trainingseinheiten teil und wurde zudem von seinem Vater in vielen Bereichen des Sports unterrichtet. Er nahm an unzähligen sportlichen Wettkämpfen teil und galt zur damaligen Zeit in seiner Gewichtsklasse als einer der besten Ringer Europas.





Abb. 1: © Yaron Lichtenstein

Mitte der 1930er-Jahre schloss er sich mit Gleichgesinnten einer Schutztruppe an, mit dem Ziel, die jüdischen Wohnviertel gegen antisemitische Übergriffe zu beschützen. Der junge Lichtenfeld wurde dabei zum Widerstandskämpfer und organisierte aufgrund seiner Erfahrungen im Ringen und Boxen die Selbstverteidigung der jüdischen Gemeinschaft. Dabei war er an zahllosen Straßenkämpfen zur Verteidigung der jüdischen Viertel gegen den faschistischen Mob beteiligt und musste hierbei oft um sein Leben und das seiner Kameraden kämpfen.

Als Leitfigur des Widerstandes wurde er zum erklärten Feind der Antisemiten und musste 1940 an Bord eines alten Schaufelraddampfers aus Bratislava fliehen. Danach diente er

zwei Jahre in der tschechischen Legion unter dem Kommando der britischen Streitkräfte in Nordafrika und im Mittleren Osten, bevor er die Einreiseerlaubnis nach Palästina bekam. In Israel angekommen, änderte er seinen Namen in Imi Sde-Or. Mit der Gründung des Staates Israel (1948) wurde Imi Lichtenfeld zum Chefausbilder für militärische Fitness und Nahkampf (Chief Instructor for Physical Fitness and Krav-Maga) der Israeli Defense Force (kurz: IDF – militärische Streitkräfte Israels) ernannt. Weil sich Israel seit seiner Entstehung nahezu ununterbrochen im Kriegszustand befindet und in der IDF nicht nur Männer, sondern auch Frauen zum Militärdienst eingezogen werden, war Imis erste Aufgabe die Entwicklung eines Nahkampfsystems, welches für beide Geschlechter praktikabel ist, leicht zu erlernen und ohne regelmäßiges, intensives Training unter Stress funktioniert. Da zeitweise Soldaten nach einer Kurzausbildung von nur sechs Monaten in den Kampf geschickt werden mussten, lautete der Auftrag, ein Nahkampfsystem zu entwickeln, welches sowohl die 40-jährige Hausfrau als auch den 18-jährigen Sportstudenten auf den realen Kampf durch intuitive und leicht erlernbare Techniken psychisch und physisch vorbereitet.

Imis erste Ansätze basierten darauf, alle bekannten Kampftechniken, wie zum Beispiel Techniken aus dem Muay Thai, Boxen, Judo und Jiu-Jitsu, an die natürlichen menschlichen Instinkte und Reaktionen anzupassen.

Anstatt den Soldaten zu sagen, was sie tun sollten, begann Imi zu erforschen, wie die auszubildenden Soldaten unter Stress automatisch reagierten. Erst dann entwickelte er aufgrund dieser instinktiven Reaktionen und seinen Erfahrungen im Straßenkampf die entsprechenden Verteidigungstechniken, welche zudem alle aus unterschiedlichen Kampfsportarten adaptiert wurden. Hierbei ging es nicht um einen Wettkampf, sondern um das Training für den Ernstfall. In der Armee diente Imi ungefähr 20 Jahre lang und beschäftigte sich überwiegend mit der Entwicklung und Verfeinerung seiner Selbstverteidigungs- und Nahkampfmethodik. Hierbei trainierte Imi die Soldaten der israelischen Spezialeinheiten persönlich und bildete viele seiner Schüler zu Krav-Maga-Ausbildern aus.

So entwickelt sich Krav Maga auch heute noch fortlaufend weiter – das System muss sich an die Erfordernisse und Gegebenheiten des modernen Alltags der Menschen anpassen und nicht der Mensch muss sich dem System anpassen.

*Es ist wichtig, dass alle Techniken den natürlichen menschlichen Verhaltensmustern und Bewegungen folgen, und zwar unter Stress!*

Hierin ist auch die für Beobachter häufig unverständliche Schnelligkeit von Krav Maga begründet. Da alle Techniken an die instinktiven und natürlichen Bewegungen gekoppelt sind, reduziert sich die Reaktionszeit um ein Vielfaches.

Außerdem achtete Imi stets darauf, dass die positive Aggressivität der *Kravisten* (Krav-Maga-Schüler) erhalten beziehungsweise geweckt wurde.

**„Si vis pacem, para bellum.“**

Lateinisch: „Wenn du Frieden willst, bereite dich auf den Krieg vor.“

Nach seiner aktiven Militärzeit Mitte der 1960er-Jahre arbeitete Imi an der Anpassung seines Systems an die Bedürfnisse von Polizisten und Zivilisten. Hierzu gründete er zwei Trainingscenter, eines in Tel Aviv und das andere in seiner neuen Heimatstadt, Netanya. Anfang der 1970er-Jahre fand der erste, nicht militärische Krav-Maga-Kurs für Trainer und Ausbilder statt. Seither verbreitet sich die von Imi entwickelte Methode und die Techniken zur kompromisslosen Selbstverteidigung weltweit.

Dieses wichtige Element von Krav Maga ist die Konsequenz aus den **Straßenkämpfen** in Bratislava und den Erkenntnissen der ständig im Krieg stehenden Soldaten des Staates Israels. Krieg ist immer blutig und brutal. Wer einen Krieg verliert, muss mit den Folgen rechnen. Krav Maga erzeugt deshalb beim Trainierenden eine „Nicht-aufgeben-Mentalität“ durch aggressive Verteidigung auf gewalttätige Angriffe und verfolgt die Absicht, den oder die Angreifer schnellstmöglich zu neutralisieren.

„... it was either hit or run, I found the hitting more satisfying ... You automatically end the fight by putting an end to your opponent ...“

Soll Imi im Jahr 1976 zu seinen Schülern gesagt haben.

Imi gründete eine gemeinnützige Krav-Maga-Organisation, um der wachsenden Popularität seines Selbstverteidigungssystems eine passende Struktur zu geben. Die Israeli Krav Maga Association (IKMA) wurde so ins Leben gerufen und 1977 offiziell von der

israelischen Regierung anerkannt. Imi wurde von den Mitgliedern der IKMA zum Präsidenten auf Lebenszeit ernannt. Mit zunehmenden Alter zog er sich immer mehr aus der Leitung der IKMA zurück und hochrangige Ausbilder trennten sich von der Organisation, um eigene Wege zu beschreiten. Eli Avikzar, einer der ersten „Schwarzgurte“ von Imis System, gründete „Krav Magen“ und Haim Zut gründete die „Krav Maga Federation“. Im Dezember 1995 gründete eine Reihe hochrangiger Schwarzgurte und direkter Schüler Imis, Avi Moyal, Gabi Noah, Eyal Yanilov und Eli Ben-Ami, die „International Krav Maga Federation“ (IKMF) um Krav Maga auch außerhalb Israels bekannt zu machen. Imi stand dieser neuen Ausrichtung positiv gegenüber und unterstützte die Neugründungen, da es für ihn von größerer Wichtigkeit war, Menschen die Möglichkeit der Selbstverteidigung und des Selbstschutz zu geben, als persönliche Ziele zu verfolgen.

Die heute von Avi Moyal geführte IKMF ist weltweit die größte Krav-Maga-Organisation mit Hauptsitz in Israel und unterrichtet Krav Maga international bei Behörden, militärischen Einheiten, Sicherheitsdiensten, Personenschützern und natürlich im zivilen Bereich. Seit 2002 ist die IKMF in Deutschland aktiv und wird von John Freemann geleitet. Das Krav Maga der IKMF muss sich immer wieder dem Tauglichkeitstest in der Praxis unterwerfen. Vor allem die Erkenntnisse und das Feedback, das aus der Zusammenarbeit im professionellen Bereich (Polizei, Militär, Sicherheitsbranche) gewonnen wird, machen Krav Maga zu einem der praxistauglichsten Systeme zur Konfliktbewältigung. Avi, der ehemalige Platoon Commander einer Anti-Terror-Einheit, welcher seit seiner Kindheit Krav Maga trainiert und als Berater der israelischen Regierung fungiert, leitet mit seinem Global Instructor Team um Tamir Gilad die weltweite Instructor Aus- und Weiterbildung der Trainer, unterstützt durch weiteren Experte aus der ganzen Welt.

Imi Lichtenfeld beaufsichtigte das Training, die Leistungen und die Fortschritte der höchsten Krav-Maga-Graduierten bis zuletzt persönlich und starb 1998 im Alter von 87 Jahren. Imis pragmatische Sichtweise und seine Erfahrung beeinflussten sein System stark und er arbeitete bis zu seinem Tode an der Weiterentwicklung und Optimierung von Krav Maga, insbesondere für den zivilen Bereich.

Seit Imis Tod und mit zunehmender Popularität von Krav Maga gründeten zudem ehemalige Militärausbilder eigene Organisationen, beeinflusst durch ihren Kampfsportthin-

tergrund und mit eigener Auslegung und mehr oder weniger an die Bedürfnisse von Zivilisten angepasste Techniken und Taktiken. Somit haben sich auch außerhalb Israels unzählige Gruppen und Organisationen formiert. Oft mit wenig bis keinem Kontakt zu israelischen Ausbildern.

Nicht nur deshalb ist es heutzutage bei der Suche nach einer geeigneten Krav-Maga-Schule für den Laien etwas undurchsichtig, da jeder für sich beansprucht, nur das einzig Wahre oder eben das einzig moderne Krav Maga zu unterrichten, egal, ob dieses tatsächlich auf den Grundprinzipien von Krav Maga basiert.

Fakt ist jedoch, dass diese Eigendynamik zur weltweiten Verbreitung von Krav Maga stark beigetragen hat und, soweit sich dann eventuell auch die Techniken voneinander unterscheiden, so sollte der Unterricht in allen Fällen gleich bleiben, denn Krav-Maga-Selbstverteidigung muss unter Stress funktionieren, intuitiv sein und schnell zu erlernen sein.

Das System Krav Maga wird fortlaufend weiterentwickelt und passt sich dadurch an die aktuellsten und ständig steigenden Aggressionen und dadurch entstehenden Bedrohungen in den jeweiligen Ländern an. Krav Maga zeichnet sich, im Gegensatz zu anderen Selbstverteidigungs- oder Kampfsportsystemen, nicht durch Eleganz, Ästhetik oder Fairness aus, sondern durch leicht erlernbare Techniken. Diese werden unter Stress trainiert und müssen auf natürlichen Reflexen und instinktiven Verhaltensweisen beruhen, denn gleichgültig, was passiert, aufgeben ist niemals eine Option.

Ende 2005 wurde **Carsten Draheim** während des eigenen Bodenkampftrainings auf das in der Nebenhalle mit wenigen Leuten stattfindende Krav-Maga-Training aufmerksam. Krav Maga war zum damaligen Zeitpunkt in Deutschland noch wenig verbreitet, aber Carsten, welcher bereits seit seinem 13. Lebensjahr Kickboxen betrieben hatte und zum damaligen Zeitpunkt neben dem brasilianischen Bodenkampf „Luta Livre“ auch bereits seit einigen Jahren das von Bruce Lee entwickelte „Jeet Kune Do“-SV-System trainierte, war begeistert von der Einfachheit des Krav-Maga-Systems und dem Spaß, mit welchem dieses den Schülern beim Unterricht vermittelt wurde. Nach wenigen Monaten wechselte er ganz zum Krav Maga und trainierte nahezu täglich. Aufgrund der Nachfrage nach diesem „neuen System“ seiner damaligen Trainingspartner aus den anderen Kampfsport-

arten kam es dazu, dass er nach dem Training seine Freunde im Krav Maga in seiner eigenen **Garage**, welche mit Matten, Pratzten und Säcken ausgestattet war, sowie auf dem umliegenden Gartengrundstück unterrichtete.



*Abb. 2: Erster Trainingsraum in der Garage, die erste große Trainingsstätte, die erste eigene Trainingshalle*

Zum damaligen Zeitpunkt trainierten abends immer ein paar Leute in Carstens Garage und in seinem Garten. Er lernte so, sein eigenes Wissen an andere weiterzugeben, bereits bevor er offiziell die Ausbildung bei Avi Moyal zum Krav-Maga-Instructor bestand. Im Laufe der Jahre entwickelte Carsten sich im Krav Maga ständig weiter und wurde von israelischen Top-Level-Trainern zum Civil-, Law-Enforcement-, Kids- und S.W.A.T.-Instructor sowie zusätzlich an Schusswaffen ausgebildet.



*Abb. 3: Carsten mit seinen Ausbildern in Israel: Israel Cohen, Amnon, Tamir Gilad und Avi Moyal.*

Als einziger Zivilist in einer Gruppe von Polizei-Einsatztrainern absolvierte er eine Krav-Maga-Ausbildung beim BKA. Er gelangte hierbei in Sperrbereiche, welche normalerweise nur Angehörigen von Behörden und militärischen Spezialeinheiten zum Training zur Verfügung stehen. Carsten ist mittlerweile hochgraduierter Krav-Maga-Ausbilder und militärischer Direktor des größten internationalen israelischen Krav-Maga-Verbands, um das Krav Maga als System weiter als De-facto-Standard-Nahkampf Ausbildung zu festigen und auszubauen.

Zudem ist Carsten offiziell vom Verteidigungsministerium der Bundesrepublik Deutschland bestellter Nahkampftrainer und gibt regelmäßig Unterricht für Soldaten der Bundeswehr. Weiterhin ist er als offizieller Dienstleister für Angehörige der Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienste und sonstige beruflichen Anwender – mittlerweile auf internationaler Ebene tätig und trainiert regelmäßig mit behördlichen Einsatztrainern.



*Abb. 4: Der Krav-Maga-Unterricht ist nicht abhängig von Wetterverhältnissen oder Örtlichkeiten.*

Zusätzlich trainiert er natürlich auch in der zivilen Variante der Krav-Maga-Selbstverteidigung Männer, Frauen und Kinder.

Hierfür gründete er die Krav Maga Institut GmbH, welche aktuell mit sieben eigenen Standorten in Deutschland und in den Niederlanden vertreten ist. Mit über 1.000 Mitgliedern, den sogenannten *Kravisten*, über 1.000 Trainingseinheiten pro Jahr und über 2.000 m<sup>2</sup> eigener Krav-Maga-Trainingsfläche, hat sich Carstens Krav-Maga-Institut somit aus der Garage heraus zu einem der mit Abstand größten Anbieter dieses Selbstverteidigungssystems entwickelt.

Was Carsten an Krav Maga begeistert, ist, dass es – bei richtigem Unterricht – wirklich JEDER lernen, erfolgreich anwenden und sich somit gegen Übergriffe zur Wehr setzen kann. Selbst Tochter Lia (5) nimmt bereits am Krav-Maga-Unterricht für Kinder teil und auch Sohn Chris (3) ist beim Training mit dabei.

In diesem Buch offenbart er seine gesamten langjährigen Kenntnisse, als Unterrichtsergänzung zu einer weiterführenden Krav-Maga-Ausbildung und als Leitfaden für die Unterrichtsvorbereitung.