



Krav Maga Self Protect

Basic Level 1 - 3

Offizielles Stoff- und Prüfungsprogramm



Giuseppe Puglisi

Inhalt

Einleitung

Vorwort.....	7
Was ist Krav Maga Self Protect?.....	8
Warum ist es sinnvoll eine Selbstverteidigung wie Krav Maga Self Protect zu erlernen?.....	9
Zulassungsanforderung für Prüfungen.....	10

Basic Level 1

Grundpositionen und -schritte	13
Grundpositionen: Stand	14
Grundschrirte: Beinarbeit	15
Grundschrirte 1 - 8.....	16
Körperverschiebungen.....	19
Körperbewegungen / Verschiebungen 1 - 3	20
Meid- und Ausweichbewegungen	23
Beweglichkeit im Rumpf / Distanz.....	24
Technik & Übungen	25
Krav-Boxing - Schläge und Tritte	27
Schlag- und Tritttechnik.....	28
Technik & Übungen	29
Abwehrtechniken.....	35
Teil 1: 360-Grad Blocktechniken	36
Teil 2: Hand- und Unterarm Block.....	41
Befreiungen / Selbstverteidigung	45
Merkmale und Besonderheiten.....	46
Details zu den Handgelenkbefreiungen	47
Technik & Übungen: Fassen Handgelenke und Kleidung / Würgeangriffe / Umklammerungen	48
Verteidigung aus der Bodenlage.....	55
Verteidigungshaltung am Boden	56
Aufstehen aus der Bodenlage	57
Technik & Übungen: Treten / Aufstehen / Spider	58
Drills & Szenarien	61
Verhalten unter Stress im Ernstfall.....	62
Technik & Übungen	63

Basic Level 2

Grundschrirte.....	67
Grundschrirte: Beinarbeit mit Schlägen.....	68
Körperschiebungen.....	69
Verschiebungen mit Block und Konter.....	70
Meid- und Ausweichbewegungen.....	71
Weggleiten und Rollen.....	72
Technik & Übungen.....	73
Krav-Boxing - Schläge und Tritte.....	75
Technik & Übungen.....	76
Abwehrtechniken.....	81
Teil 1: 360-Grad Blocktechniken.....	82
Teil 2: Hand- und Unterarm Block.....	83
Befreiungen / Selbstverteidigung.....	87
Technik & Übungen: Würgeangriffe / Umklammerungen / Schwitzkasten / Kragengriffe.....	88
Verteidigung aus der Bodenlage.....	93
Fallen (vorwärts und rückwärts).....	94
Brücke und Garnele.....	96
Mount- und Guardposition.....	97
Drills & Szenarien.....	99
Technik & Übungen.....	100

Basic Level 3

Grundschrirte.....	105
Grundschrirte: Beinarbeit mit Block und Konter.....	106
Krav-Boxing - Schläge und Tritte.....	107
Technik & Übungen.....	108
Abwehrtechniken.....	113
Teil 1: 360-Grad Blocktechniken.....	114
Teil 2: Hand- und Unterarm Block.....	115
Teil 3: Verteidigung gegen Messerangriffe / Winkel 1 - 5.....	118
Befreiungen / Selbstverteidigung.....	121
Technik & Übungen: Würgeangriffe (Wand) / Haargriffe / Unterarmhalsgriffe / Doppelnelson.....	122
Verteidigung aus der Bodenlage.....	127
Rollen (vorwärts und rückwärts).....	128
Kämpfen am Boden.....	130
Technik & Übungen: Bodenkampf / Würgeangriffe o. Schläge.....	131
Drills & Szenarien.....	137
Technik & Übungen mit mehreren Personen.....	138

Was ist Krav Maga Self Protect?

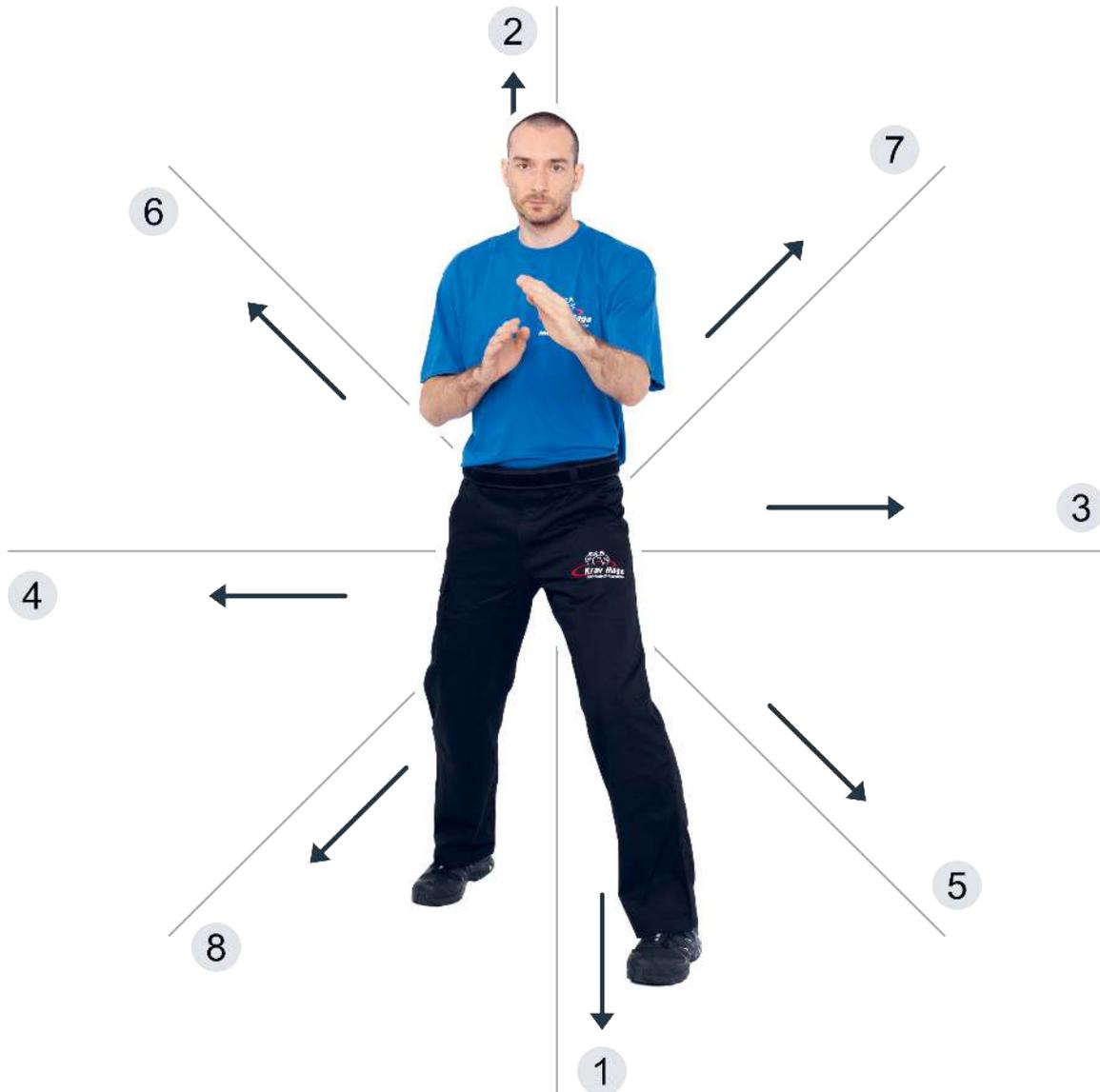
Krav Maga Self Protect (KMS), ist ein neuzeitliches und äusserst effizientes Selbstverteidigungssystem, das in der Schweiz bei Privatpersonen sowie diversen Behörden (Polizei, Sicherheitsdienste) unterrichtet wird. Giuseppe Puglisi, Ausbilder und ehemaliger Angehöriger von Spezialeinheiten bei der Polizei 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 System 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 anderen Kampfsportarten, dass es keine festen Regeln gibt. Das Ziel der KMS-Ausbildung ist es einen 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.



Grundschrirte: Beinarbeit

Das Erlernen der Grundschrirte und Beinarbeit sind der Schlüssel für das Entwickeln der richtigen Distanz, der Bewegung (Beweglichkeit) und Technik in der Selbstverteidigung allgemein und im System Krav Maga Self Protect.



Die Nummerierung der Grundschrirte ist in dem Stoff- und Prüfungsprogramm aus der Sicht der fotografierten Person.

Die Grundschrirte bestehen aus Gleitschrirten und ganzen Schrirten in acht verschiedene Richtungen.

1 Vorwärts und 2 rückwärts, 3 seitwärts links und 4 seitwärts rechts, 5 diagonal vorne links und 6 diagonal hinten rechts, 7 diagonal hinten links und 8 diagonal vorne rechts.

Alle Schrirte mit dem schwachen (z.B. links) Fuss / Bein sind die ungeraden Zahlen: 1 3 5 7

Alle Schrirte mit dem starken (z.B. rechts) Fuss / Bein sind die geraden Zahlen: 2 4 6 8

Technik & Übungen

Ausgangslage

Natürliche Grund- oder Bereitschaftsposition

Ausrüstung

Übungsmesser oder Flasche

Meiden oder Ausweichen mit dem Oberkörper Rumpf, Kopf oder den Beinen gegen gerade, runde Schläge sowie Angriffe mit einem Messer aus der natürlichen Grund- oder Bereitschaftsposition.

01. Übung 1

Gleitschritt (rückwärts) gegen gerade und runde Angriffe (Schläge) und mit dem Oberkörper nach hinten pendeln.



02. Übung 2

Gleitschritt (rückwärts) gegen Angriffe mit Messer oder einer Flasche. Andere Distanz als bei Übung 1 aufgrund des Messers / der Flasche.



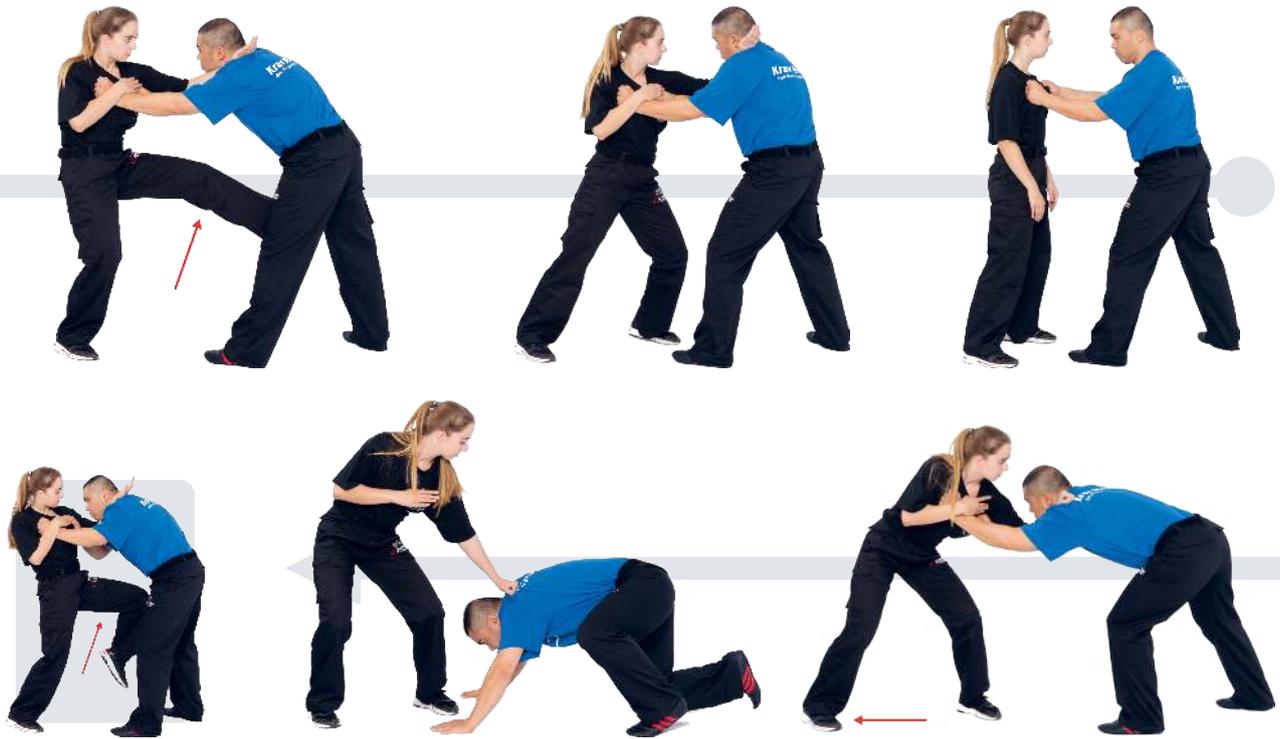
03. Übung 3

Ausweichen (Steppen) mit beiden Beinen / Füßen nach hinten gegen Messerangriff zum Unterkörper oder den Beinen (Distanz beachten).



08. **Fassen des Revers (Kleidung) mit beiden Händen**

Kontrolle der Arme und Oberkörpers, Tritt oder Kniestoss mit schwachem / starkem Fuss / Knie.



09. **Würgegriff mit einer Hand am Hals**

Wegziehen der Würgehand (Affengriff) und offener Handballenschlag zum Gesicht.



10. **Würgegriff mit beiden Händen am Hals**

Wegziehen beider Würgehände und Tritt oder Kniestoss mit schwachem / starkem Fuss / Knie.



Verteidigungshaltung am Boden

Verteidigung aus der Rücken- oder Seitenlage am Boden ist eine Grundvoraussetzung für Konfliktsituationen, in welcher die Gefahr von einem oder mehreren Angreifern ausgeht, die aus stehender Position auf ihr Opfer mit den Füßen eintreten oder den Bodenkampf suchen.

Position: Rückenlage

1. Verteidigung frontal oder nach oben
2. Schutz des Kopfes mit den Händen
3. Schwacher Fuss - Bodenkontakt
4. Körperhaltung - Hüfte anheben
5. Distanz halten mit Frontritten



Position: Seitenlage

1. Verteidigung seitlich oder nach oben
2. Schutz des Kopfes mit beiden Händen
3. Fuss / Bein / Hüfte / Körper - Bodenkontakt
4. Körperhaltung - Hüfte am Boden
5. Distanz halten mit Seitwärtstritten



Das Hinfallen oder Stürzen in einer Konfliktsituation ist meistens keine Ausnahme, weshalb die Verteidigung in der Bodenlage zu den wichtigsten Themen in der Selbstverteidigung gehört. Vor allem ist es um einiges anstrengender am Boden zu kämpfen als in einer stehenden Ausgangslage, was Kraft und Ausdauer braucht sowie die viel unterschätzte Rumpfgilität aus dem Zentrum (Hüfte) in Verbindung mit dem richtigen Einschätzen der Distanz.

Teil 1: 360-Grad Blocktechniken

Anwendung mit Partner und Prätze

Kreisblocks 1 - 7



Technik & Übungen

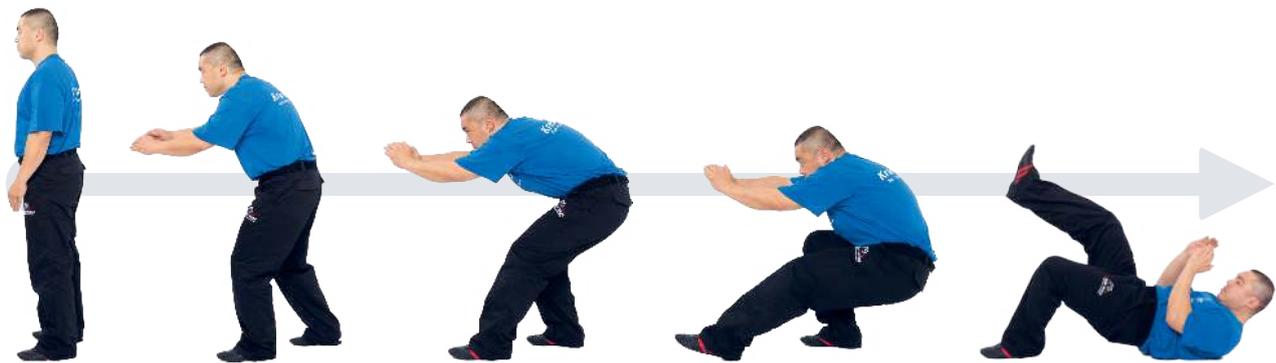
Ausgangslage
Natürliche Grundposition

Fallen nach vorne und hinten um Verletzungen vorzubeugen sowie das Einnehmen der Grundposition in Rücken- oder Bauchlage um sich am Boden zu verteidigen.

01. Fallen vorwärts mit Einnehmen der Grundposition



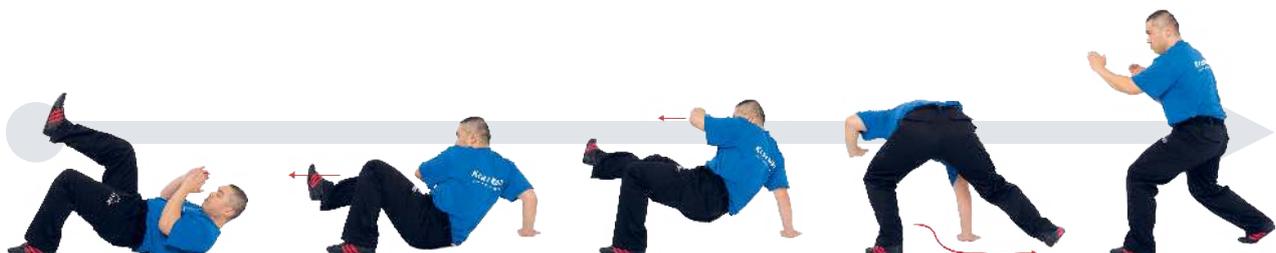
02. Fallen rückwärts mit Einnehmen der Grundposition



03. Fallen vorwärts mit Treten und Aufstehen



04. Fallen rückwärts mit Treten und Aufstehen



04. **Gerader Faustschlag (Jab) und zwei Hakenschläge (stark und schwach)**



05. **Gerader Faustschlag (Jab), Aufwärtshaken (stark) und Hakenschlag (schwach)**



06. **Gerader Faustschlag (Jab) und zwei Hammerschläge (schwach und stark)**



Teil 3: Technik & Übungen

Ausgangslage
Bereitschaftsposition

Ausrüstung
Übungsmesser oder Flasche

Verteidigung mit Hand- und Unterarm Blocks aus der Bereitschaftsposition gegen Messerangriffe aus der mittleren Distanz zum Körper und Kopf (mit Säbel- / Hammergriff).

Angriffsziele: Winkel 1 - 4, 5 (tief und hoch)

01. **Angriff zum Kopf - Winkel 1** (mit offener Hand oder beiden Händen blocken - Distanz)



02. **Angriff zum Kopf - Winkel 2** (mit offener Hand oder beiden Händen blocken - Distanz)



Technik & Übungen

Ausgangslage
Mount- und Guardposition

Bodenkampf aus der Mount- und Guardposition mit Partner gegen Würgeangriffe oder Schläge am Boden.

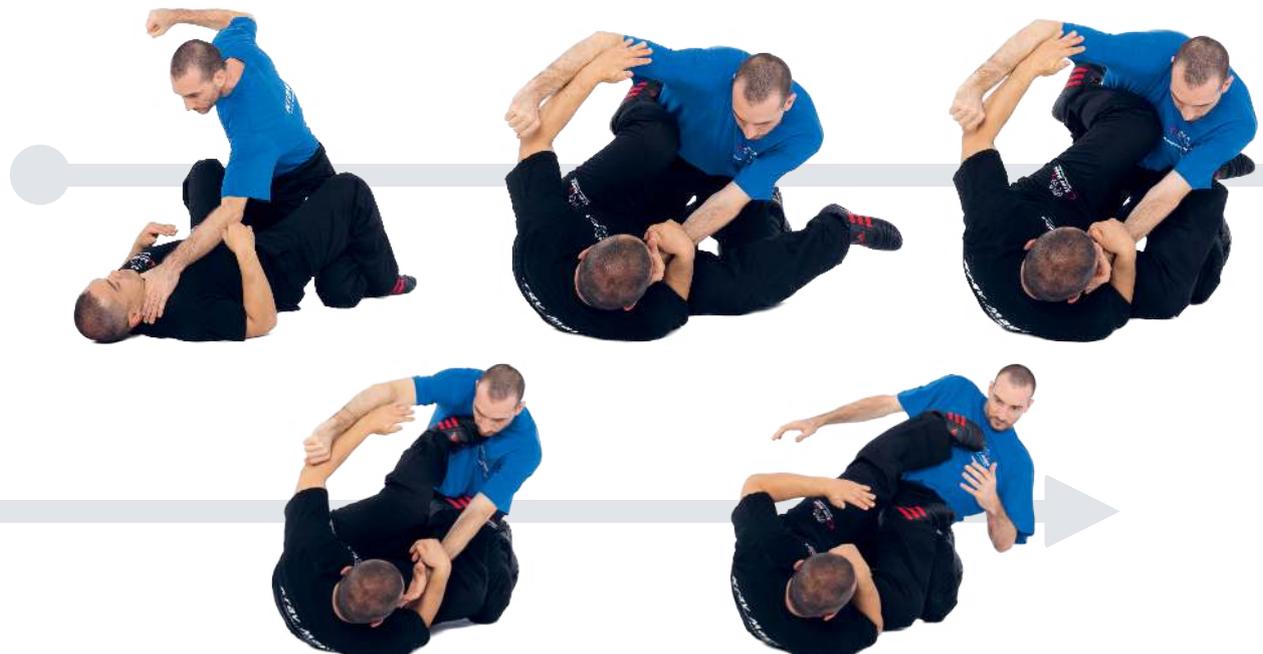
01. Würgegriff mit einer Hand und Faustschlag mit der anderen (am Boden)

Angreifer sitzt auf dem Bauch / Rumpf - würgt und schlägt - blocken und lösen des Würgers, gleichzeitig den Angreifer abwerfen (Brücke) und kontern.



02. Würgegriff mit einer Hand und Faustschlag mit der anderen (am Boden)

Angreifer kniet zwischen den Beiden - würgt und schlägt - blocken und lösen des Würgers, gleichzeitig eindrehen (Garnele / Crevette) und Angreifer blockieren und kontern.



BALD ERHÄTLICH

Das offizielle Stoff- und Prüfungsprogramm für **Advanced Level 4 - 6**

Jetzt vorbestellen unter:

www.kravmaga-schweiz.ch/buch/advanced





Neuzeitliche und effektive Selbstverteidigung für alle

Krav Maga Self Protect ist ein neuzeitliches und äusserst effizientes Selbstverteidigungssystem für Privatpersonen, Polizei- und Justizbehörden, Rettungs- und Pflegepersonal sowie Militär- und Sicherheitsdienste. Ursprünglich aus Israel wurde es in Europa vom langjährigen Nahkampfexperten und Polizei, Sonder- und Spezialeinheiten Ausbilder Giuseppe Puglisi weiterentwickelt, um Menschen die Möglichkeit zu geben, sich schnell auf kritische Situationen einzustellen und Aggressionen jeder Art zu bewältigen. Mit einer Krav Maga Ausbildung haben auch körperlich schwächere Personen in Konfliktsituationen eine realistische Chance und überlassen ihr Überleben nicht einfach nur dem Zufall.

Im ersten Teil dieses Stoff- und Prüfungsprogrammes werden die Grundlagen und Techniken der Level Basic 1 bis 3 des Krav Maga Self Protect Systems dargestellt und erklärt.



ISBN 978-3-033-06934-3



Self Protect GmbH
www.kravmaga-schweiz.ch

9 783033 069343 >