

INHALT

Vorwort	10
1 Geschichte des Krav Maga und des Krav-Maga-Instituts	14
2 Prinzipien des Krav Maga	26
3 Was macht einen guten Krav-Maga-Instructor aus?	40
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
4 Was macht eine gute Krav-Maga-Stunde aus?	50
5 Gliederung des Krav-Maga-Unterrichts	62
5.1 Grundsätzlicher Aufbau des Unterrichts	62
5.2 Gute Planung ist alles	63
5.3 Equipment für den Krav-Maga-Unterricht	67
6 Techniken, Einleitung und Checkpoints im Unterricht	74
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
7	Krav Maga für spezielle Anwender und Anwendungen	88
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
8	Ideen für den kreativen Krav-Maga-Unterricht	102
9	Ergänzungssportarten und der Schüler als Kunde, Kollege oder Kamerad	122
10	Military Krav Maga – militärischer Nahkampf	126
10.1	Basistraining	133
10.2	Unterrichtshilfen – Military Krav Maga	140
10.3	Mike Diehl – Mindset is everything	176
	Law-Enforcement-Krav-Maga – dienstliche Selbstverteidigung	180
12.1	Trainingserfolge durch einsatznahen Unterricht	183
12.2	Basistraining	186
12.3	Unterrichtshilfen – „Blaulicht-Gruppe“	192
12.4	Selbstverteidigung für Rettungskräfte	207
	Trainingsszenarien und Unterrichtskombinationen	214
	Krav-Maga-Glossar	222
	Bildnachweis	230