



Noch gilt Krav Maga als Geheimtipp. Aber die israelische Nahkampftechnik ist auf dem Vormarsch. Gestresste Großstädter erfreuen sich an der befreienden Wirkung eines hochintensiven Trainings. Und haben überwältigend gute Argumente parat, wenn es wirklich einmal Ärger geben sollte.

text AXEL RABENSTEIN

► Es dürfte niemanden verwundern, dass in Israel seit Jahrzehnten ein gesteigertes Interesse daran besteht, sich gegen potenzielle Angreifer verteidigen zu können. Das Bedürfnis nach Sicherheit ist politisch wie gesellschaftlich tief verwurzelt und hat dazu geführt, dass die Fähigkeit der Selbstverteidigung in den Rang einer Wissenschaft erhoben wird.

Die israelische Nahkampftechnik Krav Maga ist Ausdruck dieser historischen Gegebenheiten. Sie gilt unter vielen Experten als die effektivste Art der Selbstverteidigung. Und ist gerade dabei, die Herzen von Kampfsportfans auf der ganzen Welt zu erobern – auch deshalb, weil das Training so herrlich intensiv ist, dass man einen langen Arbeitstag beinahe schlagartig hinter sich lassen kann. Krav Maga heißt übersetzt so viel wie „Kontaktkampf“ und wurde von Imrich „Imi“ Lichtenfeld entwickelt. Der gebürtige Ungar war ein exzellenter Boxer, wuchs in der Slowakei auf und wollte dort lebenden Juden mit seinen Techniken eine Verteidigungsmöglichkeit bei antisemitischen Übergriffen an die Hand geben. 1940 floh Lichtenfeld vor den Nationalsozialisten; mit Gründung des Staates Israel wurde er 1948 zum ersten Nahkampfausbildner der Armee berufen und unterrichtete Elitesoldaten. Sein System wurde von Militär und israelischem Geheimdienst Mossad fortlaufend erprobt und

Schlagartig



Factbox Krav Maga in Österreich

In den meisten großen Städten wie Wien, Graz, Linz sowie Salzburg und Innsbruck gibt es bereits einzelne Krav-Maga-Schulen, die das Originalsystem allerdings häufig mit eigenen Ansätzen vermischen. Als stilprägender Verband gilt Krav Maga Global (KMG), dem mit Eyal Yanilov der weltweit ranghöchste Lehrer (Level: Master 3) vorsteht. Ein weiterer weltweit aktiver Verband ist die International Krav Maga Federation (IKMF). Die Techniken des Krav Maga sind grundsätzlich leicht zu erlernen, das Training ist intensiv, führt schnell zu gesteigerter Fitness und ist auch für Frauen oder Kinder geeignet. Für Informationen im Internet empfiehlt sich folgende Seite:

Web www.krav-maga.com

über Jahrzehnte hinweg perfektioniert. „Krav Maga lehrt die Verteidigung gegenüber einem oder mehreren Angreifern unter Zuhilfenahme aller zur Verfügung stehenden Mittel“, erklärt Eyal Yanilov, Schüler und Vertrauter des 1998 verstorbenen Imi Lichtenfeld. Yanilov gründete 2010 den Verband Krav Maga Global (KMG), der inzwischen mehr als 100.000 Aktive in 60 Ländern zählt.

Trainiert werden klassische Schläge aus dem Boxen und Tritte, wie sie in Kampfsportarten wie Karate oder Kickboxen eingesetzt werden, aber auch Griffe und Hebel, die häufig dem Jiu-Jitsu entlehnt sind. „Die Techniken basieren auf natürlichen Reflexen“, sagt KMG-Präsident Yanilov, heute weltweit der wichtigste Vertreter des Krav Maga: „Ziel ist es, eine Gefahrensituation frühzeitig zu erkennen, Attacken abzuwehren und unbeschadet zu entkommen.“ Dabei ist alles erlaubt, schließlich hat der andere angefangen: Schläge in den Nacken, Tritte gegen die Knie oder in den Unterleib, der im Training von einem Suspensorium geschützt wird. Geübt werden Verhaltensweisen zur Abwehr von Schlägen und Kicks, aber auch die richtige Reaktion bei einem Messerangriff, einer Umklammerung oder einer Würgeattacke. Das Portfolio der Gegenmaßnahmen reicht vom einfachen Ausweichen und Blocken über den klassischen Boxhaken bis hin zur Verteidigung mit einem Sessel oder einer Sporttasche. Für jede erdenkliche Situation im Straßenkampf hält Krav Maga ein hieb- und stichfestes Gegenargument bereit – stets vor dem Hin-

tergrund einer starken Physis. Liegestütze, Sit-ups und Kniebeugen sind fester Bestandteil des Trainings, Schlagpolster werden minutenlang mit Händen und Füßen traktiert, laute Kommandos spornen an und dabei läuft schon mal aggressiv-motivierende Musik, damit auch wirklich das letzte verschwitzte Hemd gegeben wird.

Gerade gegen Ende einer Einheit wird gern die Schlagzahl erhöht. Das Auspowern erfüllt dabei eine konkrete Aufgabe, weil zuvor erlernte Techniken im Zustand der Verausgabung besonders gut im Körpergedächtnis gespeichert werden, um von dort im Ernstfall ohne Umschweife abgerufen werden zu können. Außerdem sollen sich die Schüler daran gewöhnen, dass eine kritische Situation fast immer mit einem erhöhten Pulsschlag verbunden sein wird. Krav Maga wird von Polizisten und Personenschützern trainiert, erfreut sich aber zunehmender Beliebtheit bei „normalen“ Zivilisten – ob Anwalt, Lehrer oder Zahnarzt. Aber woran liegt's? „Das allgemeine Bedürfnis nach Sicherheit hat sich spürbar erhöht“, sagt Yanilov vor dem Hintergrund von Angriffen durch verwirrte Täter, die zuletzt auch Städte wie Hamburg oder Helsinki heimgesucht haben. „Aber die Menschen kommen auch zu uns, weil sie beim Krav Maga an ihre Grenzen gehen und alles geben können.“

Und so formieren sich nach der Einheit die glücklich erschöpften Schüler zu einer Reihe, um in gemeinsamer Aufstellung das Training zu beschließen. Dann wird im Chor „kida“ gerufen – das heißt so viel wie „verbeugen“ und ist als Abschiedsgruß ebenso schnörkellos wie die Techniken dieser eindrucksvollen Art der Selbstverteidigung. ◀

gfit