



FULL INSTRUCTOR AUSBILDUNG – FIA

Für den Selbstschutz und den Schutz Anderer



#NO COMPROMISE

Fighter 1 (F1): Trainingsdauer ca. 6-9 Monate

I. Positionsarbeit:

- Übergänge aus
 - Nicht vorbereitet
 - Vorbereitet getarnt
 - Vorbereitet deeskalierend
 - Vorbereitet kämpferisch (Faust/Faust, Hand/Faust)
 - Flinch

II. Bewegung im Raum:

- Vorwärts, Rückwärts, Links, Rechts, Wende (90°, 180°)

III. Fighting Skills:

- Schlagen mit offenen Händen - Handballenstoß
 - Gerade, einzeln u. kombiniert
 - Maximalkraft mit Index-Hand
 - Rund in alle Höhen
- Ellbogen
 - Horizontal
 - Diagonal
 - Aufwärts
 - Abwärts
 - Axt
 - Back-Elbow
- „Fußballtritt“ (Vorderes u. hinteres Bein)
 - Unterleib
 - Knie
- Kniestoß (Vorderes u. hinteres Bein)
 - Aufwärts
 - Seitlich
 - „Rammbock“
- Kopfstoß
 - Vorwärts
 - Seitwärts
 - Rückwärts
 - Aufwärts
- Kombinationen:
 - Jab – Schlaghand
 - Jab – Schlaghand – Ellbogen mit Fixierung am Körper
 - Jab – Schlaghand – Ellbogen mit Fixierung am Körper – Knie mit Fix.
 - Fußballkick – Jab – Schlaghand – Ellbogen oder Knie
 - Mehrere gleichartige Schläge und Tritte in diesen Kombis

IV. Intuitive Abwehr:

- Barriereaufbau aus dem Schreck (2-händig)
 - Gegen Schlagattacken
 - Gegen Trittattacken
 - Clinches mit intuitivem Greifen von 1 oder beider Arme
- Aufklärung/Umsicht



- Gegenschläge
- Flucht

V. Griffbefreiungen

- Alle Hand – Hand Griffe
 - 1 Hand – 1 Hand parallel
 - Hart – Zurückziehen – Sprengen
 - 1 Hand – 1 Hand diagonal
 - Hart – Zurückziehen
 - 1 Hand – 1 Hand seitlich
 - Hart – Rausdrehen – Wegschlagen
 - 2 Hände – 1 Hand
 - Hart – Zurückziehen 2-händig – Sprengen
 - 2 Hände – 2 Hände von oben
 - Hart – Überkreuzschlagen – Lösen/Fixieren/Sidestep
 - 2 Hände – 2 Hände von unten
 - Hart – Herunterschlagen
- Reversgriffe an der Kleidung unter Druck
 - 1 Hand
 - Hart – Daumen öffnen – Falling Elbow – Fix./Flinch
 - 2 Hände
 - Hart – Wegsprengen/Hammerfaust – Falling Elbow
- Kragenzug von hinten
 - 1 Hand/2 Hände
 - Deckung – Drehung – Konter – Fixierung und Konter
- Würgen von vorn
 - 1 Hand
 - Analog Hart zum Reverfassen mit 1 Hand
 - 2 Hände
 - Intuitives Hände lösen, Kniestoß/Tritt
 - Zug und Schlag/Tritt
- Würgen von hinten
 - 2 Hände
 - Analog zum Kragenzug von hinten
- Umklammerung von hinten Untergriff
 - Ellbogen – Fußtritte – Unterleib
- Umklammerung von hinten Übergriff
 - Fußtritte – Unterleib
- Umklammerung von vorn Untergriff
 - Augendruck – Kniestöße – Beißen
- Umklammerung von vorn Übergriff
 - Unterleibschläge/Griff – Kniestöße – Beißen

VI. Groundfight:

- Fallen rückwärts – Aufstehen vorwärts
- Fallen vorwärts – Drehen/Aufstehen vorwärts
- Verdrehtes Fallen (Motorradfahrerslide)
- Schutzposition am Boden
 - Drehbewegung am Boden

Ausbildungsprogramm der Krav Maga Union



- Harte Tritte zum Knie/Unterleib
- „Angreifer-Spiel“
- Verteidigung in der gemounteten Position
 - Verhinderung von Schlägen
 - Verhinderung des sexuellen Übergriffs
 - Verteidigung gegen Würgeangriffe am Boden

VII. Verhalten/Strategie:

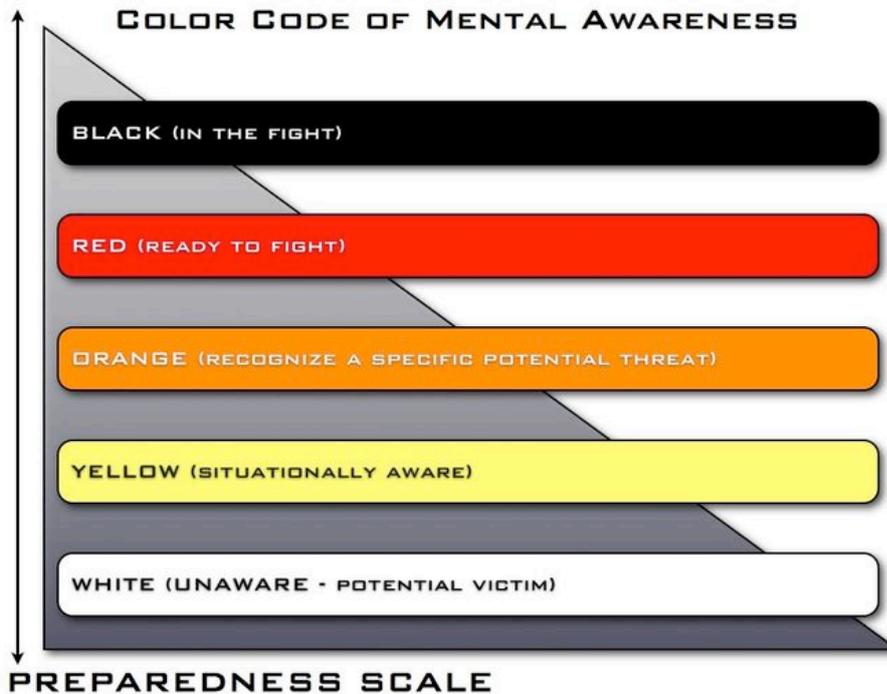
- Vorkampfphase
 - Sensibilisierung durch „Farbcodes“
 - Rollenspiel „Seltsame Annäherung“
 - Interventionen Verbal
 - Interventionen Körperlich
 - Flucht und Organisieren von Hilfen

VIII. Theorie/Praxis – Transfer:

- Szenarienarbeit unter Volllast
 - 1x Stand: Belästigung/Bedrängung/Angriff
 - 1x Boden: Schlägerei/Sexueller Übergriff

Anlage 1:

Cooper Farbcode – KMU Modell



Jeff Cooper war Marine Lieutenant Colonel des US Marine Corps, diente in WK2 und Korea, absolvierte Politikwissenschaften und Geschichte und optimierte Waffen. Sein Modell der **Gefechtsbereitschaft** basiert auf den Farben Weiß-Rot, Schwarz wurde als Zustand des aktiven Kampfgeschehens durch das USMC genutzt. Der wichtigste Punkt, einer tödlichen Konfrontation zu begegnen, ist laut Cooper weder die Waffe noch die Kampftechnik, sondern die Gefechtsbereitschaft.

Basierend auf diesem Modell nutzen wir eine eigene Übungsmethode und lassen den Zustand Orange weg. Somit bedeuten:

Weiß: Absoluter relaxeder Zustand (Friedlich, entspannt, sicher, glücklich, „Cappuccino-Time“)

Gelb: Vorwarnung durch audiovisuelle Wahrnehmung (Geräusch, Sichtung)

Rot: Kampfbereit, da eine konkrete Gefahr besteht

Schwarz: Überlebensmodus, Kamp fzustand, Notwehr

Menschen können Gefühlszustände sehr gut mit Farben koppeln. Hole Deine Trainierenden bei diesen Gefühlszuständen ab und übe die steigende Gefechtsbereitschaft rauf und runter. Somit erlebt der Laie, dass er plötzlich bereit sein kann, aber auch, wie schwierig es ist, wieder herunterzukommen. Reflektiere durch geschickte Fragestellungen in der Gruppe. „Was fiel Dir leicht?, Was fiel Dir schwer?, Warum ist das so?, Was brauchst Du, um Deine Bereitschaft kontrollieren zu können?“ usw...

Fighter 2 (F2): Trainingsdauer ca. 6-9 Monate

I. Positionsänderung:

- Fließende Übergänge
 - Unvorbereitete Position > Deeskalation
 - Unvorbereitete Position > Kampfposition
 - Unvorbereitete Position > „Speer“
 - Position deeskalierend > Flinch
 - „Flinch-Übung“
 - Position deeskalierend > Clinch
 - „Clinch-Übung“
 - Position getarnt
 - Slap

II. Dynamische Bewegung im Raum - Kontaktmanagement:

- Vorwärts, Rückwärts, Links, Rechts, Wende (90°, 180°)
- Zirkuläres Laufen und „Pointen“ (Aufklärung des Raumes und teilweise weg von der Lifeside des Angreifers)
 - mit Schlageinsatz
 - mit Tritteinsatz
- 360° 1-Handschläge um den Partner (Leuchtturm)
- Sidestep
 - Partner-Übung „Tür öffnen“

III. Fighting Skills:

- Schließen der Faust (Zeigefinger)
- Schläge mit der Faust
 - Gerade, einzeln u. kombiniert (Training mit Koordinationsring und Flexbändern)
 - Schwinger
 - Faust
 - Handrücken
 - Ballen
 - Hook
 - Uppercut
 - Hammerfist
 - Frontal alle Winkel
 - Seitlich alle Winkel
 - Rückwärts alle Winkel
- Tritte
 - Low kicks
 - Schräg aufwärts
 - Horizontal
 - Halbkreis-Kick zum Oberkörper
 - Push-Kick Bein/Oberkörper
 - Vorn abgesetzt
 - Zurückgezogen

IV. Intuitive Abwehr und Folgetechniken

- Fixierung – Konter



- Spezifische Abwehr gegen
 - Gerade Schläge
 - Taps – Konter
 - Taps – Fixierung – Konter
 - Runde Schläge
 - 360 – Konter
 - 360 – Fixierung – Konter
 - Verdeutlichung bei Messerattacken/Flaschenattacken
- Stockabwehr
 - 1-händige Angriffe alle Höhen
 - Defensiv – Offensiv
 - Double-Arm-Block – Fixierung – Konter
 - 2-händige Angriffe (Baseball-Bat) alle Winkel
 - Sidestep-Aktionen in Schutzposition auf den 1. Schlag
 - Defensivreaktion auf den 1. Schlag – Offensiv auf den 2. Mit Fixierung und Konter

V. Griffbefreiungen (Früh – Spätreaktionen):

- Schwitzkasten
 - Augentich und Genitalien schläge / „Aufspreizen“
- Guillotine
 - Armlock und Unterleibschläge
- Double-Nelson
 - Headlock und Finger/Unterleib/Fusstritte
- Mata Leao
 - Augentische, Ohrenriss und Unterleibschläge
- Ringerangriff
 - Headlock und Augendruck, Kopfkontrolle
- Kragenfassen
 - Backkick
- 2-Hände – 2 Hände von hinten
 - „Rumpf-Rammbock“

VI. Groundfight:

- Übergänge in die Bodenlage
 - Schwitzkasten > Scherpe
 - Guillotine > Sprawl (Bauchlage)
 - Double-Nelson > Seitliche Backmount
 - Mata-Leao > Sitzend, seitliche Backmount
 - Ringerangriff > Sidemount

VII. Verhalten/Strategie:

- Offensivstrategien
 - „Direktabschuss“
 - Slap
 - Gerade
 - Juristische Grundlagen
 - Notwehr/Putativnotwehr
- Theorie/Praxis – Transfer:

Ausbildungsprogramm der Krav Maga Union



- Szenarienarbeit unter Volllast
 - 60 sek. Wandklatschen bei geschlossenen Augen gegen Schalgangriffe
 - 60 sek. 2 Angreifer im „Schmerzfrei“-Modus bei Schlagangriffen

Anlage 2: Notwehr

§ 227 BGB Notwehr

(1) Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich.

(2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

§ 32 StGB Notwehr / Nothilfe

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem Anderen abzuwehren.

§ 33 StGB Überschreitung der Notwehr

Überschreitet der Täter/in die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

BGH-Urteil zur Putativnotwehr:

[http://juris.bundesgerichtshof.de/cgi-](http://juris.bundesgerichtshof.de/cgi-bin/rechtsprechung/document.py?Gericht=bgh&Art=en&nr=58793&pos=0&anz=1)

[bin/rechtsprechung/document.py?Gericht=bgh&Art=en&nr=58793&pos=0&anz=1](http://juris.bundesgerichtshof.de/cgi-bin/rechtsprechung/document.py?Gericht=bgh&Art=en&nr=58793&pos=0&anz=1)



Fighter 3 (F3): Trainingsdauer ca. 6-9 Monate

- I. Spezifische Abwehr (vorbereitet, vorgewarnt) bei
 - „Runden“ Schlägen (360°)
 - alle Höhen (Kopf, Mitte, Unterleib)
 - Abwehr – einfache Direktkonter (schnell-gleichzeitig)
 - Abwehr – Fixierungsmöglichkeiten 1 und 2-händig – Konter
 - Geraden Tritten
 - Als „Schaufel“ – L-Schritt – Konter
 - Offensiv mit der Schlaghand – Sidestep/Fixierung – Konter
 - „Runden“ Tritten (alle Höhen)
 - Sidestep weg v. Tritt – Arm/Knieschild – Konter
 - Sidestep weg v. Tritt – Fangen des Beins – Abwurf/Konter
 - Low Kicks
 - Beinbelastung des getretenen Beins – Konter
 - Beinschild – Konter
 - Kniestöße
 - Unterarmblock zum Oberschenkel im Thai-Chlinch – Konter
- II. Fighting Skills
 - Abwehrübungen + Konterkombinationen aus dem Bereich 360°
 - 1-Handvariante mit Schlagtechniken (Hand, Faust, Ellbogen)
 - 2-Handvariante Schlag/Tritt
 - Übergang in die 1-Handvariante – Konter
 - Übergang in den Underhook und Armstreckhebel – Konter (Backtake bei Lazy Arm in den Duck-under oder Arm-drag)
 - Abducken – Sidestep – Unterleib-Abschuss
 - Aufrichten u. Hammerfaust
 - Aufrichten m. Fixierung am Ärmel u. Schläge
 - Methodik
 - Leichtsparring: Nur Hände, nur Oberkörper
 - „Angreifer-Coaching“: Sinniges Agieren als Angreifer
 - Japanischer Zirkel: Körpersignal/akustisches Signal
- III. Groundfight
 - Positionen im dynamischen Wechsel
 - Mount – Befreien – Flippen – seitl. Rausdrehen
 - Halfmount – seitl. Rausdrehen
 - Guard (oben) – Kopfkontrolle – Ellbogenöffner – Raus



- Guard (unten) – Kopfkontrolle – Beinbarriere – Raus
- Sidemount – Kopfkontrolle – Hoden/Anus – Bein/Knieblock/Halfmount
- Backmount – Buckel hoch – umkippen
- Backmount mit Würger – Armlock zur eigenen Brust – Buckel – Kippen
- Methodik: Positionswechsel ohne harte Techniken (Bodenrandori)

IV. Waffenabwehr

- Fokus Messer
 - 360° und Gerade
 - statisch verdeutlicht
 - dynamisch verdeutlicht bei wiederholten Angriffen
 - Fokus: Fixierung Messerarm – Greco (ringerische Lösung)/ Angreifer ausschalten (Brechen des Armes)
 - Erneutes Trainieren von Arm-drag und Duck-under
- Methodik: Angreifer-Coaching: Offensives Üben von Messerangriffen
 - Befreiungen aus Messerbedrohungen, taktisches Verhalten
 - Hals: vorne, seitlich, hinten / mit/ohne Fixierung
 - Körper: vorne, seitlich, hinten / mit/ohne Fixierung

V. Theorie-Praxis-Transfer:

- Szenarienarbeit unter Volllast
 - 1x Takedown mit Bodenlage Mount, bis zur Befreiung und Flucht
 - 1x Standposition m. 2 Angreifern (1 mit Messer)
 - 1x Standposition: Geiselnahme mit Messer unter Druck

Anlage 3: Der OODA-Loop

Die Theorie versucht eine Verhaltensweise, eine Reaktion eines Individuums oder einer ganzen Organisation (z. B. Abteilung, Vereinigung, Staat) in einer (fremden) Umgebung gegenüber einem Ereignis abstrakt darzustellen. Diese wurde von dem Militärstrategen John Boyd (1927–1997) entwickelt und wird zur taktischen Analyse und psychologischen **Paralyse** eines Gegners verwendet.

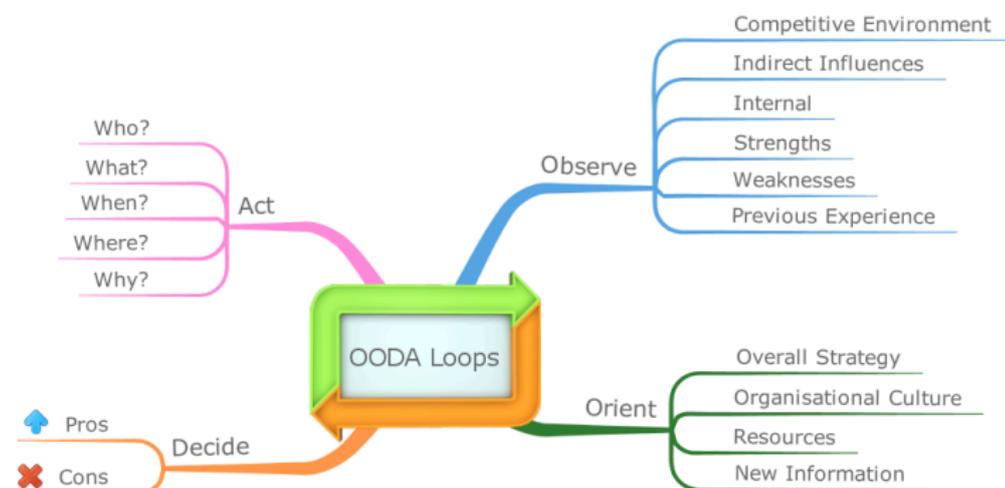
OODA bedeutet im Einzelnen:

- **Observe** - beobachten
- **Orient** - orientieren
- **Decide** - entscheiden
- **Act** - handeln

John Boyd postuliert, dass der Gegner oder das System die Ereignisse um sich herum beobachten (observe) und versuchen, daraus Informationen oder Schlüsse zu ziehen. Anhand dieser wahrgenommenen Situation wird sich orientiert (orient) und darauf eine Entscheidung (decide) gefällt. Dann muss es vom Gegner bzw. System aus zu einer Handlung (act) kommen. Durch diese Handlung können erneut Ereignisse ausgelöst werden, worauf es wieder zu einer Beobachtung (observe) kommt.

Man kann unter Umständen einen Vorteil erlangen, indem man den OODA-Loop schneller durchläuft als der Gegner. Durch das eigene Handeln (am Ende der Schleife) verändert man die Situation, während der Gegner noch dabei ist, die alte Situation zu verarbeiten. Der Gegner ist gezwungen den Loop von vorne beginnen, ohne rechtzeitig gehandelt zu haben.

Im Bezug auf die Kriegsführung (militärisch oder wirtschaftlich) gilt es daher, den Schleifenlauf des Gegenüber mit Täuschung und Mehrdeutigkeit eines Ereignisses zu verlängern und mit gezielten Maßnahmen weitere Entscheidungsschleifen in einer Entscheidungsschleife einzubauen. Anhand falscher Informationen oder Ereignisse wird also das Denken und die Kräfte des Gegners auf einen falschen Weg gebracht und trifft letztendlich die falsche Entscheidung. Dadurch wird der Gegner nicht in der Lage sein, schnell oder sicher zu handeln oder gar handlungsunfähig gemacht.



Anlage 4: Phasen der Konfliktentstehung/-lösung (Strategisches Ablaufschema):

1. Phase: **Beobachtung** (Visuell, auditiv)



Interpretation der Beobachtung (Einschätzung der Lage)

Zurück zu 1.

2. Phase: **Entscheidung** (Aktion, Rückzug)



Entscheidung in der Art der Aktion (Präsenz, Ansprache, Eingriff)
Strategischer oder notwendiger Rückzug

3. Phase: **Intervention** (Verbal, Körperlich)



Verbal Informierend, Direktiv, Auflockernd/Ablenkend/Fragend
Körperlich Präsent, Stellend, Schützend, Unterbindend, Fixierend

4. Phase: **Beendigung** (Auflösung, Klärung, Weiterleitung)



Auflösung: Es handelte sich um ein Missverständnis/Unverständnis
Klärung: Es konnte deeskaliert/geschlichtet/durchgesetzt werden
Weiterleitung: Zuführung an die Behörde/Med. Versorgung/PSB

Daraus sollte jeder man für sich ableiten können:

1. Was sind meine Stärken/meine Schwächen?
2. Wo sehe ich Verbesserungs-/Weiterentwicklungsbedarf?
3. Welche Bestandteile sind und bleiben unentbehrlich für die Art meiner Tätigkeit?

Fighter 4 (F4): Trainingsdauer ca. 6 Monate

I. Spezifische Abwehr bei

- Geraden Schlägen (Alle Höhen)
- Abwehr – Direktabschuss
- Abwehr – Fixierung (Ärmel, Handgelenk) – Pushdown – Konter

II. Fighting Skills

- Abwehrübungen und Konterkombis aus
 - Innenabwehr (Gerade) – Sidestep – Direktkonter – Hammerfaust+Pushkick o. Schwinger+Knie
- Methodik:
 - Pratzentraining
 - Doublette – Knie
 - Doublette - Gerader Tritt
 - Schnapptritt – Doublette – Ellbogen
 - Focus Pads
 - Abtauchen – Sidestep – Hook
 - Gerade – Hammerfaust (1 Pad)
 - Leichtsparring
 - Nur Hände, Kopf&Körper (Kopf-/Zahnschutzpflicht)
 - 10-sek. Fights (Rolle Angreifer/Verteidiger, Periphere Position, so viele Runden, wie Paarungen, Angreiferwechsel nach jedem Fight)

III. Waffenabwehr

- Funktionsweise der Handfeuerwaffenarten, Balistik, Hülsenauswurf
- Taktisches Verhalten bei Bedrohungen vorbereitend, kooperativ
 - Intervention aus Bedrohungen
 - Von vorne (alle Höhen)
 - Abgriff des Laufes – Fixierung/Bodycheck – Entwaffnung
 - Von hinten (alle Höhen)
 - Körperdrehung mit Underhook – Entwaffnung
 - Seitlich v. hinten analog zur Bedrohung v. hinten
 - Seitlich v. vorne
 - Fixierung der Schusswaffenhand – Entwaffnung
- Methodik
 - Japanischer Innenzirkel: Alle Angreifer haben eine andere Aufgabe



IV. Theorie-Praxis-Transfer

- Szenarienarbeit unter Vollast/Parcours
 - 1x Standlage Wandklatschen: Schlag/Trittangriffe im Wechsel
 - 1x Parcours:
 - Schlagpolster 30 sek.
 - Schusswaffenbedrohung
 - Schlagpolster in Bodenlage 30 sek.
 - Bodenkampf Mount
 - Schlagpolster 30 sek.
 - Mata Leao v. hinten
 - Schlagpolster 30 sek.
 - Schwitzkasten
 - Schlagpolster 30 sek.
 - Messerangriff „Amok“

Fighter 5 (F5): Trainingsdauer ca. 6 Monate

I. Groundfight

- Abwehr von „Fußball-„ u. „Bronto“-Tritten gegen Kopf und Körper in liegender Position
 - „Double-arm-Block“ (Cover) u. Wirkungstreffer
 - „Single/Double-leg-Takedown“ u. weitere Konter
- Erweiterungen der technischen Skills am Boden
 - Mount (Spreizkontrolle, Triangel, „Americana“, Straight Armbar)
 - Guard („Kimura“) mit Übergang durch Sweep in
 - Sidemount („Kimura“)
 - Beinscheren

II. Verteidigung gegen mehrere Angreifer

- Im Stand
 - Menschliches Schutzschild einnehmen (Kopfkontrolle bzw. Arm Drag auf beiden Seiten)
 - Bewegte Manöver (Fighting Skills u. Deckungsarbeit)
 - Einsatz von Hilfsmitteln (Stumpfe Gegenstände, spontane Nutzung)
- Methodik: „Szenarien“ und „Japanischer Zirkel“
- Am Boden
 - Menschliches Schutzschild
 - Bewegte Groundfight-Manöver (Befreiung aus der Top Mount, Fighting Skills)
 - Einsatz von Hilfsmitteln (Stumpfe Gegenstände)
- Methodik: „Szenarien“ und „Japanischer Zirkel“

III. Theorie-Praxis-Transfer

- 25% Szenarien bei Vollkontakt
 - 60 sek. Freefight am Boden
 - 60 sek. Freefight im Stand gegen mehrere Angreifer
 - 1 Freefight Sparring-Runde bis zum Ende der Kampfhandlung

Fighter 6 (F6): Trainingsdauer ca. 9 Monate

I. Fighting Skills

- Einsatz von Finten
 - Handfinten
 - Fußfinten
 - Körperfinten
 - Kombinationen, die daraus resultieren
- Superman-Punch, Flying Knee, Speer-Elbow, Fake-Punch + Kick

II. Zugriffstechniken

- Funktionsweise von Handgelenks-, Arm- u. Schulterhebeln (Anatomie)
 - Zugriffe aus Standardsituationen
 - Würgen von vorn oder seitlich (Armstreck-/Beugehebel)
 - Reversfassen (Beugehebel)
 - Begleitung („Altargriff“)
 - Konfrontation („Cable Grip“)
- Fließende Festlegetechniken
 - aus Rücklage
 - In Seitlage
 - In Bauchlage
 - Übergang von Rück-/Seitlage in die Bauchlage und in den Stand
 - Transport

III. Offensiver Waffenkampf

- Stock gegen Stock
- Stock gegen Messer
- Messer gegen Stock
- Messer gegen Messer

IV. Theorie-Praxis-Transfer

- 60 sek. Messer-Sparring bei gefärbten Messern
- Durchführung einer vorläufigen Festnahme nach § 127 StPO



Anlage 5: Vorläufige Festnahme

§ 127

Vorläufige Festnahme

(1) Wird jemand auf frischer Tat betroffen oder verfolgt, so ist, wenn er der Flucht verdächtig ist oder seine Identität nicht sofort festgestellt werden kann, jedermann befugt, ihn auch ohne richterliche Anordnung vorläufig festzunehmen. Die Feststellung der Identität einer Person durch die Staatsanwaltschaft oder die Beamten des Polizeidienstes bestimmt sich nach § 163b Abs. 1.

(2) Die Staatsanwaltschaft und die Beamten des Polizeidienstes sind bei Gefahr im Verzug auch dann zur vorläufigen Festnahme befugt, wenn die Voraussetzungen eines Haftbefehls oder eines Unterbringungsbefehls vorliegen.

(3) Ist eine Straftat nur auf Antrag verfolgbar, so ist die vorläufige Festnahme auch dann zulässig, wenn ein Antrag noch nicht gestellt ist. Dies gilt entsprechend, wenn eine Straftat nur mit Ermächtigung oder auf Strafverlangen verfolgbar ist.

(4) Für die vorläufige Festnahme durch die Staatsanwaltschaft und die Beamten des Polizeidienstes gelten die §§ 114a bis 114c entsprechend.

Rechtssprechung zum § 127 StPO:

<http://dejure.org/gesetze/StPO/127.html>

Anlage 6: Der didaktische und methodische Aufbau einer Krav Maga Trainingseinheit in der Krav Maga Union

Das Prinzip der 4-Teilung:

Als besonderes Qualitätsmerkmal hat sich die Verbindung aus

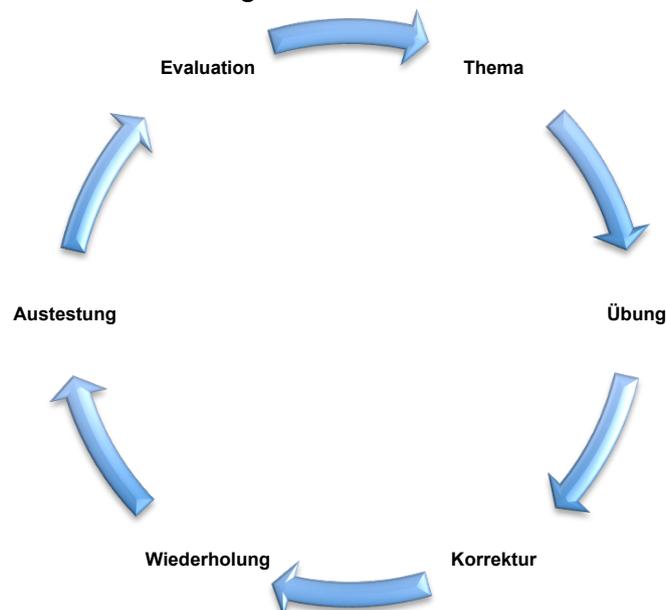
Kraft/Ausdauer – Technik – Stressdrill – Cooldown

herausgestellt, denn in den meisten Kampfkunst/Kampfsport/SV-Systemen, die nicht wettkampforientiert unterrichtet haben, fehlten bisher wesentliche Bestandteile im Unterrichtsaufbau. Als 1998 Amnon Maor nach Deutschland kam, vermittelte er einen 3-geteilten Aufbau als selbstverständliches Trainingsprinzip. Wie fortschrittlich das Training schon deshalb war, stellte sich immer dann raus, wenn Mitglieder/Trainer anderer Systeme erzählten, wie bei Ihnen trainiert wird. Verwunderlich ist z.B. das Fehlen jedes Warm-ups in bestimmten Kung-Fu/WT-Varianten, weshalb solche Teilnehmer bei uns im Training regelmäßig kollabieren. Durch heutige sportwissenschaftliche Erkenntnisse wissen wir, dass eine Dehnung unmittelbar nach dem Warm-up dann nicht empfehlenswert ist, wenn die volle Spannung der Muskulatur gebraucht wird (das ist in den meisten Fällen so). Daher kristallisierte sich heraus, dass ein Cool-Down/Stretching am Ende des Trainings stattfinden sollte. Die Verletzungsprophylaxe ist nach dem Warm-up schon durch die Erwärmung der Muskulatur ausreichend vorhanden.

Im Konkreten bedeutet das in der Umsetzung bei einer Trainingszeit von 90 Minuten:

- | | |
|--|------------|
| ▪ Warm-up mit Kraft-Ausdauer-Elementen | 20 Minuten |
| ▪ Technik-Part | 50 Minuten |
| ▪ Stressdrill | 15 Minuten |
| ▪ Cooldown/Stretching | 5 Minuten |

Ein weiterer wichtiger Bestandteil im des KMU-Konzeptes ist grundsätzlich eine „In-Sich-Geschlossenheit“ des Trainings, damit Mitglieder verstehen, was der Sinn und Zweck des Trainings war. Die Herausforderung an den Instructor ist somit auch seine Pünktlichkeit, damit keine Fragen offen bleiben.

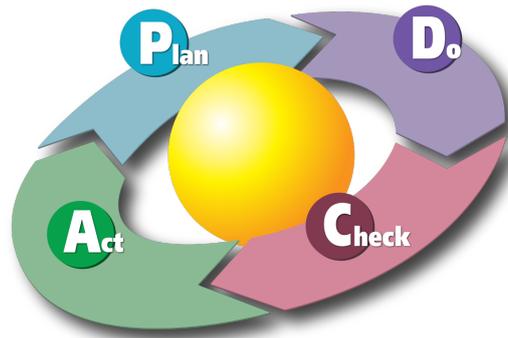


Ausbildungsprogramm der Krav Maga Union

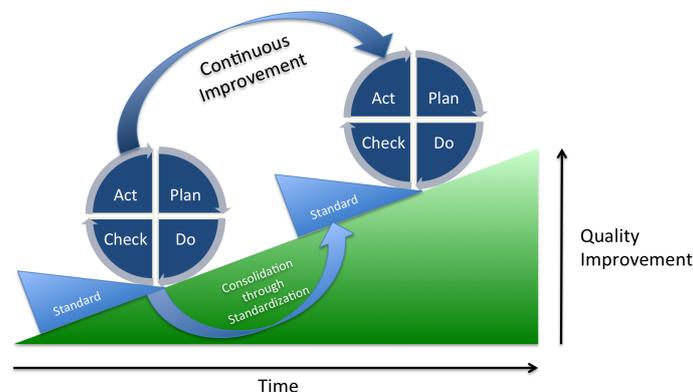


Wir richten unser Augenmerk auf „den Schwächsten“ in der Gruppe und schaffen es deshalb, alle mitzunehmen, anstatt mit „den Stärksten davonzurennen“. Damit die Stärker Trainierten trotzdem auf ihre Kosten kommen, schaffen wir es Diese durch „Aufgabenerweiterungen“ weiter zu fördern, während Anfänger in den Basics bleiben. Das ist zwar ein Spagat, aber als KMU Instructors muss uns das gelingen können. Wir haben höhere Qualitätsansprüche, als Andere!

Angelehnt am „Demingkreis“ oder auch „PDCA-Kreis“ (**P**lan – **D**o – **C**heck – **A**ct) findet die inhaltliche Programmbildung statt.



Durch die Prozesshaftigkeit als Eigenanspruch hat schon immer ein Dauerprozess innerhalb der KMU stattgefunden, der sich wiederum in unserem aktuellsten Ausbildungskonzept für Instructors widerspiegelt:



Es ist angelehnt an das Grundprinzip von „Kaizen“, der japanische Begriff für den Kontinuierlichen Verbesserungsprozess (KVP). In unserem Fall fehlt ein Bestandteil, der quasi keine Rolle spielt, nämlich die Kostensenkung.

Ausbildungsprogramm der Krav Maga Union



Fighter 7 (F7): Trainingsdauer ca. 3 Monate

- I. Fighting Skills im Nahkampf – Combatives
 - Offensiver Nahkampf unter Berücksichtigung von
 - verschiedenen „Flinch“-Actions
 - Natürlich



- II. The Spear



- III. The Shield



- IV. Default/MickCoup



Aus all diesen Positionen die aus einer Ausweich-/Deckungsarbeit wird ein Nahkampfeingang gesucht, um anschließend zu Fixieren und den Gegner mit einfachen Mitteln „abzuschießen“. Hauptsächliche Einsatzmittel sind Kniestöße und Ellbogenschläge.

Quelle: www.urbancombatives.com



V. CCC: Cover – Crash – Counter:

- C: Verwendung beider Arme als Kopfschild in stabiler Fixierung mit dem Nacken (schwacher Arm) und dem Umschlingen des 2. Armes darüber
- Das Cover bleibt in der starken Auslage und ändert sich nicht
- Nutzbar zum Einstieg aus allen Schlagangriffen
- C: Das Hinein-Crashen in die Körpermitte des Angreifers und unmittelbarer Positionierung beider Arme in einer stabilen Clinch-Form
- C: Starke und schnelle Konter (Knie, Handballenstöße, Ellbogen)

VI. Offensiver Nahkampf bei bewaffneten Angriffen

- Default (Ausweichen)
- Flinch
- CCC

VII. Theorie-Praxis-Transfer:

- 5 Runden à 30 sek. Combative Fight

Ausbildungsprogramm der Krav Maga Union



Fighter 8 (F8): Trainingsdauer ca. 3-6 Monate

Die 7 Stufen:

I. Die Bedrohung

- Ansprache/Belästigung/Provokation/Übergriff
- Angemessene Reaktionsweisen/Distanz/Deeskalation/Bewegung /Gegenwehr/Flucht

II. Die spontane Gewalt

- Angriff/Gerangel/Schlägerei
- Verteidigung/Eingang/Konter/Flucht

III. Die Falle

- Ablenkung/Hinterhalt/2. Angreifer/3. Angreifer/Waffe
- Verteidigung/Konter/Loslösung/Offensivtaktiken/Positionierung /Flucht

IV. Raub/Totschlagsversuch

- Konfrontation/Waffe/brachialer Einsatz der Waffe
- Verdecktes Vorbereitung/Kooperation/Readiness/Überleben /Ausschalten

V. Der Boden

- Abwurf/Macht/Schlägerei
- Verteidigung/Fighting/Positionsänderung/Standup/Flucht

VI. Die Entführung

- Zugriff/Bedrohung/Bestrafung
- Aktive Gegenwehr/Ausschalten/Flucht



- VII. Das Einschreiten bei Massenprügleren gegen 1 Person
 - Scannen/Kanal erkennen/Ausschalten der Hauptbedrohung /Schutz und Flucht mit Zielperson



Anlage 7:

KMU-Lexikon

Altargriff: Abtransport mit Handkipphebel im Stand

Americana: Arm/Schulterhebeltechnik in der Mountposition

Arm-drag: Armzug-Technik aus dem Clinch zur Rückeneinnahme

Armlock: Fixieren eines Armes des Gegners mit der eigenen Hand/Händen

Backmount: Gegner sitzt auf dem Opfer, das in der Bauchlage am Boden liegt

Backtake: Rückeneinnahme

Body Defense: Wegdrehen des Körpers aus der Schusslinie

Bronto-Tritt: Stampftritt von oben nach unten auf am Boden liegende Ziele

Cable Grip: Schulterhebel aus dem Clinch in Doppelfaust Technik um eine Schulterseite, bei ruckartigem Zug des Gegners in die Bauchlage

Clinch: Nahkampftechniken durch gegenseitiges Festhalten im Stand

Cover-Crash-Counter (CCC): Offensive Combatives-Technik (Schutzposition der Arme am Kopf - Hineinstoßen in den Gegner – Kontern)

Deadside: Schwache Körperseite des Gegners

Dirty Skills: Unfaire/dreckige Vorgehensweisen

Double-Nelson: 2-armiger Untergriff von hinten unter den Achseln hoch zum Hinterkopf, starke Überdehnung der Halswirbeln

Duck-under: Untertauchen aus einer Underhook-Clinchtechnik in die Rückeneinnahme

Fake Punch: Schlagfinte

Flinch: Intuitive 2-Hand Schreckreaktion gegen Schläge oder Tritte

Flippen: Herunterstoßen des Gegners aus der Mount (Rodeo) durch Hüfteinsatz

Flying Knee: Eingesprungenes Knie

Full-Mount: Mount

Greco: Ringerische Techniken

Guard: Bodenposition in Rücklage mit dem Gegner zwischen den Beinen

Guillotine: „Frontaler Schwitzkasten“

Halfmount: Bodenposition in der beide Gegner sich gegenseitig 1 Bein einklemmen

Hook: Hakenschlag

Index-Hand: Abstandhaltende Hand, die auch ohne Sicht den Kontakt zum Gegner hält



Jab: Führhand

Kimura: Arm/Schulterhebeltechnik in der Guardposition liegend oder Sidemountposition

Lazy Arm: „Fauler Arm“, der den Armdrag ermöglicht

Lifeseide: Starke Kampfseite des Gegners

Mata Leao: Kreuzwürger aus der Rückseite

Mount: Oben aufsitzende Bodenposition

Mugging: Überfall-Angriffsszenarien im Vollkontakt-Schutzanzug

Periphere Position: Aus den Augenwinkeln seitlich kommend

Pointen: Mit ausgestrecktem Finger anzeigen/markieren

Randori: Bodenkampfmethode zum technischen Üben der Positionswechsel

Scherpe: Bodenposition, in der der Gegner der Kopf immer noch im Schwitzkasten hält

Sidemount: Bodenposition in der der obere Gegner im 90 Grad Winkel auf dem Oberkörper des anderen liegt

Single-/Double-leg-Takedown: Einbeiniges/zweibeiniges Zubodenbringen des Gegners durch zupacken und niederdrücken

Slap: Backpfeife

Snatch: Zuboderbringen des Gegners durch faustiges Schnappen seines Kragens und Drückens zu Boden

Speer-Elbow: Hineinrammen der Ellbogen aus Cover-Haltung

Sprawl: Folgeposition der Guillotine, bei gespreizten Beinen am Boden liegend

Straight Armbar: Armstreckhebel am Boden in Mount- oder Sidemountposition

Superman-Punch: Eingesprungener Faustschlag meistens nach einer Finte

Sweep: Überstrecken des eigenen Körpers, um aus der Guard in die Mount zu drehen

Tap: Kurze Abwehrbewegung gerader Schläge

Thai-Clinch: Gegenseitiges Fassen des Hinterkopfes der Gegner im Nahkampf mit 2 Händen, der innere dominiert

Triangel: Frontal-Kreuzwürger in der Mountposition

Underhook: „Unterhaken“ eines Armes im Nahkampf

Uppercut: Kinnhaken