

Alexander Franke

Krav Maga - Real Selfdefence Concept

Das Gesetz der Straße II



debux Verlag 2017

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Autor: Alexander Franke
Titel: Krav Maga - Real Selfdefence Concept
Untertitel: Das Gesetz der Straße II

1. Auflage, März 2017
ISBN: 978-3-9466140-2-9

Titelfoto: ©iStock.com/Djordje_Stojiljkovic
Fotos Innenteil: Sebastian Thurm; sthurmfoto@gmail.com
Lektorat: Nicola Kulp
Satz/Layout: Dennis Busse

Druck: Buchdruck Jürgens, Oehleckerring 26, 22419 Hamburg
Das Papier ist FSC zertifiziert sowie alterungsbeständig nach ANSI 3948
und ISO 9706.

© debux Verlag e.K., Göttingen 2017

Inhalt

Der Autor	7
Vorwort	8
Der Überraschungsschläger	13
Die Herausforderung	17
Die Schlägerei und ihre Folgen	19
Der Verband - Krav Maga Real Selfdefence Concept	21
Technik	23
Kampfstellungen	25
Grundschnitte	36
Kicks	49
Fußarbeit	55
Der Block	62
Gleichzeitigkeiten	71
Kontrolle / Take Downs / Anwendungen	78
Waffenkampf und Alltagsgegenstände	123
Nachwort	131

Die in diesem Buch aufgeführten Beschreibungen und Selbstverteidigungstechniken beziehen sich ausdrücklich nur auf Notwehrsituationen. Für jegliche Handlungen und Folgen wird jede Form von Gewährleistungen, Ansprüchen o.ä. vom Autoren und Herausgeber ausgeschlossen.



Shihan Alex Franke

Der Autor

Alexander Franke ist hauptberuflich im Sicherheitsbereich tätig sowie Kampfsport/Kampfkunst- und Selbstverteidigungslehrer.

2016 wurde er von seinem Großmeister Kaicho Raffi Liven zum Shihan ernannt. Alexander Franke unterrichtet seit mehr als 25 Jahren Kampfsport/Kampfkunst und hat diverse Graduierungen und Black Belts in verschiedenen Systemen erreicht. Er ist Mitbegründer des Krav Maga Real Selfdefence Concepts und Deutschlandrepräsentant 6. Dan des Liven International Krav Maga seines Großmeisters Raffi Liven 10. Dan. Seit Anbeginn seiner Studien im Kampfsport und der Kampfkunst hat Franke es sich zum Ziel gemacht, ein realistisches straßenbezogenes Selbstverteidigungssystem zu finden und mit zu entwickeln, das Menschen die Möglichkeit gibt, sich in gewaltgeprägten Alltagssituationen selbst verteidigen zu können.

„Das Krav Maga Real Selfdefence Concept ist ein Selbstverteidigungssystem, das lebendig ist und sich ständig weiterentwickelt, so wie sich auch die Gewalt auf der Straße laufend verändert. Stillstand ist Rückschritt“.

Vorwort

In meinem zuletzt veröffentlichten Kampfsport-Buch „Das Gesetz der Straße - Realistische Straßenselbstverteidigung“ ging es mir unter anderem darum, den psychologischen Aspekt der Selbstverteidigung aufzuführen. Der Umgang mit der Angst während einer Schlägerei, der Abbau von Hemmschwellen jemanden zu schlagen, die Vorkampfphasen. Ich habe Interviews geführt mit Straßenschlägern, um euch aufzuzeigen, wie ein Schläger sich seine Opfer sucht, aus welchen Beweggründen er zuschlägt und was seine erfolgreichsten Techniken sind, um auf der Straße zu gewinnen. Fazit des Ganzen war, dass der Straßenschläger meist nur einige wenige Techniken beherrscht und an diesen bis zur Perfektion geübt hat, da sie für ihn funktionieren.

Das Gesetz der Straße: „Wer zuerst zuschlägt, kann nicht geschlagen werden“.

Meistens ist es der rechte Haken aufs Kinn oder die rechte Gerade, die den Einstieg findet und so überraschend auf das Opfer einschlägt, dass dieses keine Möglichkeit mehr hat sich zu wehren; es wird dann von einer weiteren Schlagserie zu Boden gebracht, eventuell noch gefolgt von mehreren Tritten gegen den Körper oder ins Gesicht. Besonders auffällig dabei ist, dass der Straßenschläger stets derjenige ist, der zuerst zuschlägt – denn wer zuerst zuschlägt, kann nicht geschlagen werden. Ich habe versucht herauszufinden, aus welchen Beweggründen ein Straßenschläger jemanden hart und ohne Skrupel ins Gesicht schlägt oder Zutritt. Was geht in einem Menschen vor, der versucht einem anderen den Schädel einzuschlagen, weil der dem „falschen“ Fußballverein angehört, weil er in der „falschen“ Kneipe sitzt, weil er zur falschen Zeit am falschen Ort ist? Der Schläger wird nicht als Schläger geboren,

aber er wird zu dem gemacht, was er jetzt ist – durch familiäre Hintergründe, ein gewalttätiges Elternhaus, durch das Aufwachsen in sozialen Brennpunkten, durch den Druck, sich seinen Platz in seinem Viertel oder der Gesellschaft, seinen Rang und Respekt in der Gruppe erkämpfen zu müssen. Entweder kämpfst du, oder du gehst unter. Niemand möchte als Versager dastehen, oder das ständige Opfer sein.

Es gibt zwei Arten von Straßenschlägern: diejenigen, die ihre Gegner herausfordern, und die Überraschungsschläger. In der Regel ist es der Überraschungsschläger, mit dem du es zu tun bekommst, das ist die Art von Straßenschläger, die aus dem Nichts auftaucht, sich neben dich stellt, dich kurz mit einem Spruch provoziert und sich dabei bereits unbemerkt in Position bringt, um dir eine reinhauen zu können, ohne dass du dich vorbereiten kannst. Oder du wirst, was heutzutage besonders beliebt ist, von einem Kumpel des Straßenschlägers abgelenkt und aus dem Nichts niedergestreckt, woraufhin sich neben dem Straßenschläger auch dessen Kumpels berufen fühlen auf dich einzutreten.

Gewalt ist zudem besonders bei Jugendlichen eine zunehmende und sehr ernstzunehmende Sache. Jugendliche wachsen heute mit einem anderen Bild von Gewalt auf: was sie durch Medien wie Spielekonsolen und Online-Plattformen erfahren und lernen ist, dass Gewalt und Brutalität eine fast schon normale Art der Kommunikation ist. Jugendliche kennen oftmals keine Hemmschwellen mehr, da es diese in den von ihnen bevorzugten Medien und letztlich auch im Alltag nicht gibt. Wenn du Teil einer Gruppe sein willst, musst du auch das Spiel spielen. Des Öfteren sehe ich schockierende Videos auf Social Media-Plattformen, in denen Jugendliche auf ihre Opfer einschlagen, sie quälen und misshandeln, und all das fröhlich mit ihren Handys aufnehmen und ins Netz stellen, um sich mit derartigen Aktionen noch in den Vordergrund zu stellen. Und teilweise sind die Kommentare anderer User dann genauso armselig wie das Video selbst.

In diesem Buch steht nicht der Grund der Gewalt oder die psychologi-

sche Seite des Straßenkampfes im Vordergrund, sondern das System und die Techniken, mit denen auf solche Arten von Gewalt angemessen reagiert und sich mit einfachen aber effektiven Mitteln zur Wehr gesetzt werden kann. Es geht darum, deine natürlichen Reflexe zu schulen und in die richtigen Bahnen zu lenken, natürliche Bewegungen zu deiner Waffe zu machen, anstatt mit komplizierten Bewegungsabläufen zu verwirren. Realistische Selbstverteidigung muss einfach sein und unkomplizierte, aber effiziente Techniken nutzen. Realistische Selbstverteidigung muss mit minimalem Einsatz einen maximalen Effekt erzielen, und realistische Selbstverteidigung muss unterbewusst funktionieren.

Ich betreibe jetzt seit über 35 Jahren Kampfsport, Kampfkunst und Selbstverteidigung und bin seit mehr als 25 Jahren Ausbilder, Lehrer, Instructor, Guru, wie auch immer du es nennen willst, für verschiedene Kampfkunst- und Selbstverteidigungssysteme. Ich bin über Judo zum Karate, zum Boxen, Thai Boxen, MMA, Wing Tzun Escrima, Panantukan, Filipino Kyusho, Krav Maga gekommen und über diverse Besuche hier und da, erfolgreiche und weniger erfolgreiche Wettkämpfe sowie jahrelange Recherche und Training mit diversen Meistern und Großmeistern letztlich beim Krav Maga Real Selfdefence Concept / Liven International Krav Maga angekommen, was ich nun als Deutschlandrepräsentant und Leiter der Verbände praktiziere und mit vielen tollen Leuten teilen kann.

Ich habe mich seitdem ich angefangen habe Kampfsport und Kampfkunst zu trainieren immer mit der Straßenselbstverteidigung auseinandergesetzt, später aus beruflichen Gründen, früher, weil ich es dringend brauchte, um von A nach B zu kommen. Nachdem ich bereits viele Jahre Kampfsport und Kampfkunst trainiert und unterrichtet hatte, fehlte mir in den unterschiedlichen Systemen noch immer der tatsächliche „realistische“ Bezug zur Straße. Ich lernte jedoch durch das Studieren der unterschiedlichen Systeme den Wert einer Kampfkunst oder eines Kampfsportes für die Straße kennen und filterte diesen im-

mer mehr aus den Systemen, um für mich das Beste herauszuholen. Ich studierte und probierte Techniken immer wieder aus, um zu sehen, ob dieser Block oder jener Schlag auf der Straße Sinn machen würde oder nicht. Somit konnte ich für mich oft schon im Ansatz erkennen, welche Techniken in mein System passen würden und welche nicht. Als ich mit Kampfsport anfang, gab es wenige gute Selbstverteidigungsschulen. Die meisten Systeme wurden vom Kampfsport ausgegliedert oder waren Teil der Prüfung, wie Karate SV usw., andere Kampfkunstsysteme versprachen zwar den realistischen straßenbezogenen Aspekt, waren aber unheimlich kompliziert in ihren Anwendungen und Techniken und es setzte eine Menge Zeit voraus, die komplexen Bewegungsabläufe zu trainieren, bevor man diese für die Straße anwenden konnte.

Für mich gab es immer den direkten Vergleich. Ich trainierte wie ein Besessener mehrere Stunden am Tag Kampfkunst und Kampfsport, um dieses abends in kleinen Schulsporthallen zu unterrichten und am Wochenende an der Tür oder auf Veranstaltungen in die Tat umzusetzen. Durch meine Arbeit als Türsteher konnte ich eine Menge „Arbeitskollegen“ kennenlernen, die aus den unterschiedlichsten Lebensumständen heraus an den Türen der einschlägigen Clubs arbeiteten. Ich habe so verschiedene Menschen in diesem Job getroffen, die alle auch unterschiedlich mit Gewaltkonfrontationen und den darin zutage tretenden Techniken umgegangen sind, aber alle hatten eines gemeinsam: Eröffnest du die Konfrontation mit einem Präventivschlag und lässt weitere Aktionen so hart wie möglich folgen, bis dein Gegner aufgibt oder sich nicht mehr wehrt, gewinnst du den Kampf. Manche Aktionen waren sicherlich überflüssig und manche Gewaltakte waren derart übertrieben, dass sie für Außenstehende schon als eine Art Exzess empfunden worden waren, aber ich muss zur Verteidigung sagen, dass Türsteher oder Leute im Sicherheitsgewerbe so oft Beleidigungen und verbalen wie auch körperlichen Attacken ausgeliefert sind, dass der Geduldsfaden mit der Zeit immer dünner wird. Einige meiner „Kollegen“ waren von der ruhigen und relaxten Fraktion, die ich immer dafür bewunderte, dass sie selbst in Extremsituationen immer den Überblick behielten

und sich blitzschnell an die jeweiligen Situationen anpassen konnten. Meistens bestanden deren Techniken aus geraden Schlägen und Kopfhaken, um die Distanz zum Gegner zu überbrücken, gefolgt von Fußfeuern oder Kicks, um den Gegner zu Boden zu bringen, manchmal auch ein Wurf, um dann mit finalen Schlägen den Gegner zur Aufgabe zu zwingen oder ihn zu fixieren. In ganz schweren Fällen gab es auch mal den Griff zum Baseballschläger oder Teleskopstock, woraufhin aber die meisten Angreifer das Weite suchten. Viele meiner Türsteherkollegen kamen vom Wing Tsun/Boxen oder Kick-/Thaiboxen und setzten auch diese Techniken bei Konfrontationen ein. Gelegentlich arbeitete ich auch mit einigen Ringern zusammen, die ich erst belächelte, weil ich dachte, die könnten ja eh nicht schlagen – woraufhin ich aber oftmals eines Besseren belehrt wurde und gerade Ringer in ihren explosiven Aktionen schließlich als unheimlich gefährlich eingestuft habe. Ringer können die Distanzen unheimlich gut einschätzen und waren oft schon im Gegner, bevor der überhaupt wusste, was los war, und kurz darauf war er durch Lokes und Chokes zur Aufgabe gebracht. Zudem kann ein Ringer perfekt sein Körpergewicht mit in den Schlag bringen, und so reichte oftmals eine Links-Rechts-Kombination, um die Geschichte schnell zu beenden.

Die Zeit an der Tür gab mir einen guten Einblick in den Umgang mit Gewaltkonfrontationen, und die unterschiedlichen Leute, mit denen ich zusammenarbeitete, hatten alle ihre eigenen Herangehensweisen an eine Stresssituation und ihre eigene Technik, sie zu händeln. Alles in allem ein äußerst wertvoller Erfahrungsschatz in Sachen „realistische Straßenselbstverteidigung“.