



+++ Eilmeldung +++ Olympia-Ausschluss: CAS weist Einspruch der russischen Leichtathleten ab

Parkett & Laminatböden
Innentüren aus Holz & Glas
Gartenzäune & Farben
Terrassendielen *Neue Ware da!*
Holz für Außenbereiche
Alles für den Heimwerker

IHR FACHHÄNDLER IM RAUM
RATINGEN & DÜSSELDORF

★ 0 später lesen

18. Juli 2016 | 00.00 Uhr

Ferien-Report

Militärische Nahkampftechnik als Freizeit-Sport

f Teilen **Twittern**

Düsseldorf. Krav Maga ist eine Kampftechnik, die insbesondere bei Frauen als effektive Selbstverteidigung immer beliebter wird. von

Maximilian Krone

Holthausen Disable, Disarm, Deliver: also außer Gefecht setzen, entwaffnen und an die Polizei übergeben. Das ist in Kürze die Philosophie von Krav Maga. Am Samstag fand beim SFD ein Schnupperkursus statt, bei dem Interessierte einen ersten Eindruck von dem Kampfsport erhielten.

Ursprünglich wurde diese Kampftechnik für die Israelische Armee entwickelt, ist inzwischen aber weltweit als effektive Nahkampfmethod verbreitet. Für Trainer Carsten Draheim ist das Besondere an Krav Maga, dass es ein intuitiver Sport ist. "Er baut auf die natürlichen Abwehrmechanismen in Gefahrensituationen auf und versucht diese noch auszubauen", sagt er. Er selbst macht diese Art Sport bereits seit elf Jahren. Begonnen hat er damit in Israel und seit fünf Jahren bildet der Kölner auch aus.

Trainiert wurden am Samstag zwei im Alltag häufig vorkommende Situationen, wie er sagt. Zum einen: Mann gegen Mann. Dabei geht es darum, wie ein Angriff bestmöglich abgewehrt wird. "Besonders bei Männern eignet sich da als erstes ein Tritt zwischen die Beine", sagt Draheim, worauf die männlichen Teilnehmer sich zielstrebig auf eine Kiste mit Weichteilschutz zubewegten. Nachdem dieser angelegt war, durften die Teilnehmer ran. Nach dem Tritt folgten meist ein Check mit dem Ellbogen und ein Schlag auf den Kopf. "Besonders effektiv ist es, wenn man den Hinterkopf trifft, dort wo es weich ist", erklärt der Trainer. Im Training wird das natürlich nur angedeutet, damit der Schnupperkursus nicht mit Verletzungen endet.

Die zweite "Alltagssituation" ist eine, die vor allem seit den massenhaften Übergriffen in der Silvesternacht Frauen scharenweise in die Krav Maga-Kurse treibt: die Bedrängung durch mehrere Personen. "Auch gegen so viele Angreifer kann man sich verteidigen. Wenn möglich, sollte man aber immer weglaufen", sagt Draheim. Aber: "Die Auseinandersetzung ist immer das letzte Mittel - und sie ist möglich." Wichtig sei dabei nur, dass man nicht aufgibt und nicht nichts macht. "Niemand muss eine Technik perfekt beherrschen, um sich wehren zu können", sagt der Trainer. Denn auch in solchen Situationen wird auf intuitiven Reaktionen aufgebaut.

Wild um sich schlagen, laut Schreien und Treten erweisen sich vielfach schon als ausreichend, um einen Angriff abzuwehren. Seit Silvester sei das Interesse an der Abwehr besonders dieser Situation massiv angestiegen, so der Trainer. "Wir haben inzwischen ein recht ausgeglichenes Verhältnis zwischen Männern und Frauen. Vor der Silvesternacht lag der Frauenanteil nur bei rund zehn Prozent."

Das Kampfsporttraining dient aber nicht nur der Aneignung von Verteidigungsfähigkeiten, sondern auch als Fitnessprogramm. "Im Grunde ist es für jeden geeignet", sagt Draheim. Seine Gruppen seien gut gemischt. "Es sind ganz normale Leute. Viele würden vermutlich nicht ins Boxstudio gehen, kommen aber gerne in unsere Kurse", sagt Draheim.

Auch beim SFD wird es nun jeden Samstag einen Kurs geben. Besondere Vorkenntnisse brauche man nicht. "Man kann zu jeder Zeit einsteigen, zu Beginn gibt es Grundübungen", sagt Carsten Draheim. Lange dauert es indes nicht, bis man die Techniken richtig anwenden könne, denn im Schnitt seien dafür nur drei Monate nötig.

Quelle: RP

f Teilen **Twittern**

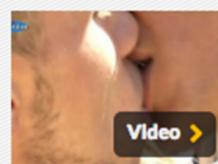
Themen

Israel | Polizei

Video-Empfehlungen



Parookaville 2016 - Stimmen von Festivalbesuchern zum Anschlag in Nizza



'Es ist wichtig, Flagge zu zeigen' - Talk mit Markus Schnorrenberg



Gladbacher Stimmen nach dem versuchten Putsch in der Türkei

empfohlen von **Outbrain**

Catella

ANZEIGE

Einweihung

Wie alles begann: Vom Thyssen Trade Center zum Living Circle



Das Thyssen Trade Center wurde 1991 im Zentrum des Bürostandortes "Grafenberger Allee" fertig gestellt. Es

handelte sich hierbei um ein sog. Customized Development, also um ein Bauprojekt was exakt auf die Anforderungen des Nutzers, des Mieters zugeschnitten ist. [mehr >](#)

Mercedes-Benz

ANZEIGE

Die neue E-Klasse

Stilvoller Komfort mit modernster Technik



Wie intelligent kann ein Automobil heute sein? Viele Sensoren, Kameras und Assistenz-Systeme sind in der Lage,

komplexe Fahrsituationen zu erfassen und können so unterstützend, teilweise sogar autonom, eingreifen. [mehr >](#)

Bild



Carsten Draheim zeigt im Sportpark Niederheid, wie Angreifer mit Krav Maga abgewehrt werden können.

FOTO: Anne Orthen

