

## Im Check: Krav Maga

**Getestet bei:** KravDef - stay safe Im Königsgesch 12, Bocholt (im Reha- und Gesundheitsstützpunkt)

**Trainer:** David Beyering (Jg. 1979), beschäftigt sich mit Krav Maga seit 2010, Vorkenntnisse im Taekwondo und Ju-Jutsu (Wettkämpfer mit diversen Titeln und Kader-nominierungen), Taekwondo-Trainer und seit 2012 Trainer für Krav Maga; Jörg Nienhaus (Jg. 1968), Trainer div. Jugendsportmannschaften, hat über Krafttraining, Rugby, Radsport 2011 den Weg zu Krav Maga gefunden, seit 2014 als Trainer aktiv;

**Krav Maga...** ... (hebr. „Kontaktkampf“) ist ein israelisches, modernes, eklektisches Selbstverteidigungssystem, das bevorzugt Schlag- und Tritttechniken nutzt, aber auch Grifftechniken, Hebel- und Bodenkampf beinhaltet. Heute wird Krav Maga weltweit unterrichtet für Privatpersonen, aber auch für den Sicherheitsbereich (z.B. Polizei/Militär).

**Vor- und Nachteile:** Im Prinzip ist Krav Maga für alle Sporttauglichen geeignet. Wer körperlich eingeschränkt ist, macht mit, soweit er kann;

Ideale Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining und effektivem Selbstverteidigungssystem für Mann und Frau, aber auch für Jugendliche.

Baut Selbstsicherheit und Selbstvertrauen auf, auf der anderen Seite Stress ab;

Man wird wachsam, großer Spaßfaktor, wenn man sich gerne mal „richtig austoben“ möchte;

In diesem Trainingsprogramm kann man den Alltag vergessen - für „Kopfkino“ ist keine Zeit;

Man steht permanent „unter Strom“ und kann sich auch mal blaue Flecken einfangen;

**Krav Maga: Warum ist die Nachfrage so groß?**

**David Beyering:** „Viele Anfragen, die wir haben, gehen gezielt in Richtung Selbstverteidigung. Wir haben festgestellt, dass sich ein grundlegendes Sicherheitsbedürfnis breit macht. Viele Trainierende sind darüber hinaus aber auch verunsichert, inwiefern man sich überhaupt verteidigen darf und ab wann man selbst als Aggressor fungiert. Die Überlegungen zu Sport und Selbstverteidigung sind konkreter. Vor allem auch Frauen setzen sich mit dem Thema auseinander und sehen Pfefferspray nicht als die Lösung. In diesem Zusammenhang: Auch der Einsatz von Pfefferspray will gelernt sein. Bei Krav Maga gilt es, gefährliche Situationen früh zu erkennen und geeignete Gegenmaßnahmen zu ergreifen, aber auch sich zu einer starken Persönlichkeit zu entwickeln, die nicht als Opfer gesehen wird. Prävention ist und bleibt die erstrebenswerteste Lösung. Körperliche Fitness gibt's inklusive.“



• Die eigenen Kräfte kennenlernen, sich selbst alles abverlangen, vom Trainerteam angeheizt werden und noch dazu Stress abbauen - das ist Krav Maga.



(Fotos: Gabi Frentzen)

## „Sich entschuldigen?! Gibt's hier nicht!“

Krav Maga: Zielgerichtetes Selbstverteidigungstraining mit großem Spaß-Faktor

VON GABI FRENTZEN

**Bocholt. Samstag, 12.30 Uhr. Krav Maga steht auf meinem Sportcheck-Programm. Zugegeben, ich hab's die letzten Monate schleifen lassen, bin total untrainiert. Aber Google hat mich beruhigt: Krav Maga ist ein leicht erlernbares, zweckorientiertes Selbstverteidigungssystem. Meine Übersetzung dafür lautet: Ein bisschen bewegen, Techniken ansehen, eigenes anwenden, cool down fertig. Dass ich „kurz nach High Noon“ in eine 90minütige Powerschleife reingeraut werde, mich schon beim warm up eine „Nudel“ im Nacken treffen wird und ich mich noch dazu bei einem Messerangriff verteidigen soll - damit, nein, hatte ich nicht gerechnet...**

**Ein Stück „Silvester Köln-Hbf“**

Ich bin ein wenig zu früh, komme also noch in den Genuss, von der Bank aus Frauen zuschauen zu dürfen, die mit dem Trainer den Fall „Silvesternacht Köln-Hbf“ durchspielen. Nach wenigen Minuten schon ist mir eines klar: In diesem Training kommt es nicht nur auf Kraft an. Die richtige Technik ist gefragt, schnelles Handeln, eine gesunde Prise Selbstvertrauen und der eisernen Willen, aus einer Gefahrensituation so gut wie möglich rauszufinden. Ich bin erst einmal beruhigt. Boxen und Kicken ist mir nicht fremd. Und wie es sich anfühlt, wenn man beim Training versentlich

eins auf die Nase bekommt, weiß ich auch. Mein Geschlecht ist bei diesem Training also auch vertreten. Lläuft.

**„Wer auf die Toilette muss, sagt Bescheid“**

Zehn Minuten später begrüßt mich Trainer David Beyering: „Ja dann, herzlich willkommen. Geht gleich los.“ Schwungvoll bewege ich mich auf die Matte und bekomme den ersten Dämpfer. Die Damen sind fertig mit ihrem Kurs und kniefen mir ein Auge zu. Weg sind sie. Übrig bleiben 25 Männer. Und die haben richtig Bock sich auszupowern. Na prima. Schnell gibt's ein paar Regeln. Und dazu zählt: Wer auf die Toilette muss, sagt Bescheid. Nach fünf Minuten wird dann nachgesehen, ob alles in Ordnung ist. Ich muss schmunzeln und denke für mich: Was soll schon passieren? Was ich zu dem Zeitpunkt noch nicht weiß: 45 Minuten später würde ich nur zu gerne das WC aufsuchen. Um mich auszuruhen und meine beiden Lungenflügel zu besänftigen. Aber nun, nur die Harten kommen in den Garten.

**Im Nu durchgeschwitzt**

Ohne Aufwärmtraining geht gar nichts. Und so geht's im Kreis über die Matte. Ich schaue nach vorne, will mithalten. Alles hinter mir interessiert mich zunächst nicht. Bis mich eine Schaumstoffnudel trifft. Von da an weiß ich: In diesem Training gibt

es, Augen und Ohren immer offen zu haben und sofort zu reagieren und auszuweichen. Der Schweiß läuft bereits unaufhaltsam den Körper hinab, die meinerseits nicht unbedingt beliebten Liegestütze tragen auch nicht dazu bei, dass das Shirt trocken bleibt.

**„Entschuldigung? Gibt's nicht!“**

Und schon gibt's die nächste Regel: Hier wird sich nicht entschuldigt. Eine Entschuldigung wird mit Liegestützen bestraft. Da Liegestütze nicht unbedingt zu meiner Lieblingsübung zählen, hat diese Regel für mich oberste Priorität. Und dann: Auf nur wenigen Quadratmetern wird das Bewegungsfeld beschränkt. Es gibt einen „Jäger“. Und viele Hasen. Zehn Minuten heißt es: Aufpassen, konzentrieren, blitzschnell reagieren. Erstes Fazit im Sportcheck: diese „Nummer“ hier ist echt anstrengend. Trotzdem: Ich nehme die Herausforderung an, weil's Spaß macht.

Dann wird's laut. Richtig laut. Das Trainerteam David Beyering und Jörg Nienhaus positioniert sich jeweils mit einem Kickpolster. Die Teilnehmer sollen mit einem Stock so lange wie möglich draufschlagen. Auch mich packt der Ehrgeiz. Ich drehe auf das Polster ein, bis ich das Gefühl habe, gleich geht nichts mehr. Und mir wird bewusst, wie viel Kraft man doch hat, wenn es sein muss. Doch damit nicht genug. Wenig später fliegen die Fäuste. Minutenlang heißt

es: Auf Pratzen boxen. Genau mein Ding. Ich liebe boxen. Und hau' drauf, bis die Schultern und Arme brennen. Ich bin fix und fertig. Nutze die Chance, mich mal für zwei, drei Minuten von der Matte „zu verziehen“ und mir Trainer David Beyering im Vorfeld verraten. Und genau so erlebe ich das Training auch. Das wird besonders deutlich, als ich es mit einem Angreifer zu tun bekomme, der mit einem Messer bewaffnet ist. Was zu tun ist, wenn man wirklich in solch eine Situation gerät und Flucht keine Option ist, hat der Trainer zuvor in einzelnen Schritten erklärt. Mir ist auch klar, was zu tun ist. Aber es gelingt mir nicht, die einzelnen Schritte perfekt und vor allem in der nötigen Schnelle umzusetzen. Aber in 90 Minuten ward noch kein „Chaki Chan“ geboren. Aber ich hab' in dieser ersten Trainingseinheit bereits mehr Selbstsicherheit gewonnen und die dargestellten Abwehrtechniken zumindest begriffen. Alles weitere ergibt sich im nächsten Training. Und über-nächsten...

**Nach 90 Minuten noch kein „Chaki Chan“, aber...**

Ich erinnere mich an meine Jugendzeit Judo. Gürtelfarbe: na, immerhin orange. Als „Greenhorn“ auch mal Wettkämpfe bestritten, aber irgendwann die Lust verloren, weil mir nie richtig klar war, wie ich einen 90 Kilo-Angreifer mit einer Fußsichel von den Füßen holen oder per „Ogoshi“ gar über die Hüfte werfen soll.

Bei Krav Maga fühle mich ich besser positioniert. „Im Krav Maga wird auf einfache Prinzipien und intuitive Bewegungsabläufe zurückgegriffen, die auch in Stresssituationen abrufbar und unter Druck einsetzbar und zugleich realitätsnah sind“, hat mir Trainer David Beyering im Vorfeld verraten. Und genau so erlebe ich das Training auch. Das wird besonders deutlich, als ich es mit einem Angreifer zu tun bekomme, der mit einem Messer bewaffnet ist. Was zu tun ist, wenn man wirklich in solch eine Situation gerät und Flucht keine Option ist, hat der Trainer zuvor in einzelnen Schritten erklärt. Mir ist auch klar, was zu tun ist. Aber es gelingt mir nicht, die einzelnen Schritte perfekt und vor allem in der nötigen Schnelle umzusetzen. Aber in 90 Minuten ward noch kein „Chaki Chan“ geboren. Aber ich hab' in dieser ersten Trainingseinheit bereits mehr Selbstsicherheit gewonnen und die dargestellten Abwehrtechniken zumindest begriffen. Alles weitere ergibt sich im nächsten Training. Und über-nächsten...

Um 14 Uhr, nach dem cool down, sehe ich Krav Maga mit ganz anderen Augen. Hier wird der Schwerpunkt auf ein Training unter starker körperlicher Anstrengung gelegt. „Das dient natürlich der Fitness“, erklärt David Beyering, „Zugleich simulieren wir damit aber auch die Stressbelastung bei einem Übergriff“.

**Ein erstes Ja aus Schwäche**

Ich bin alle, um es mit den Worten eines Bocholters zu sagen. Zugleich muss ich mir auf die Schulter klopfen. Seit Monaten kein Ausdauertraining, die Treppen hoch zu meinem Büro die einzige wirkliche „Kraftübung“ am Tag - und dann das. Ich bin zufrieden. Ich habe einen ersten Eindruck bekommen, wie Krav Maga (hebräisch: Kontaktkampf) funktioniert. Und ich habe mächtig Stress abgebaut. „Sehen wir dich hier noch einmal?“ ruft David Beyering mir lachend beim Rausgehen hinterher. Ich nicke. In diesem Moment aber eher aus Schwäche. Dass mir beim anschließenden Einkauf an der Wursttheke gänzlich egal ist, ob „Kinderwurst“ in die Tüte kommt oder Parmaschinken, muss ich wohl nicht erwähnen. Und dass ich an den nächsten zwei Tagen, wie sagt man so schön, „auf den Brustwarzen gegangen bin“, ja, auch das.

Um aber auf die Frage des Trainers zurückzukommen: Ja. Ich habe es ein weiteres Mal getan. Und wurde belohnt. Rund 35 Teilnehmer, darunter wohl 12 Frauen. Ein richtig cooles Training. Und ein Trainerteam, das nicht gleich „den Macker macht“, wenn man sich mal zwei Minuten Auszeit gönnt. Na, wahrscheinlich weil in meinem Gesicht trotz Rote und Schweiß eines zu lesen war: Ihr kriegt mich nicht klein! Die richtige Einstellung für Selbstverteidigung, oder?



• Messerangriff - eine Situation, die sich keiner wünscht. Dass es aber Techniken gibt, mit denen man sich und seinen Körper im Falle eines Falles schützen kann, verschafft eine große Portion Selbstsicherheit. Trotzdem: Trainer David Beyering macht deutlich, dass Prävention immer vorrangiges Ziel ist. Und dazu ist es wichtig, sich als Person zu entwickeln und keine „Opferrolle“ darzustellen.

