

„Fight like a girl“ – Selbstverteidigung für Frauen im Rahmen des israelischen Selbstverteidigungssystems Krav Maga

Mario Staller^{1,2}

¹ University of Liverpool, Tactical Decision Making Research Group

² Metropolitan University of Leeds, Carnegie Faculty of Sports

Einleitung

Das israelische Selbstverteidigungssystem Krav Maga gilt als eines der effektivsten Selbstverteidigungssysteme weltweit (Lawrence, 2012). Ursprünglich von Imi Lichtenfeld für das israelische Militär entwickelt, wurde das System in den 1970er Jahren für den polizeilichen und zivilen Bereich angepasst (Lichtenfeld & Yanilov, 2001). Techniken und Taktiken des Krav Maga werden kontinuierlich basierend auf Analysen von gewalttätigen Auseinandersetzungen im militärischen und zivilen Bereich überarbeitet (Cohen, 2011; 2010).

Im Mittelpunkt des Krav Maga Trainings steht die Kompetenzsteigerung zum Bewältigen von realen Bedrohungs- und Angriffssituationen für den jeweiligen Anwender. Aufgrund unterschiedlicher Gefährdungssituationen, rechtlicher Möglichkeiten sowie zur Verfügung stehender Hilfsmittel, existieren Unterschiede in den anzuwendenden Techniken und Taktiken entsprechend der Nutzergruppen (Militär, Polizei, Zivilisten, Kinder, etc.). Darüber hinaus liegt ein Schwerpunkt im Krav Maga auf der Trainingsmethodik, welche optimale Leistung im Selbstverteidigungsfall zum Ziel hat (Staller, 2014).

Der vorliegende Beitrag soll einen Überblick über den Ansatz des Krav Maga in Bezug auf Selbstverteidigung für Frauen geben. Dabei werden die trainingsmethodischen Herangehensweisen sowie die unterrichteten Techniken und Taktiken näher beleuchtet.

Literatur

- Cohen, E. B. O. (2011). Once We Put Our Helmets On, There are No More Friends: The "Fights" Session in the Israeli Army Course for Close-Combat Instructors. *Armed Forces & Society*, 37(3), 512–533.
- Cohen, E. B.-O. (2010). Globalisation of the war on violence: Israeli close-combat, Krav Maga and sudden alterations in intensity. *Social Anthropology*, 18(3), 267–288.
- Lawrence, E. (2012). Inside Krav Maga. *Blackbelt Magazine*, (11), 60–65.
- Lichtenfeld, I., & Yanilov, E. (2001). *Krav Maga - How to Defend Yourself Against Armed Assault*. Dekel Publishing House, Israel.
- Staller, M. (2014). *Developing Expertise in Self-Defence: An Interpretative Phenomenological Analysis*. Unpublished Masters Dissertation. Metropolitan University of Leeds.