

KRAV MAGA

Defensa de ataques armados

Imi de Sde o del fundador (del campo ligero) del Krav Maga y Principal profesor de Eyal Yanilov con la traducción de 522 ilustraciones de Marcus Piedra de Rose



1. Edición 2003

HOMBRE DEL VINO DE LA CASA EDITORIAL -- BERLÍN

Autores y Ésos se aferran en la casa editorial aquí con la práctica en la cual ninguna manera para lesiones, las instrucciones y las observaciones descritas de presentarse pueden. Una adherencia para Personas -, los daños especiales y financieros son ausgeschlossen.

Información de Bibliografi La biblioteca alemana

La biblioteca alemana coloca esta publicación en eso Nationalbibliografie Alemán; los datos detallados del bibliografische son en HTTP excesivo del Internet://dnb.ddb.de callably.

Copyright el © 2001 para el gasto para la original de Dekel Publishing Casa, Tel Aviv, Israel. Todos los derechos reservados. NINGUNA parte de este libro may reproducido o transmitido en cualquier forma o por cualesquieres medios, electrónica o mecánico, incluyendo la fotocopia, registrando o por cualesquiera ALMACENAJE de información y sistema de recuperación, fuera por la misión en escribir de Dekel Casa Editorial.

© 2003 del hombre del vino de la casa editorial -- Berlín

Copyright y el resto de las derechas en la traducción alemana es Eigentum de la casa editorial.

También éstos en la parte o la interpretación foto-te'cnica, éstas La reproducción de ilustraciones así como li'nea-a-almacena transferencia y proceso adentro los sistemas electrónicos requieren el permiso escrito del casa editorial.

Reproducción: GEPRO
G.m.b.Producción total de H: Hildebrand

Mi padre y Profesor, campo ligero de Samuel, en la memoria honorable dedicada

Imi Sde O (campo ligero)

Bellum de párrafos del pacem del vis del SI

Si usted desea la paz, entonces prepárele para la guerra
Councillor técnico y Redactor jefe: Darren R. Levine

Foto: Liat Paz

Foto y diseños del gasto hebreo para la original: Eldad Zakovitz

Otras fotos del hebreo Gasto: Achihu Larom

Diseño Del Libro: Namir Rojo Pardess

Sobre: Ayelet Yehuda, Nina Jawitz

Trabajo de la foto: Estudio Anteriormente

Rejilla de las fotos: Arad

Advertencia

Autores, Los editores y la casa editorial inclinan cualquier responsabilidad de especial o Daños corporales apagado, de normal o del incorrecto Resulte a la conversión de la información contenida en este libro. Cualesquiera La conversión de la información siguiente tiene con la consideración de geltenden Para ocurrir leyes y regulaciones legales. Cada uno de este resultar El daños baja en el área exclusiva de la responsabilidad del causer.

Es la obligación de cada uno, esa éstos La intención persiguió de entrenar las técnicas beschriebenen adentro este libro con un médico termine la información médicamente relevante a poseer Para coger para arriba capacidades y restricciones. Más allá de ése sí mismo cada uno debe encendido las reglas de seguridad contenidas en este libro sostienen, ambos para eso Entrenando y para el uso práctico del conocimiento vermittelten aquí aplíquese.

Contenido

Prefacios de Sr. Yitzhak Rabin y Shimon Peres.....

IX

Danksagungen

..... X

Vorwort el editor	XI
Einleitung	XIII
¿Era es Krav Maga?	1
1.defensa contra ataques también una medi- dor.....	5
2.defensa contra la amenaza con una medidor.....	46
3. Defensa contra un agresor con el palillo	61
4. Neutralización de una amenaza con un arma de fuego	83
5.neutralización de la amenaza por un rifle o un subfusil ametrallador.....	109
6. Recaudaciones de rehenes	122
7.el uso del ordinario Artículos para la defensa.....	135
8.palillo corto contra ataques de la medidor	145
9. Palillo contra el palillo	157
10.defensa contra dos agresor armado.....	173
11principios de las técnicas de la defensa	185
12.Der que dirige también confrontaciones por la fuerza:estimación, Conceptos de la reacción y del entrenamiento	195
13.métodos de entrenamiento adicionales; al uso de este libro	205

Aussprueche del amo grande Imi Sde o	216
14.seguridad en el entrenamiento	217
15.sobre los autores: Amo grande Imi, fundador del Krav Maga; Eyal Yanilov....	223
Anhang: - redactor jefe: Darren R. Levine	230
- Editor: Zvi Morik	231
- en la conexión con los términos técnicos con frecuencia usados de Krav Maga y términos	233

Para la contribución valiosa para el éxito de esta publicación Le agradezco las federaciones siguientes de Krav Maga:

Internacionalmente Krav Maga Asociación De Krav Maga De la Federación De América Krav Israelí Maga Asociación

A las gracias grandes Me obligan a mi amigo Helmut Braun, de que, después de que él grande amos La roca ligera Imi había llegado a ser personalmente conocida con, como primero Krav Maga adentro Alemania presentó. Helmut lo tuvo éxito con éxito, su Krav Experiencias de Maga con su conocimiento en otras clases de Budo de deporte - en quilates particulares - a verknuepfen, porqué su contribución tan crucial para la representación clara del gasto del deutschsprachigen de este libro está.

Sea extremadamente agradecido I también Ralf Ulbig, Markus Grundke y Florian Peter, que primero autorizado Instructores de Krav Maga en Alemania, como impaciente de Yanilovs acoplados adentro Alemania, un gran (y extremadamente ejerciendo) trabajo realizado, cerca él el acuerdo exacto del texto alemán con el inglés El gasto para la original garantizó.

Muy agradecido estoy también caballero Hombre del hombre del vino de la casa editorial, de que del vino de Wolfgang - iguale Budosportler experimentado inmediatamente el valor del conocimiento Krav excesivo Maga que sistema práctico de la autodefensa para el público alemán reconocido.

A bueno el último se aplica mis gracias sinceras del trabajo duro de la piedra color de rosa de Sr. Marcus y bueno Alcohol en Berlín para la traducción en alemán, con eso él sí mismo con eso dificultades numerosas, el un tal proyecto requirementful selbstverstaendlich con sí mismo trae, para discutir tenía.

Esos instructores en el siguiente especificados esa internacionalmente federación de Krav Maga muchas horas investierten, alrededor de su Experiencia en la presentación de las diversas técnicas encendido aproximadamente 500 adentro traer en este libro contuvo las fotos. Para su konstruktiven la contribución también esta publicación le agradece I: **Gabi Noah; Ami De Eli Ben; Avi Moyal; Amnon Darsa; Dori Nemetsky y Yoav Gaon;** Debido a aplica también eso después de Krav Maga Lehrem, éstos en una de las fotos más viejas de este libro ver sea: **Shaike Barak; Hayim Zut; y Individuo Cohen.**

Prefacio de Yitzhak Rabin

Algo Imi,

la conmutación de la buen salud y de Krav Maga en CA (Israel Soldado de las fuerzas de la defensa) así como oficiales e Imi campo ligero sea inseparable, de hecho un componente substancial de las actividades de la CA. Gracias del medio a usted para su contribución para la creación de un "mu'sculo-consciente Judentums " Fuerzas armadas israelíes y felicitaciones malas en publicación Su libro: un manual por los instantes de la emergencia, en la esperanza que éstos Los lectores su consejo y su experiencia nunca necesariamente tenga.

Fielmente

Yitzhak Rabin

Primer ministro y secretaria de la defensa anteriores del Estado israelí

(1992 para el gasto hebreo para la original escrita)

Prefacio de Shimon Peres

Los dos peligros más grandes mundiales están hoy en día con los cohetes guerras conducidas (los cohetes no saben las fronteras) y luchas con medidores (allí también el terrorismo antes de que las fronteras detra's-no asusten).

En las guerras conducidas con los cohetes, la tecnología está ésa el factor crucial, en el terrorismo es él el detalle. Imi Sde o, su en reverencia pensamos, entwickelste una estrategia para Krav Maga. Uno Estrategia, que también hace autodefensa individual posible si él uno Uniformemente o no, y esto lleva aden-

tro una manera esa su lucha incluso si él sin embargo soportes en el campo de batalla, ser zwangslaeufig perdido no tiene.

En actualmente de la fuerza de aumento esta estrategia busca su-mismo.

Shimon Peres

Ministro para la cooperación regional e israelí anterior Primer Ministro

IX

Agradezca decir

Quisiera éstos , todos, éstos utilizan oportunidad en los años pasados en preparación de esto Así como el libro implicado las personas siguientes, éstos estaban crucial a su Gracias contribuidas, puesta en práctica mala para expresar:

Efrat Ashkenazi se contrajo de ningunos apuros, los textos hebreos en inglés líquido (afortunadamente para traducir su lengua materna) y mejorarla siempre más futuro. **Liat Paz**, nuestro fotografin, demostrado con su cámara fotográfica en el estudio así como en Para los libres tan apenas como paciente según lo dado vuelta y eso estaba parado incluso para alguno Modelo de las fotografías del rehén. **Michelle Sachnin** trabajado untiringly como Languageassigned e hizo su mejor, alrededor del texto inglés antes el nuestros para ahorrar "mejoras constantes". **Rojo uno NamirPardess**, para la versión final del diseño gráfico, su realizado estaba responsable Trabajo con la impresión pudiendo. **Uri Novojenov** eso se dedicó Trabajo del laboratorio y provisto nos de las salidas necesarias de Liat fotos hechas. **Chezi Mizrahi** puso sus capacidades profesionales con la exploración cualitativo de alta calidad del o.g. Foto bajo prueba. Eso Contactor y profesor de la pistola **Muelle de la barra de Dan** ayudado con su maestría, la corrección en este libro al asunto de los armas de fuego contenido Para garantizar la información. **Abraham Lapidot** colocado nos también Industrias militares de Israel del permiso (IMI) amablemente también Fotos necesarias de los propósitos de la demostración del diferente armas de fuego a Orden. A bueno el último trabajado **Judith Taffet**, Secretaria del Casa editorial de Dekel, en su característica como en Israel persona responsable Koordinatorin para este elemento de impresión. Con su trabajo concienzudo llevó a pesar de todos Dificultades y obligaciones más numeroso diversas a acertado Terminación

Y en el otro Lado del Océano Atlántico:

Richard Grossinger, El editor y el presidente rana Ltd., y Atlántico Norte reserva, como primer editor americano la necesidad constantemente cada vez mayor uno Krav comprensivo del libro de Maga en el mercado americano reconocido y desafío todas las dificultades valeroso en este Israeli'-Americano proyecto de la casa editorial entrado. **Jess O'Brien**, Redactor de arte del combate de Richards asegurado en su calma y clase del wirkungsvolle para el hecho que en el americano lado de todo nos funcionó y apoyó suavemente por su prueba extremadamente provechosa lectura. **Nicol George** aconsejado nos con el uso de las reglas correctas inglesas El señalar. Mi amigo personal y asesor jurídico, **Hugo Gerstl**, Presidente y director de manejo de cuatro patas

que publican, a jugada central Papel con la puesta en práctica de este proyecto del libro, por ella sí mismo en ambos Gamas de su actividad vocacional contratada, alrededor de experto soluciones para para encontrar el refinamiento legal difícil. Mi colega **Iven Lourie**, El presidente de entradas reserva y las cintas, tenían porción relevante a Salido esta conexión Nosotros-Israeli'. Las gracias especiales solicitan ésa Contribución de **Daniel Abraham**, a gesinnten social a hombre de negocios, para su wert

por Unterstuetzung waehrend más der Fase más Einfuehrung más Krav Ma
completo der temprano der der der
Método de enseñanza en los E.E.U.U..

Z.M

Prefacio del editor

Normalmente No escribo un prefacio en los libros, que publico. Aquí actúa él sí mismo sin embargo alrededor de un libro inusual de seres humanos inusuales.

Imi (Imrich) Sde O (campo ligero), el amo grande israelí famoso (1910 -1998), era eso Creador del Krav Maga. Imi y su pupila y sucesor, Eyal Yanilov, pasó más de una década de tal modo, esta serie del libro a bienestar de seres humanos para escribir en el mundo entero, éstos en emergencias esto especial conocimiento necesidad.

Debido a su el conocimiento de la extensión y su personalidad excepcional llegaron a ser grandes amos Imi de sus pupilas y Gefolgsleuten numerosos, él casi como a gurú admirado, cuando respeto vivo de la leyenda. Creó un moderno Forma de la autodefensa, ésas las características centrales de su personalidad y los acontecimientos se incorporan, que coined/shaped su fascinación vida. Asimismo como Imi está también Krav Maga lógicamente, intuitivo, directamente y practicable, sobretodo sin embargo sensible y ser humano.

Imi Sde o agarrado en su conocimiento inusual del cuerpo humano y de ése parte posteriora humana de la cinemática, alrededor de una forma especial eso Para concebir autodefensa y cierre el combate. Su experiencia comprensiva por la fuerza en la vida diaria así como su conocimiento de diversas clases del combate (suena inclusivo y las cajas, donde él en su juventud excepcional Logros equipados) combinado en manera ingeniosa al Krav Maga. Esto El sistema del combate se convirtió en waehrend Imis de la carrera larga con Israelí unos Las fuerzas armadas se convierten, probado y verbessert y más adelante encendido eso corte no militar del uso.

A pesar de su la característica del grimmigen nunca era seres humanos marciales del amo Imi grande. Él buscado seriamente la paz, que miró como el logro más alto. Él su pupila enseñada siempre, cómo es importante era, en el Krav Maga valor del entrenamiento para arriba Para poner la precisión, alrededor también en No. peligroso para la vida de las situaciones excesivo para tener que utilizar o fuerza innecesaria. Su deseo más grande era él que éstos Teoría del Krav Maga bajo odio que ejercita, hostileness y nacional La caña internacional del hermano del ueberwindende de las fronteras traería fuera de.

Imis Las raíces europeas centrales dejaron además sus rastros en desarrollo el Krav Maga. Imi Sde o, eso como ciudadanos del mundo se vio siempre y también por consiguiente actuado, deseado las fronteras cercanas, que Krav Maga en su inicial la etapa umgaben, rotura a través. Así la nueva disciplina llegó en gamas fuera del israelischen Las fuerzas armadas y una hicieron accesible para los círculos civiles, después de uno él, se había adaptado a sus necesidades. Como el resultado su se convierte en Krav Maga debajo de ése Patrocinio del ministerio israelí de la educación hoy en Israel Grados, con la gente joven, así como hombres y mujeres en privado Los mecanismos informan.

XI

En el último Años el nuevo exterior lejano del verbreitet sí mismo de la disciplina también de las fronteras de Israel. Mientras tanto hay agrupaciones activas en los E.E.U.U., adentro la mayoría de Krav Maga países del euro, en el Brasil, Australia, Nueva Zelandia, El Japón y otro Partes del mundo. En algunos estos países se convirtió Krav oficial Maga de organizaciones nacionales y los guardas de la ley transferidos y a de ellos Programas de entrenamiento tomados.

El Krav La fila de Maga, que publicación comienza con este libro, persigue meta, para aumentar la caña del acoplado del Krav Maga, en él él ambos usuarios profesionales y el público en general afuera Marcas de Israel accesibles. El versorgt de la fila el lector con el fundamental Aparato para la práctica de Krav Maga, por el que él ambos reglas fundamentales y también las técnicas especiales median, por más de 1000 fotos y Diseños que se describirán.

El teórico La parte trata asuntos importantes tales como z.B.: Bases del Verteidigungstechniken, Comportamiento en las situaciones del conflicto, táctica del combate, entrenando einschliesslich de los métodos entrenamiento mental, seguridad en el entrenamiento etc.. con las adiciones útiles.

En cortocircuito: Esta fila el único manual estándar auténtico Krav excesivo Maga representa, de su fundador, amo grande Imi Sde o, así como su pupila y sucesor, Eyal Yanilov fue escrito. Es conveniente ambos para los principiantes y para el fortgeschrittene Krav Maga que ejercita o también para los coches, ya adentro esta disciplina o adentro anderen clases de asilo del combate es activo.

El disponible La publicación es más engagierter el producto de un concienzudo cooperación Seres humanos (véase para agradecer decir). Totalmente particularmente agradecerle me quisiera con Darren Levine, el presidente del Krav del centro de Maga en Los Ángeles, para su trabajo duradero, cuidadoso y prudente como consejeros técnicos y Redactor jefe del gasto del englischsprachigen, fuera este libro seguramente la transparencia del zueigene y su estilo del jetziger faltarian a él. Debo a gracias personales el autor del CO de este profesor del libro y del jefe eso Internacionalmente federación de Krav Maga, Eyal Yanilov, por su beharrliches Trabajo y su determinación en la conexión con su incomparable Conocimiento especializado en esta disciplina en el proceso del último diez años una inicial La realidad de la visión werden a la izquierda.

Personalmente Quisiera notar que I mi familia y particularmente mi Señora Pni-na las gracias grandes deben. No creo que I esto fastidioso La casa editorial proyecta sin su estímulo y ayuda habría dominado. Ilana Sde esposa o, de Imis

y compañero de la manera del langjaehrige nos ayudó con eso Seleccione las fotos de largo olvidadas de Imi más allá de. Merav Hazan de Yanilov, esposa de Eyals, apoyada nos con su legal experiencia con diferente, preguntas referentes a esta publicación y legal.

También bueno el último como I Imi, el creador del Krav Maga, un excepcional Profesor, un amigo verdadero y grandes seres humanos, mi admiración pruebe. Nosotros todos falta él.

Zvi D.Morik, editor

XII

Introducción

La información pasó encendido en este libro contenga la autodefensa comprensiva del excedente original del material y Cerrar-en sistema del contrato, eso en Israel y en ganzen mundo bajo su hebreo Krav conocido Maga (lucha del contacto) admite es. Este método singular se convirtió de su fundador, amo grande Imi Sde o, originalmente para éstos Israelí Fuerzas armadas así como diversas gamas de la seguridad entwickelt de las agencias y también las necesidades de la población civil se adaptaron más adelante. Es importante para saber que todo el Krav prueba las técnicas de Maga en caso de que de emergencia a fondo, fueron mejorados y convertidos más lejos por consiguiente. Este es primer y autorizado solamente, de su fundador así como su pupila principal escribió Manual Krav excesivo Maga. Trata detalladamente Verteidigungstechniken, por el que sobre todo un agresor armado como amenaza para la vida de Defender unos o tercero se presenta. Estas táctica más modernas de la defensa y techniken se dirigen contra uno con una arma afilada aguda (z.B. Medidor o una botella quebrada), un artículo embotado (z.B. Pegúese o una acero-pipa) o un arma de fuego (z.B. Pistola o rifle) agresores armados. Otros asuntos cognados se tratan además: éstos Uso del tema de los thes de la vida diaria como armas defensivas, éstos Neutralización de la amenaza de un grupo con un feuerwaffe o una a uno Granada de la mano en el contexto de tomar de rehenes, especial Métodos de entrenamiento de Krav Maga (entrenamiento mental incluyendo) y más.

Allí con en este del libro introducido Sobre todo un agresor armado en el centro, actos que está parado para panoramas sí mismo en todos los casos alrededor de potencialmente peligroso para la vida situaciones. Si un uno con una medidor grande de la cocina, una barra del remolque del desplome o aún a pistola el ser caras ocupadas del agresor, requiere siempre todverheissende Naturaleza de tal reunión una respuesta eficaz. Esta respuesta debe ambos del empleo físico y de táctica falle en a manera bien-concebida, encima lesiones físicas serias o en el caso peor mortal consecuencias también vermeiden. Por esta razón Krav Maga mental, acoplamientos técnicos, táctico y koerperliches que entrenan, alrededor de para poseer la ocasión, sí mismo también en uno todavía para indicar la situación tan peligrosa para aumentar substancialmente. Krav Maga es un sistema singular, como innovador, eficaz y la mayoría praktikable Reconocimiento internacional del método de la autodefensa y del combate logrado. Esto El reconocimiento viene principalmente de asilo activo mundial

del combate expertos y Cerrar-en profesores del contrato del civil, safetysupporting y militares Círculos. Para muchos, éstos en el contexto de su opinión vocacional de la actividad de éstos Las características siguientes éstos ganados, son estructura del entrenamiento del Krav Maga wichtigsten y la mayoría del notable este sistema: 1. El sistema se expone simple, fácilmente a las técnicas que aprenden junto, en natural Se basan los movimientos del cuerpo y logischen principios de la defensa; 2. Por lo tanto el ejercitar en tiempo que aprende corto del relativ conserva un colmo nivel de funcionamiento alcance; 3. Las técnicas y las táctica funktionieren también en más rauer, ambiente incontrolado y fuerza-controlado; 4. El detalle se convierte con uno El mínimo a las repeticiones y al ejercicio en la posición pone, técnicas para arriba para poder poner el alto nivel en ejecucio'n.

XIII

Esto La publicación cubre una parte considerable del Krav entero Sistema de Maga de las técnicas avanzadas del einschliesslich. Nuestra meta existe en esto, el público las posibilidades de autodefensa contra uno **agresores armados** para conducir antes de ojos. La decisión, esta gama antes de la representación del uso del grundsatzlicherer formas del Krav Maga también publica, es el resultado desafortunado de una onda de la fuerza global, éstos sobre mayores partes de los rodillos del mundo y de ambas naciones industriales y Países en vías de desarrollo agarra. La utilización constantemente creciente de armas con eso El confiar de actos de la violencia contra innocent unos era factor decisivo con la opción de los asuntos tomados en esto primero publicación. Eso el volumen siguiente se convierte en bases de la autodefensa y del combate equipo del Krav Maga contra uno **opositor desarmado** contenga, el moeglicherweise bien ensen\$ado o está particularmente fuertemente y así un serio El desafío para que la defensa represente podría.

Encima de llanos profesionales nos miran apenas para arriba una diferencia entre una los motivos nacionalistas basaron la operación del terror (z.B. eso Kapern de un aeroplano, nave o con el autobús ocupado pasajeros) y uno de la intención puramente criminal entwickelnden la situación tiene gusto de uno El tomar de rehenes en el proceso de un robo del banco o de una a entfuhrung. En cada uno éstos La salida del conflicto por la fuerza cuelga cajas del correcto respuesta a tiempo correcto apagado. Las ayudas de la capacidad, bajo tensión para actuar apropiadamente (esto se puede aprender por el Krav Maga entrenando), para sobrevivir intactly o con tan pequeño lesiones como posible. Nuestra meta consiste en el sensibilizar del lector y de su capacidad que se convierten, para sentarse abajo contra un ataque por la fuerza a la resistencia. El desarrollo de uno tal capacidad conduce claramente a un su más grande y más persoenlicher Seguridad, que exige normalmente un más de alta calidad de la vida.

Aunque Krav Maga para el ejército israelí fue desarrollado, tomó originalmente lugar luego un ajuste cuidadoso en las necesidades del civil vida. Su Derrúm-bese dedicado su vida al erschaffung de un sistema, de cada uno si joven o viejo, hombre o mujer para eigenen la defensa o para la defensa su compañero en el caso de una confrontación por la fuerza a ser utilizado lata. Este sistema fue concebido de tal manera con la consideración que su Effektivitaet no de las condiciones físicas depende. Los que pueden ser puestas en ejecucio'n fácilmente, las técnicas naturales forman en la conexión con a lógicamente estruc-

turado Tática de la defensa una forma ese coined/shaped por su simplicidad Autodefensa. Éste es el secreto verdadero de la eficacia de Krav Maga.

Además a las secciones técnicas de este libro, éstos el diferente clases los ataques del bewaffneter al artículo, se convierten en entrenamiento importante los métodos tienen presentado, que sirven el adelanto de las capacidades del el aprender. A Untermauerung de los métodos, de las técnicas y de las táctica de entrenamiento contiene el libro diversos catálogos teóricos de temas. Éstos lo tienen como objetivo, la capacidad también mejore para actuar bajo tensión y para reducir el tiempo, que uno necesario para reconocer el peligro y reaccionar inmediatamente. El punto de los autores particularmente en el capítulo 14: **Seguridad en el entrenamiento**, sí mismo totalmente el asunto importante del ueberaus de tal manera a esto dedica y **antes de la práctica de cualesquiera, eso en este libro beschrieben las actividades físicas para estar lea a fondo ¡necesidad!**

En el extremo de este libro presentamos el conocimiento de fondo para la historia del Krav Maga, seinem Derrúmbese, su desarrollo en el curso de los años y a su autores.

Posteriormente, el apéndice con la información sigue al editor y editor del libro de los dieses y un glosario con la terminología especializada generalmente del Krav Maga.

Ésos Los autores quisieran agradecerle todo el éstos, en la preparación y La publicación de este libro implicado estaba totalmente particularmente, entre ellos Darren Levine de Los Ángeles, California. Levine traído como consejeros técnicos y Editor del libro mucho de su conocimiento y de su experiencia dentro de la gama el entrenamiento de Krav Maga así como su habilidad en el inglés lengua también . Una parte grande del texto en este volumen debe su transparencia Empleo del voluntario de Darrens.

Ésos Los autores y los editores agradecen la asociación de Krav Maga DE América, Inc., para su ayuda con la publicación de este gasto, también como el talentoso e hingebungsvollen a seres humanos, éstos estuvieron implicados en esto impresión del elemento y su ausdauernde preocupa el moeglicht hecho (véase para agradecer decir).

Wir hoffen aufrichtig, dass Sie, die Leser, niemals in eine Situation geraten, die die Anwendung der hier beschriebenen Selbstverteidigungstechniken erforderlich macht, aber auch dass Sie diese Techniken, wenn Sie dennoch in solch eine Lage geraten, ohne zu zögern, mit Selbstvertrauen und erfolgreich anwenden.

Imi Sde o y Eyal Yanilov

Netanya, Israel

¿Cuál es Krav Maga?

Krav Maga, que significa en "lucha hebrea del contacto", es el funcionario sistema para la autodefensa y cierre el combate de las fuerzas armadas israelíes (CA), eso Policía nacional israelí y otras agencias de la seguridad. Krav Maga se convierte además en las escuelas públicas y las instalaciones educativas informa intensivo, se unen éstos el ministerio israelí de la educación.

Krav Maga fue creado por ése en el medio tiempo la luz difunta Imi campo, de que eso Sistema durante su carrera militar notable como principales profesores para El combate cercano en el servicio de la CA se convirtió. Mientras que su servicio militar escribió Imi el manual del funcionario del ejército para la autodefensa y se cierra combate. 1964 si salió del ejército, instrucción al menos adicional de Maga supervisó el Krav con Militares así como las agencias de la seguridad. Más allá de ése él trabajó untiringly en el adelanto y la mejora así como el ajuste de el Krav Maga encendido las necesidades de la población civil.

Krav Maga es un moderno, sistema de la autodefensa en línea con estándar uso y probado, eso con la consideración para el mundo desigual a partir de hoy uno concebido. Es coined/shaped por su avanzar lógico y comprensible en las confrontaciones, en su soporte de centro de la autodefensa y de la lucha. De tal modo uno alcanza ya innerhalb un rato de instrucción corto un relativamente alto nivel de funcionamiento. Con su desarrollo a él, Krav Maga era atención pagada embarrassingly exactamente para arreglar variado, de modo que él para los militares y éstos Las agencias de la seguridad son tan convenientes justo como para los civiles. El sistema se convirtió debido a su conversión extremadamente en línea con uso estándar de combatientes experimentados, Combata al experto, a los militares y a funcionario del asilo del policía en todas partes elogiado. Él responde debido a su simple, schnoerkellosen y realista aproximación Preguntas para propia seguridad totalmente particularmente además, principiantes encendido. Debajo de eso La línea es Krav Maga el método ideal de la autodefensa para los hombres y Mujeres de todas las categorías de edad y comprobación más diversa características.

Bei einer näheren Untersuchung der Krav Maga-Disziplin treffen wir auf zwei wesentliche, eng mit ihr verbundene Bestandteile: **Autodefensa** y **Combate cercano**.

¿Cuál es autodefensa?

Después usted va a un día laborable largo sobre la porción del estacionamiento a su coche. Exactamente adentro el momento, cuando usted abre el wagen-tuer, alguien le acerca de la parte posterior y una medidor sostiene para usted al lado de la garganta. Usted reacciona rápidamente y agresivamente, , trae la arma bajo control le defiende y neutralisierst eso Agresor. Ése es Krav Maga - autodefensa.

La autodefensa es la fundación de Krav del sistema de Maga. Sus diversas técnicas fueron desarrolladas, encima éstos, el tren de Krav Maga ellos mismos en la posición a poner, y otros contra hostil para defender acciones de la fuerza y de los agresores también abrume y hacer inofensivo. Las técnicas de la autodefensa del Krav Maga

contenga las defensas contra una multiplicidad ataques desarmados, pero sin embargo peligrosos, como por ejemplo sacadores, Pasos, dominios, sudando

la caja, el abrochar del cuerpo y otro asimientos. Son convenientes también para los panoramas peligrosos para la vida con más arriba riesgo, éstos el agresor una arma tal como z.B. un palillo, una medidor, una La arma hand-held o aún una granada de la mano tiene. En la fase temprana del desarrollo el Krav Maga, se vio su inventor, luz grande del amo Imi campo, con eso La necesidad enfrenta, una multiplicidad de soldados israelíes, de físico la universidad por-entrenada gradúa hasta de la forma dada vuelta fuera de Reservista más allá de los cuarenta a entrenar eficientemente y a ayunar. Por lo tanto desarrollado lo un sistema, más en simple, instinktive movimientos que en las técnicas fijas, que requirieron el entrenamiento por muchos años, confiado en. Como Las técnicas de la autodefensa del Krav Maga de hombres saben resultado y Las mujeres con unterschiedlichsten capacidades físicas y de todos Categorías de edad que se utilizarán.

Las técnicas y los principios defensivos del Krav Maga consiste los de simple y natuerlichen los movimientos, altamente con eficacia así como para aprender fácil sea. El aprender enseña, estos principios y Las técnicas en una multiplicidad de situaciones anzuwenden en obscuridad ambiente, en la posición que se sienta o de mentira o bajo circunstancias adversas, adentro éstos ellas con la libertad movimiento fuertemente reducida para defenderse necesidad.

¿Cuál es combate cercano?

Un hombre está parado antes de usted. Le empuja con ambos Las manos mueven hacia atrás. Hasta el movimiento siguiente ni unos ni otros de ellos tienen una ventaja. Un remolino del ataque con los pasos, los impactos y las defensas que pertenecen a él y soportes para los movimientos del cuerpo brevemente antes del brote. Ahora usted está en el centro en una lucha correcta. El combate cercano pone una fase más altamente desarrollada del Krav Maga, en el cual uno enseña a las pupilas, como una el opositor ayuna y neutraliza con eficacia. Esta parte del sistema trata los elementos, éstos en la conexión con la realización real de la lucha soporte: Ataques, Verteidigungen, sincronización, maniobra de diversión, táctica, movimientos, y Vorstellungsvermoegen así como algún psicologico importante y consideraciones mentales, que en la conexión con sobrevivir de a sochen Esté parada para la confrontación. Nota: También un caso claro de la autodefensa, con eso usted reaccionó con una tecnología especial a cierto ataque, puede degenerar fácilmente en una lucha correcta. Como ése usted está por ejemplo en uno la lucha genuina enreda, si sí mismo el opositor después de su defensa y el tuyo no contradice todavía pulsado da y sus ataques continúa.

El desarrollo del Krav Maga

Con la tentativa, éstos detrás del desarrollo del Verstehen, nosotros ven Krav Maga de los motivos derechos que éstos en cierre Con el pasado de su soporte del inventor para la conexión (véase capítulos 15: **Sobre los autores**). En su juventud en la Checoslovaquia del 30's-years el amo grande Imi era campo ligero como amo en verschie denen las clases de deporte, adentro primera línea en la lucha y las cajas, famosas. Uno afectado

2 él también de su padre, la comisión principal y el profesor para la autodefensa en el servicio del policía era e Imi en varios Las clases de disciplinas del de-

porte y del combate informaron. Coining/shaping eran también los muchos el camino brutal lucha en la ciudad natal Bratislava de Imis, que él aproximadamente Las cuadrillas socialistas nacionales de la juventud tenían. Más allá de eso traída Imi en la manipulación de una situación o de un acontecimiento, ambos force-coined/shaped y el gefaehrlich, su regalo natural estaba siempre a empleo, uno para encontrar la solución técnica experta, éstos muy simplemente, pero sin embargo extremadamente era eficaz.

Krav Maga consiste en diversas técnicas físicas, por el que él el ejercitar además, una característica mental especial, éstas arregla para la estabilización sus servicios del alcohol del combate. Se utilizan los métodos de entrenamiento especial, encima para simular la tensión de un ataque y de un usted en la dureza y la realidad para preparar un Ueberlebenskampfes genuino. Estos métodos de entrenamiento vienen con las unidades del combate de Israel al empleo y tenga ellos mismos en material incontable Trabajos de las situaciones del combate satisfactoriamente.

Ésos La naturaleza de las técnicas de Krav Maga se convirtió en las condiciones del vida verdadera en perfekte La manera se adaptó. El sistema nos prepara siempre para él, en el nuestros ambiente violento a existir y él marcas para eso posible, qué aplicaciones él, vidas para proteger y ahorrar. Viene de un campo circundante, en eso a la fuerza, desafortunadamente a La vida diaria pertenece. De esto, el Krav Maga los resultados batalla-probados La autodefensa y cerrar-en el sistema del contrato del mundo es, eso en el curso de los años la oportunidad tenía a menudo, ser eingesetzt, examinado y mejorado.

En los años pasados se convirtieron en civiles y agencias de la seguridad en muchos diversos países en el mundo en Krav Maga informan. Logró los "profesionales" y las organizaciones del asilo del combate ayunan internacional Reconocimiento como autodefensa más eficaz y más práctica y enseñanzas del combate, éstas la visión de su creador, campo ligero del amo Imi grande sigue:

los dass uno en la paz a cambiar pueden."

Ésos Condiciones básicas del Krav Maga

Ésos Los principios del Krav Maga leen, cómo formula de su fundador:

- . • **"déjele no lastime "**: Eso lo significa que usted un nivel del alto rendimiento adentro la autodefensa a alcanzar debe. Si usted está lastimado sin embargo, usted debe sepa, como usted el ataque (paso, impacto, etc..) absorba y el correcto La medida bajo condiciones se convirtió otra vez para satisfacer puede.
- . • **"es modesto"**: No indique como sus capacidades y evite los conflictos innecesarios. Supere sus el propios "I" y controle su condición mental, de tal modo él usted durante una La confrontación en el paso no se va. La crítica y la teoría de otras asume.
- . • **"acto correctamente"**: Haga el correcto en el lugar correcto al correcto Tiempo. Su koerperlicher y condición mental están señalando la manera para ella, como usted con una confrontación acábese. Utilice sus capacidades totalmente y caída de nuevo a todas las ventajas, usted en su ambiente los artículos y las condiciones que ocurren ofrecen, alrededor de eficaz con eso La situación circunda para poder.

- . • **"Sammle Experiencia, de tal modo usted a no matar debe "**: El Krav experimentado Maga que ejercita debe su opositor ninguna daños innecesaria agregan y pueden corto, la confrontación para terminar y con eficacia. Desarrolle la consideración para sus hombres del compañero, en el proceso de la reunión peligrosa una otra. Buena atención de la toma del por otra parte sin embargo también la vieja elocución: **"si usted alguien a matar desea, entonces mátele él primero "**. Esto se aplica a las situaciones especiales, en las cuales usted ningunos la otra opción tiene, porque hay solamente "él o usted".
- . • es extremo también para desarrollar importantemente las etapas de la capacidad del peligro de a posible El ataque distingue para poder. Esto es particularmente importante para más joven Seres humanos, que vermittelt de la auto-comprobación y de la evitación de la fuerza como valores la voluntad debe, que deben poder ellos mismos defender sin embargo sin embargo con eficacia. Esto significado: Esfuerzo usted primero para evitar la confrontación. Hecho usted sin embargo atacado, **respuesta con un grado apropiado en la dureza**, ausreichend, sobre la amenaza para neutralizar y para dibujarse del peligro área parte posteriora.

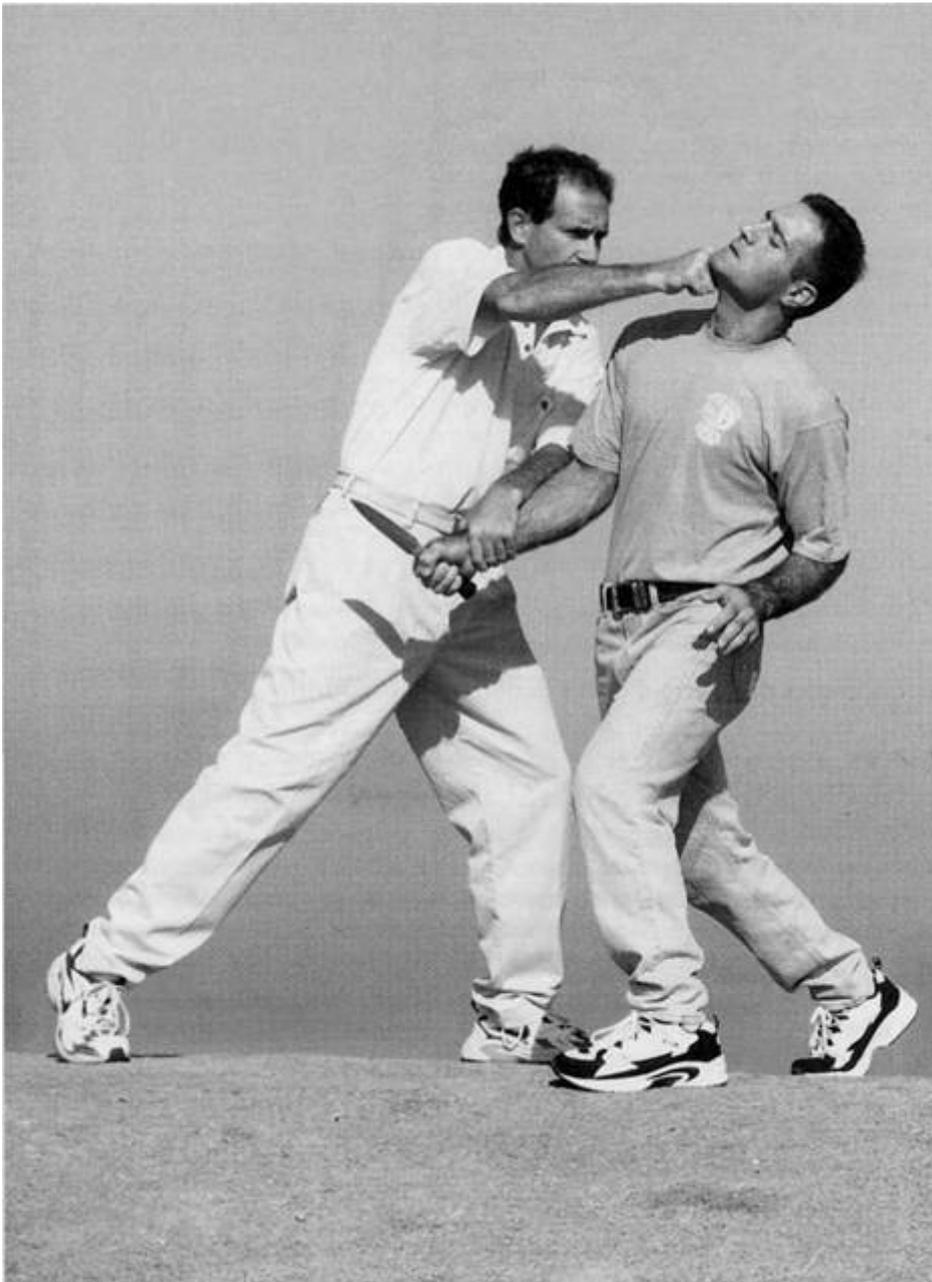
3

Principios de guía para Técnicas de Krav Maga

- . **¡el • evita lesiones!** Balancee cuidadosamente los riesgos de cierta acción de y evite el peligro, donde está posible esto siempre. Sus acciones deben subir **Defensamedidas se basan; Tensiones de Krav Maga seriamente el uso de Técnicas de la defensa.**
- . técnicas de Krav Maga del dado del • se convirtió como continuación eso **reflejo natural del cuerpo** convertido. Estas reacciones naturales fueron revisadas luego, alisado y adaptado, para llegar a ser justo los requisitos del dado situación.
- . el • defiende el dich en eso **la manera posible más corta y ma's direktest**, de cada posición inicial, bajo la consideración de la seguridad y conveniencia de su acción.
- . • **Reaccione correctamente adentro Acuerdo y de acuerdo con los requisitos del circunstancias.** Examine de tal modo la clase su reacción y la fuerza del ataque (alrededor lesiones innecesarias también evite).
- . • **Reunión cada uno lugar sensible correctamente**, (donde está necesario), alrededor del alto entregue eso Para ganar a opositor.
- . • **Utilice cada uno en ése Cosa el artículo alcanzable** a su defensa y a los ataques contrarios.
- . • **Con el Krav Maga no hay reglas**, restricciones o deportivo técnicas Restricciones.
- . • **Das Principio con Entrenamiento:** Adelanto de la práctica dada del selbstsaendigen (contenga el "entrenamiento mental") sobre del individuo de cerca definierten Tecnología para la acción improvisada en el acuerdo con eso Para llegar cursos del movimiento de la situación.

4

Defensa contra ataques con una medidor



Capítulo 1

Defensa aproximadamente Ataques con una medidor

En Técnicas practicables de la defensa de Krav Maga desarrolladas, encima con eficacia también convertirse acabó una arma afilada aguda usando a agresor. Esto El capítulo no cubre la gama entera de la medidor ataques; ofrece sin embargo bases de la defensa, táctica y técnicas especiales contra a la mayoría de los ataques frecuentes de la medidor que ocurren. Las escenas representadas contienen Acciones de la defensa en cercano, centro y distancia lejana de diversos ángulos así como Entwaffnungsund la lucha que termina la conclusión técnicas.

Esto El libro trata la reunión con un agresor medidor-reforzado **debajo de eso Aspecto de la autodefensa, D.h. eso Defensa** un ataque de la medidor y no bajo criterio de uno **conducta activa de operaciones** en uno Discusión.

Krav Maga da importancia particular en técnicas de la defensa contra un agresor, también una medidor o con otros artículos afilados agudos con frecuencia usados como las botellas quebradas, las maquinilla de afeitar-la'minas, esquilan el etc., se arma. es el erforderlichlich, las diversas clases de la medidor actitud y éstas representar y explicar diferente moeglichen formas del ataque. Esto lo hace posible para usted, con verschiedenen el paso y técnicas del soplo la clase de Para reconocer ataque. Solamente entonces usted capaz estará, para utilizar la defensa más eficaz.

Bases de la defensa aproximadamente Ataques de la medidor

. • Sofern en todo posible, tal confrontación debe ser evitada. El escape es a veces los mejores medios, particularmente si usted puede funcionar rápidamente.

. • en el momento, en el cual usted un agresor a usted a venir ve para atacar con la intención, usted esto lata sí mismo en diferente **distancias posibles** a usted hallazgo. Distinguimos entre cuatro distancias principales:

Primero: **mucho distancia cercana**, en cuál usted puede defenderse solamente con mucho suerte.

En segundo lugar: **cierre Distancia**, en la una defensa de la mano a ser suficiente lata. En esta distancia usted puede defenderse con eficacia, particularmente contra uno kreisfoermig ataque puesto en ejecucio'n.

Tercer: **distancia media**, en la una defensa de la mano en la conexión con a geeigneten La defensa del cuerpo que se utilizará sabe, sobre la eficacia de defensa y Aumentar al revés atacan y hacer al agresor relativamente inofensivo temprano.

Cuarto: **ensancha distancia**, de ése usted el opositor con un paseo que intercepta satisface y en una distancia relativamente grande a la parada puede hacer, antes de él usted lastimar puede.

6

. • Wann esto es posible siempre, es él **importantemente**, con la defensa una agresor medidor-reforzado, uno **para guardar distancia de seguridad**. Esto Zustechenden, fuerzas considerables de una distancia posiblemente eso superado para tener, para erreichen su meta, que usted otra vez tiempo proporcionado para agarrar medidas necesarias a su defensa. Quizás durante este tiempo usted encuentra incluso un artículo en su proximidad, que usted puede hacer usted mismo. El útil Los artículos pueden ser una silla o un palillo, con los cuales usted defiende usted mismo o con cuál usted puede incluso pulsar al agresor, o también a piedra, de que usted a lanzar puede. (véase el cabo. 7: **Ésos El uso de alltaeglichen los artículos como** Armas defensivas)

. • si usted que bastante tiempo tiene, **observe, cómo el agresor sostiene el cuchillo**; esto arregla para usted Puntos de referencia, que la clase de ataque él utiliza probablemente y sobre éstos Posibilidades de su defensa.

. • debemos nosotros claramente sobre él su, **que la pierna de seres humanos es más fuerte y una más grande extiéndase posee como su brazo**. Por lo tanto está en la mayoría de los casos mejor para defenderse con los pasos y uno la distancia apropiada a la subsistencia, alrededor de ella auszufuehren. Esta distancia sirve asimismo como separación de seguridad, que la hace para

usted posible para atacar primero antes de que los acercamientos opuestos cierren bastantes a usted, encima lebenswichtigen o para causar verletzlichen las partes de su daño del cuerpo.

. • con el uso de uno Dé la defensa (bloque) contra un ataque de la medidor **el ataque contrario debe también la velocidad más alta que se pondrá en ejecucio'n**. Se convierte empfohlen urgente, **ésos eso Para embalar la tenencia de la mano de la medidor**, alrededor del agresor de su nochmaligem Para celebrar uso. La razón de esto miente en el hecho que el típico Messers-techer, en él "se programa generalmente", **varias veces** ¡y zuzustechen no solamente una vez! Defensa y ataque contrario simultáneo es el angelegt para terminar la confrontación tan rápidamente como posible de modo que el agresor una oportunidad no tiene que poner varios en ejecucio'n pasos. En eso La fuerza puesta ataque contrario previene a agresor de ella, otros ataques aproximadamente para poner al defensor en ejecucio'n. Esta interferencia revela su efecto a las dos Frentes: Primero refiere a la conexión puramente física, éstas en segundo lugar en el efecto sobre la cadena del acontecimiento, que comienza, si sí mismo eso Así como agresor al ataque decide consciente sobre siguiente psicológicamente - secuencia operacional neurológica, para poner en ejecucio'n estos ataques. En **puramente conexión física** mirado, lata en el ataque contrario del La fuerza puesta defensor de un segundo o pasa más lejos el ataque del opositor totalmente orden de parada o a este trabajo contra. Incluso si en segundo lugar El impacto hacia el defensor se está acercando, se convierte en un fuerte impacto encendido Garganta o barbilla del agresor, la fuerza opuesta, velocidad de su Ármese, su fuerza, su momento etc. del ataque. schwaechen. **Neurophysiologically mirado** un Gegenangriff fuertemente puesto en ejecucio'n interrumpe éstos Cadena del acontecimiento, éstas para el agresor a la ejecución en segundo lugar o más futuro Los impactos son necesarios. En su efecto la fuerza del ataque contrario puede a la cabeza, éstos interrumpen la transmisión del cerebro cuerpo del El agresor manda a un ataque múltiple. Bloquea erforderlichen Señales, que habrían exigido otro ataque (o ataques).

. excedente del • eso El ataque a escaparse, las diversas técnicas una de la defensa debe **apropiado Defensa del cuerpo** (evada) contenga. Esto sirve como adicional Factor de seguridad si el erfolgreich de la defensa de la mano no totalmente era, y reducido además del riesgo, por un segundo ataque lastimado también convertido.

. • un paso (o cada uno la otra clase de un ataque) es más fuerte y más peligrosa, si el atacar Parte del cuerpo una distancia substancial puesta detrás y velocidad y la fuerza se convirtió. Por lo tanto debemos intentar, la defensa para poner en ejecucio'n y la derrota del ataque, **antes** éstos el haltende del cuchillo El tiempo de la mano para el desarrollo de la aceleración completa tiene, D.h. si él sí mismo todavía ciérrase en el cuerpo de los hallazgos del agresor.

. • aunque Krav Maga uno **combinación simultánea del ataque de la defensa y del contador** claramente favorecido, admite sin embargo, en esos esto a las situaciones pesadamente maneje son, z.B. si el ataque rápidamente e inesperado ocurrido. Bajo estas circunstancias usted puede quizás solamente con una defensa del bloque reaccione. Por lo tanto es extremadamente importante que usted su versión inmediatamente recobro, **en la primera oportunidad un ataque contrario fuerte instrumento** y la tenencia de la mano del cuchillo tan rápidamente como sea posible neutralice (y control). **Considere:** Incluso si la

defensa eso el ataque inicial previno, él es sin embargo sobre todo su ataque contrario, las vidas ahorran y el agresor previene para alcanzar su meta.

. • **Wendest usted Técnicas de la defensa de la mano encendido, muévale**, si es posible, **en el agresor también**. Esto proporciona la distancia correcta para usted, alrededor de quien contrario los ataques auszufuehren, usted ayuda a abrumar el opositor y lo a él demasiado hindern, su dirección del ataque a cambiar, zuzustechen encima otra vez.

. • que usted nota para arriba usted ataque de la medidor que viene en el instante pasado, puede hacerle **ayuna el salto en la dirección correcta** traiga de la zona peligrosa. Fuera de su nueva posición bajará más fácilmente fuera de usted, de ángulo, de que para usted es más cómodo defender y atacar.

. • **El incidente se termina**, si usted tiene éxito, entkommen la zona peligrosa, o si el agresor más de largo a no atacar desea o lata (porque él aufgegeben tiene, , funcionó el etc. ausente fue apagado.). Si usted permanece en la escena, usted debe desarmar a su opositor, por usted su medidor cualquiera a usted toma o él tiro lejos, de modo que él no más del agresor o cualquier tercero a ser lata usada.

. • **Probablemente usted es sorprendido por el ataque**. Con una medidor o la encubre a menudo la otra arma afilada aguda de agresores armados eso él que una arma lleva. Divulgue realmente a víctima, algo por la fuerza Sobrevivió confrontación con un Messerstecher que convenía eso él hasta ese tiempo, en el cual él paso o los cortes causó wurden, no tenía la noción más pequeña de la existencia del arma. Este Ueberlebenden de ataques con las armas del corte indica que él adentro sí mismo en una clase El fist-fight complicado creyó; solamente más adelante después de que sufrieran lesiones , realizado tenían que el agresor se armó con un paso arma era.

. • en cortocircuito, quizás uno no ve al principio del cuchillo con comenzar de una lucha en todos. Por lo tanto deba uno aprende prestar la atención a las manos del agresor: vea, alrededor festzustellen, si está armado realmente. Welchen en la segunda línea, en el contexto de la pregunta, Estado parado enfrente de uno con una medidor armamos a opositores lo más mejor posible , tomamos debemos considerar, cuando y donde notamos el paso arma tenga.

. • **El tuyo Posición de salida** Usted debe notar directamente al principio de la confrontación, que arman al agresor con una medidor, **el lugar en una posición neutral o pasiva**. Conduzca la tecnología de la defensa de esto Coloque hacia fuera. Su alojamiento, iguala si con él una posición insospechada , que iguala condiciones pasivas o neutrales, tomada anima el agresor posiblemente, en manera directa sin de diversión maniobras o para atacar las táctica especiales, que podrían hacer la defensa más difícil

Si usted el cuchillo adentro un aviso inmediato, en el cual la lucha está ya en curso, si usted no caiga nuevamente dentro de una posición pasiva o neutral. Su posición primero una invitación buena si a una abertura especial del ataque su, que se dirige contra un lugar, a el cual usted desea defienda. Más futuro sus condiciones deben ser así que constituyeron que sus brazos, manos y dedos más cerca al cuerpo que se traerán y a ningún al corte o lesiones del soplo abbekommen.

. • **Pedazos de consejo para eso Entrenamiento** Con el entrenamiento con un socio deba para la inicial Ejercicios tan de largo un cuchillo de los weiches (z.B. del caucho) que se utilizará, a eso Pupila que la experiencia necesaria tiene, alrededor de sí mismo contra ataques con más arriba Para defender velocidad

y fuerza. Solamente entonces puede comenzar, con una medidor más dura (z.B. para entrenar de la madera o de los plásticos). **el cuchillo agudo hecho del metal puede solamente en fortgeschrittenen etapa del Entrenamiento con la consideración de toda la seguridad necesaria precauciones se utilizan.** La pupila todavía debe sí mismo, durante él sí mismo en eso La fase que aprende encuentra, a la sensación consigue acostumbrada, contra un ataque con uno para defender la medidor genuina.

. • ese el papel del El agresor que juega al socio uno recomienda, en la etapa inicial del entrenamiento **para llevar en la medidor arme una protección más baja del brazo.** Esto lo hace para él posible, también para atacar la velocidad y la fuerza necesarias, sin miedo remite Dolor o lesiones cerca contra su más bajo del brazo dispuesto Medidas preventivas.

7

8

Una historia verdadera

Una pupila inexperta de la caja del retroceso hacia fuera Finlandia tomó en un Krav Maga Grundlagentraining para la defensa aproximadamente pieza medidor-reforzada del agresor. Tiempo corto se convirtió más adelante en un club de noche atacado, por el que el agresor intentara picarlo en cuello. Eso La pupila puso la tecnología de la defensa en ejecución, que él había aprendido, y contradicho en el mismo tiempo con un impacto a la barbilla. El agresor fue a manchar y verlor sentido.

9

Ésos Actitud del asimiento de la medidor

El normal o "actitud de Eispickel"

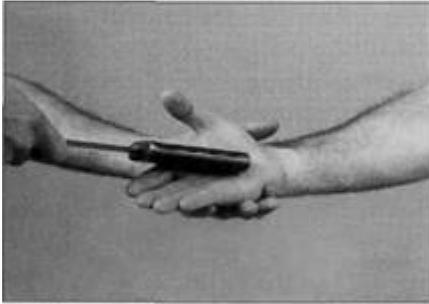


Actitud de la medidor

La medidor de Bowie tiene una lámina del asymmetrische, éstas normalmente solamente en un lado se pule. Alrededor de la penetración también facilite, los puntos el punto con este tipo de medidor, como en la foto representado, hacia abajo.

El Zustecken: Ocurrido perpendicular de hacia abajo antedicho o diagonalmente hacia adentro. El generalmente Manera del paso: vea el Angreifer aproximadamente en el contexto del Verteidigungstechniken esta forma del Zusteckens.

Actitud recta



Actitud del este

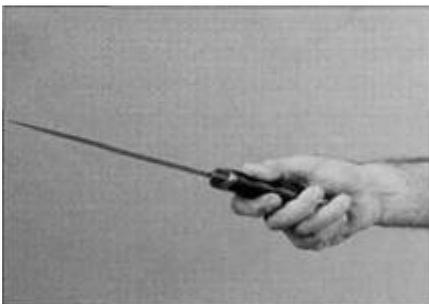


Actitud de la medidor

Utilizado alguien una medidor de Bowie, según lo demostrado arriba, esas demostraciones Señale, como hacia arriba adentro la foto representada.

El Zustechnen: perpendicular ocurridos aufwaerts o diagonalmente interno. Manera generalmente del paso: vea a agresor en el contexto del diferente Verteidigungstechniken contra esta forma del Zustechnens.

Actitud recta



1. Ángulo de la medidor en la palma 2. Actitud de la medidor

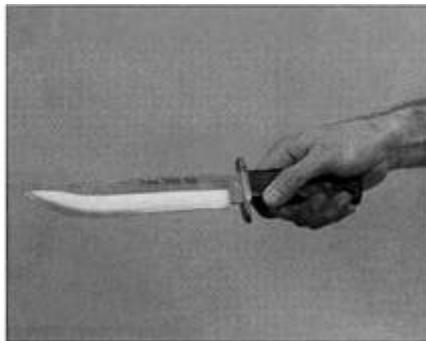
La actitud: Puesto el cuchillo diagonalmente en su palma. Así la lámina con el Zustechnen, necesidad es horizontal alineado en el ángulo de aproximadamente 45° a Hallazgo de la palma.

Encima la medidor de Zurueckrut con el Zustechnen a prevenir, presionar el final del Asimiento contra su mano durante los pulgares firmemente en el centro del asimiento mentiras. Esto hace un paso fuerte y uniformemente recto posible.

El Zustechnen: Ocurrido con uno derecho, un movimiento similar del impacto del puño; ese paralelo a eso éstos El movimiento del paso que pone el pie de-

recho de la mano en ejecución está generalmente adentro frente. Observe el agresor con las técnicas de la defensa contra esta forma de el Zustechnens.

Actitud de Gumption



1 Medidores del asimiento antes eso Corte 2 Asimiento de la medidor con el corte horizontal (de arriba tomado) **La actitud:** El ángulo de la medidor así como la posición eso En lo referente a la palma sea similar a la lámina como con eso **derecho Actitud**, pero este vez usted podría mover alcanzar en su palma. En este caso el árbol del movimiento zwischen mentiras del pulgar y Ponga en un índice el dedo, y el asimiento de la medidor no se convierte contra la mano presionado. El pulgar miente libremente lateralmente del asimiento, por el que cuanto el más bajo, adentro Pieza el pulgar que el cuchillo en la palma presiona.

El corte: Ocurrido vía el movimiento de la mano de la que esta' a la otra lado con proceso horizontal o diagonal. Con eso Del exterior interno los dedos incluyen la ejecución del corte adentro eso Manija de mentira del cuchillo de la palma, para la cual la velocidad de la medidor el momento el impacto y también la firmeza del asimiento aumenta.

Dependiente de él, si el cuchillo adentro o la lámina del zweischneidige tiene, puede después soplo exterior del funcionamiento en dos clases que se pondrán en ejecución. Tiene el cuchillo uno lámina del einschneidige (como z.B. la medidor de Bowie), si el brazo más bajo tan dado vuelta le werden que la lámina del einschneidige y la mano hacia fuera dado vuelta hacia el punto del soplo. Posee el cuchillo un zweischneidige La lámina, no es vuelta necesaria; handruecken los movimientos simplemente para arriba la meta también. Una consideración del weitere, una vuelta de la medidor preference/advantage da (de modo que la superficie interna de la mano se mueva en meta también), considera el hecho ese el cuchillo con el impacto más seguramente en eso Mentiras de la mano.

Nota: Con los ataques del corte que pueden ¡Todavía medidor también otras clases que se sostendrán!

**Defensa contra un paso de la medidor de
sobre:**

Medidor en más normalmente ("eispickel" -) actitud

Paso repentino del frente - actitud normal



1 El agresor está parado con distancia pequeña antes de usted y conduce un "Eispickel" pasa repentinamente frontal hacia fuera. Para alcanzarle, necesi-
dades él gegebenfalls un paso pequeño.



3 Con eso el brazo que defiende y le agarra empuje la mano del cuchillo que sostiene también la palma o un Handhaltung "gancho-similar". Práctica de tal modo presión continua hacia fuera. Esto prevendrá a opositor de él, voluntad zuzustechen otra vez. Vaya desde delantero posible, al hombro del equipaje o a la camisa del opositor y pasos él con la rodilla en el abdomen.



2 Conduzca una defensa más baja del brazo (bloque) hacia fuera, con más du-
 deineSchulter hacia la defensa empujes y en el mismo tiempo con una línea
 recta a la barbilla o a garganta de la opuesta Ausfuehrst contrario del ataque.
 (bajo se recomiendan menos circunstancias que sorprenden también un paso
 adelante pequeño.)



2a Foto 2 de en el trasero tomado

La pieza dura (del knochige) de su brazo más bajo, aproximadamente en cen-
 tro entre los codos y el punto del dedo pequeño bloquea baje el brazo del
 Agresor. La defensa más baja del brazo satisface en la proximidad de la muñe-
 ca zusteckenden la mano. Si usted nota el ataque en tiempo, usted puede
 hacer eso Ataque contrario **en el mismo tiempo con la acción de la defensa**
 instrumento. Si tiempo y El permiso, puede distanciarle con la defensa y el ata-
 que del contador va delantero. En Las situaciones con un Ueberra-
 schungsmoment más grande puede ser necesario, que usted primero defiende
 y el contrario ataque directamente luego instrumento. Si usted mantiene su de-
 fensa de la mano vertical, es recomendable asimismo, con el ataque contrario
 decidía ir adelante y con eso Baje el brazo un fuerte, hacia abajo arregló ade-
 lante y fácilmente presión para arriba el brazo más bajo del opositor aus-
 zuueben, alrededor de cada uno más lejos empleo de la medidor también pre-
 vengencia. Es extremadamente wichtig, **para embalar el brazo más bajo que ata-**
ca, alrededor del opositor de retirar la mano del seiner y un uso renovado de
 Para llevar a cabo la medidor. Haga esto, lejos-empujando el brazo más bajo
 del opositor y con su mano embale o por usted su mano como un gancho alre-
 dedor de su Un brazo más bajo pone. Esto hace a weiteren el uso de la medi-
 dor a él más difícil y es generalmente las únicas necesidades, **alrededor de un**

segundo Zustechnen también prevenga, puesto que usted un ausführest contrario del ataque mientras tanto. En el extremo esta acción si usted el brazo más bajo del opositor firmemente adentro el asimiento tiene. Termine el incidente, desarmando al opositor o por usted usted tan temprano como quitan posible del peligro.

Variante: Una variante importante de esta tecnología lo consiste en, la mano defensa auszufuehren y el ataque contrario para realizar (sin baje el brazo del opositor para agarrar); el confiar el lugar continúa con un paso en abdomen y el suceso adentro manera controlada.

Paso repentino del lado - actitud normal



1 El agresor está casi en el paso gama necesaria. De su opinión es en ése ése zustechnenden la mano enfrente del lado. Aquí el paso con la derecha se convierte Mano puesta en ejecucio'n, con la cual agresores a su izquierda.



2 El agresor va adelante y los intentos, zuzustechnen. Si usted nota esto, usted se mueve deinen un brazo más bajo adelante alrededor de el de Para bloquear a agresor. (durante la ejecución eso La defensa es usted que la cabeza entre sus hombros baja fácilmente.)



3 Quítele tan temprano y ayune como sea posible **4** Agarre las ropas o el hombro del agresor, o conduzca su ataque contrario con una vuelta de usted fuerte con el tuyo Zupackst de los dedos. y vaya si necesariamente en su opositor también. Termine la acción también un impacto de la rodilla en su Practique una presión continua en el abdomen más bajo del brazo. su zusteckenden lo reparten y agarran de tal manera ayune como sea posible con su mano o a través un hakenfoermige que abrocha con el tuyo

Mano.

Esta tecnología se puede poner en ejecución más con eficacia, **si usted eso el rechtzeitig del ataque que se acerca observa**, puesto que entonces es posible, en la misma época de defender para darle vuelta y para poner un contador en ejecución ataque. La defensa contra un ataque repentino y del ueber-raschende del paso toma lugar en forma de solamente una acción: sus bloques más bajos del brazo que del opositor. Conduzca eso Contradiga el ataque con un movimiento secuencial hacia fuera, con el cual usted en el mismo tiempo Presión en los ejercicios y ella más bajos de brazo que atacan firmemente embala, alrededor de eso Agresores a prevenir para retirar la y otro paso auszufuehren.

Fije el ataque contrario con un impacto de la rodilla en el abdomen del Agresor lejos, waehrend usted que sus ropas agarran y en él tirón o agujereando sus dedos profundamente en su músculo del trapecioide. Termine la acción, retirándose de la zona peligrosa.

Una historia verdadera

David se levantó en la planta en el elevador Casas nuevas de Yorker. El elevador sostenido en una de las plantas más bajas, donde un hombre en adición se levanto', que parecía notable y comportado asimismo. Segundos después de que el elevador se hubiera comenzado otra vez, el hombre puso su Mano en la chaqueta de la chaqueta. David, que a continuación-sospecho' el peligro posible, embolsó el brazo más bajo del hombre y lo atacó. Como él la mano del

hombre hacia fuera , sostenido esto tirada una medidor que salta grande al bolso.

14

Paso repentino de el lado de "live" - actitud normal



1 El agresor está casi en el paso gama necesaria. De su opinión está en igual El lado tiene gusto de su mano del zustechende. Aquí z.B. se convierte el paso con la mano derecha puesto en ejecucio'n, durante los agresores vistos de usted a la derecha lado soportes.



3 Mach más lejos, presionando contra el brazo más bajo del agresor. Cambio la dirección a través del seitlich y después hacia abajo ejercitada presión y entonces agárrela y asegure. Gleichzeitig del impacto una línea recta o un gancho.



2 Si va el agresor adelante y zústicht, usted conduce uno contra su brazo más bajo bloque dispuesto hacia fuera. Continúe, por usted usted ayuna el entfernst o según lo descrito debajo de ataque.



4 Conduzca otra vez un pie o un impacto de la rodilla en el abdomen del opositor fuera de

El paso viene de el lado y se dirige contra la gama entre el tórax y cuello. Eso El bloque externo con el brazo más bajo ocurre como fluir línea de conducta; Él el ataque contrario, que se pone en ejecucio'n en el mismo tiempo, sigue a cuál usted eso Un brazo más bajo del opositor divierte y la presión en ella ejerce, mientras que usted la embala y prensa hacia abajo.

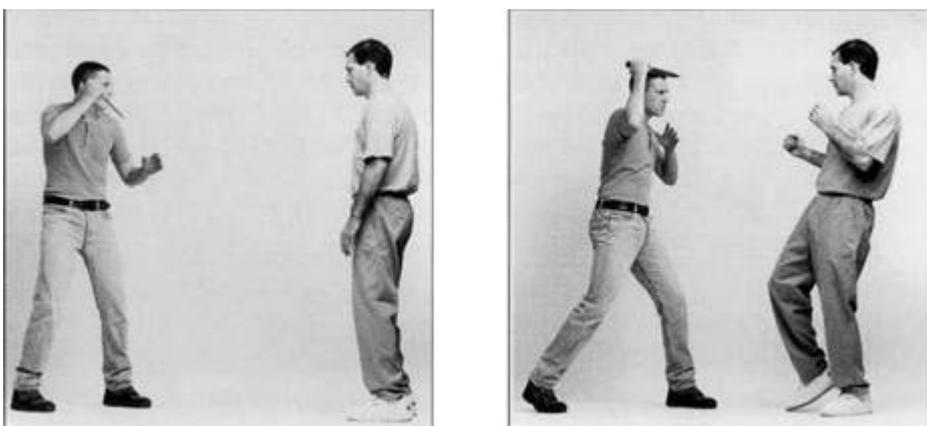
Aviso usted el ataque que se acerca en tiempo, puede usted **el ímpetu** gegnerischen Ataque con un movimiento arco-formado constante **continúe**, en vez de la mano que ataca en un 90%-Winkel (D h. por un bloque duro) para parar totalmente.

Por otra parte usted no dirigirá la mano que ataca hacia abajo posiblemente y agarrar puede, si vino su reacción fácilmente tarde y agresores una tentativa renovada emprende, zuzustechen. Dependiente en el respectivo Las circunstancias, usted puede continuar con el siguiente posibilidades: Déle vuelta eso Agresor también, waehrend que usted con su mano posterior (del acoplamiento) defiende y ponga el ataque en ejecucio'n contrario con la mano (derecha)

delantera; salte del agresor lejos; defienda le y el paso siguiente del kontrolliere; conduzca uno Seitwaertstritt contra la rodilla o la porción más baja de la costilla de el agresor hacia fuera.

Nota: Las tres técnicas pasadas, éstas aquí para la defensa de un paso repentino estaba el erlaeutert, está adentro substancial directamente. Usted pone una defensa más baja normal del brazo en ejecución, alrededor del ataque para parar y contradecir tan temprano y tan rápidamente como sea posible, con uno aproximadamente un lugar sensible en el jefe del contador dispuesto opuesto ataque. Entonces usted procede de acuerdo con los requisitos respectivos: renovado al revés ataque, Desarme del opuesto, saliendo del lugar, del etc..

Pase, normal Actitud - paso en el abdomen



1 Observe el ataque próximo, si el agresor de dos o tres inmóviles pasos de Alcance la distancia necesaria para el paso es distante.

2 Va usted igual Tiempo, a el cual el agresor se induce adelante y dibuja de nuevo al paso, con un rápido diagonalmente vorangesetzten el paso adelante que pega y cambie de puesto a opositor un paso al centro del cuerpo.

El paso está adentro diagonalmente un hacia abajo más fuerte tan bien como sopló hacia adentro conducido (entlang uno Alinee, que de lateral sobre el hombro del agresor abajo hasta dessen funcionamientos opuestos de la cadera). Un movimiento delantero va a ése a continuación, que el agresor que su torso se dobla fácilmente detrás, alrededor del fuerza del ataque también verleihen; su abdomen sin la cubierta se presenta.



3 Cambie de puesto a agresor un paso en éste **3a** Foto 3. tomado de la parte posterior: Agárrela con el abdomen a la escala y debajo Observancia un ascendente rápido así como delantero una distancia de seguridad al apag. Paso con el paso dispuesto encendido (paso con eso Paquete del pie), alrededor del paquete del pie. El opositor hace en su el agresor también pare, ante su movimiento delantero tacaño resuelto. Su brazo se convierte Mano que usted alcanza. durante mucho tiempo antes de que pueda platzieren su ataque, a la parte posterior rasgado. Empuje la cadera de la pierna el caminar adelante, alrededor del máximo Para obtener la gama y la fuerza.

El ataque consiste en un paso en éste Abdomen, con el cual uno resuelve con el paquete del pie. Póngalo en ejecucio'n, por usted éstos Cadera de las matanzas de la pierna el caminar, la gama máxima adelante y Para obtener fuerza. El ángulo del ataque contra el abdomen asciende a aproximadamente 45° diagonalmente hacia arriba y remita. El paso frena a agresor

mientras que todavía quita relativamente lejos es y usted no con su mediador a satisfacer puede, puesto que detra's-se rasga su brazo.

Mientras que el agresor va delantero, encima zuzustechen, vaya usted además adelante y camine. La clase el tuyo El movimiento delantero depende de ella, pues el agresor es lejos distante y que usted - descrito en el siguiente como - remite tienen.

Posibilidad 1: Según lo aquí demostrado, usted se mueve con un paso que pega rápido diagonalmente remita afuera, para llegar de la línea de trabajo. Así usted trae la pierna (derecha) el caminar al centro de la meta remita y evita que usted resuelva la pierna delantera del opositor.

Posibilidad 2: Sistema (la izquierda) un pie fuera a avanzar con la luz stampfen encendido eso Lugar para arriba; este pie ahora lleva su peso. Paso el agresor bajo ejecución de una vuelta fácil del cuerpo con el otro pie en el abdomen. Se recomienda esta posibilidad, si la inicial La distancia entre usted y el agresor es relativamente pequeña (o si usted para esperar a sí mismo que el agresor desea en la gama para un paso hallazgos).

Variante: Si usted algo con el paso del pie izquierdo, va con la pierna derecha la derecha del diagonal remite y camina también a la izquierda; evite para resolver las piernas del opositor.

Defensa contra un paso de la medidor de abajo: Medidor adentro una actitud "más del este"

Paso repentino del frente - actitud del este



1 El agresor le sorprende en la distancia corta. Curva que usted remite y que conduce un bloque más bajo del brazo adentro Conexión con un ataque contrario (una línea recta a la cara) fuera de; si es posible, conduzca la defensa y el ataque contrario **en el mismo tiempo** fuera de.



3 Agarre el brazo más bajo del agresor y conduzca un impacto de la rodilla adentro su abdomen hacia fuera. Cómo usted consigue atorado seinen un brazo más bajo, usted ven adentro **Amenaza de la parte posterior, Distancia cercana**, en el capítulo 4: **Neutralización de una Amenaza con una arma hand-held de la proximidad directa.**



2 Usted si usted decida entonces continuar con control y los ataques del contador vaya remita y presione contra el brazo más bajo del agresor. Truco de tal modo la superficie interna de su mano (el pulgar demuestra hacia fuera) y estírelo después en frente tan bien como exterior. Agarre el hombro o Músculo del trapezoide del opositor, para traerlo más wirkungsvoller bajo control.

Describió aquí El ataque ocurre repentinamente, frontal y en distancia corta. El defender Un brazo más bajo está enfrente del Unterarm que ataca. Para eso Ataque con el codo y las reuniones doblados el brazo más bajo del opositor en eso Proximidad de la muñeca. Su torso es remita doblado y prevenido de modo que el cuchillo su vientre erreichen pueda. Es extremo importantemente, las rodillas apenas y no doblado halten; esto cambios usted adentro la situación para proteger una distancia más grande entre usted y medidor. Plomo junto con la defensa un ataque en forma de una línea recta en la cara o contra la garganta del agresor hacia fuera. Encima Para poder poner ataque de la defensa en ejecucio'n y del contador en igual tiempo, **eso debe el ataque del bevorstehende en tiempo reconoció su**. Si no usted debe poner el ataque en ejecucio'n contrario inmediatamente después del defensa, allí , si usted era ueberrascht, es difícil, dos diferentes movimientos (D h. Para poner ataque de la defensa en ejecucio'n y del contador) en el mismo tiempo.

Después de la ejecución su defensa y primeros contrarios le tienen vario Moe-glichkeiten para el actuar adicional:

- . el • preve distancia, por usted salto detrás. Esto le permite, su posición dema-siado verbessern, el efecto para observar su ataque contrario y prevenir cada uno más lejos escalada.
- . plomo del • un paso adentro el abdomen así como ataques adicionales del contador hacia fuera. Garantiza con el hecho eso su mano que defiende que su tarea satisface más lejos.
- . el • va delantero fuerte. Puesto su brazo, según lo aquí demostrado, debajo y alrededor del Unterarm del agresor. Cuña él firmemente entre el brazo superior, un brazo más bajo, pecho y mano y plomo uno Ataque contrario hacia fuera (agarre en contraste con uno **Amenaza de la parte posterior fuera de los detalles Distancia** en el capítulo 4 encendido: **Amenaza con una arma hand-held hacia fuera proximidad directa**).
- . • si el agresor fomenta con su brazo más bajo que una presión fuerte ge-richteten hacia arriba para arriba y agarra sus ejercicios de la muñeca, va diagonalmente adelante su baje el brazo. Entonces "los instrumentos de la tecno-

logía de Kavaliers" (muñeca que envía el tiro de los ciervos), cómo **Pase, actitud del este - defensa más baja diagonal del brazo** (eso tecnología siguiente descrita en este capítulo).

. • la decisión encima el comportamiento posterior depende también de él, efecto del welche ataque contrario con el agresor obtenido y como usted durante el procedimiento sensación.

Considere: Todavía hay otro otro alternativa recomendable: **Agarre simplemente de tal manera rápido como usted sepa el escape** (particularmente si usted es rápido y ágil). Ése puede ser quizás no recto hero-ful, prueba sin embargo en muchos Casos como substancialmente más seguro.



Amo grande Imi una tecnología de la defen-
sa demuestra contra un ataque de la medi-
dor en del este actitud.

Pase, actitud del este - Defensa más baja diagonal del brazo

Esta tecnología se convierte aplicado, si usted tiene la suerte de ver al agresor puntual éstos no obstante está demasiado cercano, para cambiar de puesto a ella un paso. Es conveniente también, si para usted los pasos altos no son apropiados o usted ninguna confianza en ellos tenga; o si usted esta clase de la defensa está simplemente algo.



1 Con una medida los agresores armados desean en usted la en-picadura.

Foto 2: El agresor va adelante con la intención, zuzustechen. Caída delantera y plomo uno Una defensa más baja del brazo (bloqueo) hacia fuera, usted con además remite doblado El torso diagonalmente remite "tirones".



2 Esta acción se convierte a partir de la una vuelta rápida acompañada, usted del cuerpo a un grado grande fuera del zona peligrosa trae. Uno llama esta parte de la defensa como tecnología alterna o "defensa del cuerpo".



3 Conduzca una defensa más baja del brazo y un Koerperdre Foto 3, tomada de la parte posterior: Continúe, colgado hacia fuera; agárrese más bajo se arman o muñeca de usted de eso La zona peligrosa trae o El agresor y continúa cambiándolo de puesto en el mismo mach del tiempo que debajo foto 4 FF. descrito. Sacador a la barbilla y a las cambios su peso delantero.



4 Equipaje también el asiento firme la mano de la medidor del agresor y va de de la medidor así como la zona peligrosa saliente del agresor, por el que usted posición de sus pies cambio.

5 Cambio el agresor un paso en el abdomen. Posteriormente, usted puede hacerlo eso Las medidores, como debajo de la foto describieron 6, quitan.



una defensa óptima werden todos con las fotos 2 y 3 beschriebenen Acciones **en el mismo tiempo y con un movimiento el fluir** ausgefuehrt. Sin embargo esta expiración se debe dividir en la fase que aprende en:

.(1) Una defensa más baja del brazo con vuelta delantera y simultánea de la pérdida del cuerpo.

.(2) Agarre el brazo más bajo del ataque del opositor y del contador.

Nota: Con la actitud del este éstos existen siempre Peligro ese el agresor el paso no **derecho 6** Doble la muñeca el agresor encima y alesaje **hacia arriba**,

pero diagonalmente y sus dedos a lo largo de la manija del cuchillo fuertemente en éstos plomos casi horizontales del interior. Tenencia de la **medidor Mano**. Tire al agresor del cuchillo con un movimiento de rasguño de eso **Mano**. Por lo tanto en la mayoría de los casos está

mejore, eso **Agresor** - similar como más lejos con la defensa contra ataques fuera de **Distancia** - cambiar de puesto un paso antes de la barbilla. Ésta se convierte en a más adelante El tiempo en este capítulo explica. Usted debe decidir a él, éstos **Tecnología** a utilizar, para protegerle contra el peligro mencionado antes, necesidad usted sigue de la forma siguiente: "estalle" diagonalmente adelante y resuelva eso Baje el brazo del opositor con su brazo más bajo que defiende como cerca como moeglich encendido su cuerpo, para prevenir que el brazo del zusteche en inesperado Las direcciones tiran adelante y la aceleración más grande del ataque, fuerza y La velocidad logra. La posición del brazo más bajo que defiende hace posible incluso contra un paso diagonalmente de funcionamiento una buena defensa, cómo su codo se mueve apenas o en la mayoría de los algunos pocos centímetros.

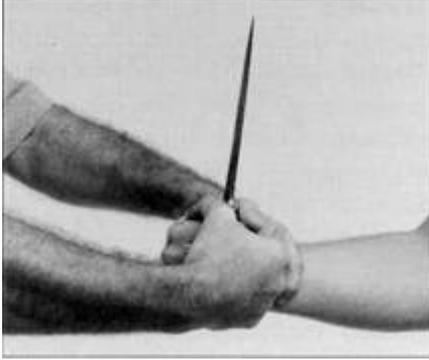


6V Ejemplo de otra posibilidad: Traiga eso **7V** Situación del opositor después del caso.

Agresor con una palanca en la muñeca también Suelo (muñeca que envía el tiro de los ciervos).



8V Cambie de puesto a opositor - si esto es necesario -**6a** Vista del detalle, foto 6: Las roturas de la mano un paso en las costillas o en el riñón y el llevar él empalme de el opositor . el cuchillo, como en Abb. 6 descritos, de la mano.



6b Vista del detalle, foto 6: Agujeree sus dedos adentro **6c**
 Vista del detalle, foto 6: Equipaje la palma de Messerdie del
 opositor. agarrado y tire del cuchillo con un movimiento de
 rasguño de la mano de el agresor.

Nota: La acción evasiva es un componente importante de la defensa.

Su propósito existe en traérlele de la línea de trabajo de usted diagonalmente delantero muévase y la vuelta del cuerpo. El ataque contrario en forma de una línea recta a la barbilla o a la garganta, debe ser puesto en ejecucio'n desde posible, y lata a veces ocurra ya, antes de que la defensa más baja del brazo intercepte ataque. debido a su actitud del cuerpo (doblado delantero) así como el hecho eso eso El sacador al opositor se pone en ejecucio'n en el momento, en esto para arriba movido también, para trabar su ataque, actúa usted aquí encima un ataque contrario particularmente fuerte.

El procedimiento entero puede estar absolutamente rápidamente más allá, iguala posiblemente ya después de primero Contradiga el ataque. Uno espera que las caídas opuestas por el ataque que contradice o el cuchillo a caer hojas; si no, en el abdomen y los plomos el weitere camina él Ataques del contador hacia fuera. Usted puede hacer también eso **Muñeca que envía el tiro de los ciervos** utilice, en el empalme el cuchillo de la tecnología usada tenencia de la mano, que la muñeca dada vuelta hacia fuera está doblada, durante ella y en la misma hora La presión en handruecken se ejerce, que deja a opositor vaya a manchar. Esta palanca se convierte en sus detalles en la sección "**neutralización la amenaza por una granada de la mano** " (capítulos 6 **Situaciones del rehén**) descrito.

Es el agresor satisface solamente una vez, usted puede poner otros ataques en ejecucio'n contrarios cómo

z. B. Pasos en éstos Área del riñón o en ciertas situaciones - pasos contra cabeza.

Nota: Tales ataques del contador las consecuencias normalmente terribles tienen y **si por lo tanto puesto en ejecucio'n solamente convertido, iguala si su vida todavía está entonces en peligro,**

después eso Enviaron el agresor por el ataque contrario al suelo.

Nota: Uso del Muñeca que envía el tiro de los ciervos y el desarme del agresor, como aquí descrita, éstos son gedacht sobre todo para los policías y éstos, prefiera, sin medios más duros que atacar del sacador (z.

B. contra uno también una gente joven armada de la medidor). El agresor hace así de siguiente la defensa y el sacador con la ayuda de enviar de la muñeca tiro de los ciervos el suelo traído y el cuchillo a él de la mano se lleva.

Hay el fundamental tres Posibilidades de llevar el agresor el cuchillo del mano:
. (1) - él de su mano "**hacia fuera-rasguñe**", por el que sea todo el igual a si él Mentiras del suelo o no;

. (2) - uno **Impacto** en su handruecken, de modo que el cuchillo de la mano baje;

. (3) - éstos **Uso de una palanca** en la muñeca del agresor, tan pronto como él en eso La parte posteriora fue lanzada. El codo se convierte en la tenencia de la mano del cuchillo manchar presionó. La presión afloja el asimiento del agresor y el cuchillo cae de su mano en su mano o en el suelo. La presión fuerte puede él incluso la rotura de la muñeca.

Nota: Aplicaciones si usted una mano, para renunciar el cuchillo del suelo, usted debe el otro ¡considérese listo para el ataque o la defensa!

23

Pase al vientre del lado, actitud del este - una defensa más baja del brazo



1 El agresor viene de éste se asemeja al lado como su mano que ataca o diagonalmente de esto lado (en el ejemplo demostrado viene él de más derecho del deiner, por el que él el cuchillo en rechten los asimientos de la mano).





2 El agresor conduce uno paso diagonal al vientre del deinem hacia fuera. Re-
 accione con un Unterarmabwehr torso prevenido. Si es posible reaccione en el
 mismo tiempo con un lateral Parte posteriora del paso y en el opositor también.



3 Sus broches de presión de la mano que defienden fuera de eso **4** Reunión el
 agresor con la defensa lateral de Handkan al decidido contra tenschlag o un
 soplo del martillo. atacado adelante (consistiendo en uno impacto lateral del
 borde de la mano o un soplo del martillo contra la barbilla, garganta o cuello el
 agresor). Cambie en el mismo tiempo las manos y el equipaje el brazo más
 bajo del Opositor con la otra mano.



Esto La tecnología es apropiada, si usted el
 agresor en las costillas o en el vientre picar desea y usted el ataque en avisos
 del tiempo; muévale diagonal parte posteriora y entonces en el opositor tam-
 bién, mientras que usted pone en ejecucio'n baje la defensa del brazo.

La defensa, que el abblockt el paso, se convierte en con la ayuda de un duro Afecte el ausgefuehrt, de que el brazo más bajo del agresor en proximidad del Handgelenks frenos y entonces allí de "retrocesos", alrededor del contador ataque 5 Continúe, poniendo por usted la camisa o el hombro en ejecucio'n. Las notas promisorias el paquete del agresor de los volldes y lo cambia de puesto un impacto tirones sí mismo rápidos: la mano posterior con la rodilla de la pierna posterior; o (abgebildet como) fije su parte posterior pierna con un delantero rápido y agarra el paso adelante y el impacto viene él con la rodilla del Baje el brazo el agresor, alrededor de él a pierna delantera en el abdomen.

empleo renovado la medidor demasiado hindern. La mano que defiende antes de los movimientos fuertes, encima para aterrizar una mano afile el impacto o a seitlichen el sacador.

Nota: Si usted agarra la mano del agresor, después presiónela hacia abajo y encendido él también, para prevenir cada uso renovado posible del la arma todavía mejora.

Alternativa uno: Las sorpresas le el ataque, o le dirigen contra sus costillas o sus partes posteriores, usted - después de usted puso el brazo en ejecucio'n más bajo defensa - el wegspringen y usted lejos del opositor en distancia traen. Esto le trae adentro una posición del bessere, como si usted siga siendo cercano con el agresor y Ponga al revés los ataques en ejecucio'n (véase la tecnología siguiente).

Nota: Contra uno de eso el mismo ángulo y de la misma página kommanden a opositor, sin embargo **con la mano izquierda** hacia sus costillas **picaduras**, usted conduce uno Baje la defensa del brazo hacia fuera, que divierte o para el ataque. Inmediatamente después de él usted salta al lado al aumento alrededor de la distancia y del usted éstos Para proporcionar oportunidad de continuar con las mejores táctica convenientes. Esta medida está necesariamente, puesto que la defensa produce una situación, él marcas difíciles de poner un ataque en ejecucio'n contrario durante usted en la misma hora intente prevenir al agresor de un Zustecken renovado. Iguales El proceder usted debe utilizar también contra un agresor, encendido de a usted fuera de ataques vistos del lado izquierdo y al cuchillo en la derecha asimientos de la mano.



1 Eso El agresor le sorprende del lado con uno en el vientre o costillas paso dispuesto. Dóblele en la cadera y bloquee el paso con

el tuyo Baje el brazo en su muñeca o en su proximidad.

2 Salto lejos del agresor y proporcione de tal manera para una "seguridad margen ". Esto hace posible para usted, a una tentativa renovada del ataque mejor reaccione a koennen.

Si usted sorpresas convertido, está naturalmente con dificultad, excepto el reflejo defensa posiblemente una para poner el otro movimiento en ejecución. Debe bajar usted con la dificultad, un Gegenangriff para lograr y la arma da sostener bajo control a sostenga, necesidad usted usted, puesto que sigue habiendo ninguna opción mejor para usted, inmediatamente ayune de la zona peligrosa entfernen.

Pase, actitud del este - Paso a la barbilla

Contra esta clase de El ataque, uno utiliza preferiblemente un paso delantero alto, recto, **eso no también cerca de los pasos de la medidor**. Sobre la barbilla (y no el vientre o el pecho) del opositor con eficacia a satisfacer, usted debe tretenden la rodilla De la pierna la elevación altamente, antes de usted estira y zutrittst la pierna. Reunión con eso Paquete del pie.

Defensa del cuerpo: Muévale desde la línea de trabajo, dando vuelta y de lado y la posición de sus talones con movimientos muy rápidos de un paso cambio.

El agresor se convierte en el movimiento delantero de eso El paso resuelto, el brazo que ataca detra's-se lanza y es aún demasiado lejos lejos, para satisfacerle con la medidor. El depender de la sincronización y Usted sabe distancia al opositor **la distancia** - si necesariamente - a través Retratamiento o movimiento delantero con una cruz buena o un paso que pega **correcto**.



1 En el momento en el cual usted nota que el agresor zustechen desea, es relativamente grande y suficiente distancia entre usted y ella para un paso.



2 Los acercamientos del agresor. Si usted tiene remite para caminar él con el cambio derecho de la pierna usted waehrenddessen la posición de sus talones con un paso que pega rápido, por el que usted el tuyo El cuerpo da vuelta de una manera tal que los dedos del pie de su pie de la condición (ido) lateralmente hacia fuera Se arregla Koerperverteidigung (evada).

3 Tire de eso Rodilla altamente y pasos el agresor a la barbilla. La cadera de la pierna el caminar broches de presión adelante, para obtener el máximo de la gama y fuerza.

Fomente uno Posibilidades:

. • bajo presión del tiempo usted puede hacer eso Barbilla del Messerstechers también del lugar, en el cual usted reunión del soporte, por usted El pie y la cadera de la condición dan vuelta, pero en el movimiento introductorio, con eso éstos La posición de los pies se cambia, hace fuera.

. el • que usted tira de él remite también para caminar la otra pierna (del acoplamiento), sí mismo directamente enfrente de el atacar la mano (derecha) encuentra, después conduce con su pierna de la ayuda (la derecha) diagonalmente la derecha de funcionamiento del paso adelante que pega hacia fuera. Esto le trae de eso La línea de trabajo y reduce la probabilidad esa la pierna el caminar de la medidor una lastima.

Defensa contra ataques rectos del paso: Medidor en las líneas rectas actitud

Pase, actitud recta - bloque interior del exterior (delantero movimiento a "MUERTO" - Lado)



1 Usted está en caja fuerte La distancia al agresor y es lista para una defensa de la mano (véase observe a Posición de salida).



3 La mano del zusteche se convirtió al lado divertido. El brazo más bajo de rechazo se desliza después de Vo 28rn. Él comienza de tal modo a lo largo de la muñeca (o dentro de la gama del handrueckens) y diapositivas de allí bajo práctica de una presión ligera en atacar más bajo brazo a encima en de la proximidad del codo del agresor.



2 Los ataques del opositor: Principio con una defensa más baja del brazo, diagonalmente remítale a "tirones" y su defensa del cuerpo introduce. El codo se debe mantener profundo, para sacar sobre una gama más grande y contra un profundo posible paso ser preparado. Al principio de la defensa su brazo más bajo que defiende viene adelante la parte posteriora que el cuchillo haltenden la mano del agresor adentro contacto.

Ésos Una defensa más baja del brazo conduce su defensa del cuerpo así como su procedimiento. Parada su brazo más bajo con esta acción de su cuerpo quita y tan exactamente como sea posible en el angulo recto del suelo. Esto prolonga la gama eso La defensa y llega a ser más grande la parte protegida de su cuerpo, de La cabeza hasta el abdomen extiende.

La defensa del cuerpo (Ausweichbewegung) es además importante. Ambas defensas (mano y cuerpo) deben con más arriba ¡Velocidad que se pondrá en ejecucio'n!



4 Agarre el brazo más bajo que eso Tenencia e instrumentos de la mano de la medidor de tal modo un contador fuerte ataque. Si el opositor su zurueckzieht rápido de la mano, usted embala su brazo adentro la proximidad la muñeca o posiblemente también su cierre superior del brazo en el codo.



5 Pare la muñeca y el puño del Agresor con ambas manos firmemente, den-Handgelenk excesivo afuera drehwurf (tecnología de Kavaliers) utilizar. Cambie la posición de sus piernas y quítela usted del agresor.



6 Cambíelo de puesto un paso en el abdomen. Si **3a** Foto 3, tomada de la parte posterior: Para el propósito agarre necesariamente más lejos Medidas. El llevar una defensa eficaz debe el codo el agresor z.B. el cuchillo de la mano o ser mantenido profundo. fije eso A la muñeca que envía el tiro de los ciervos encendido y láncelo al suelo como antes en la sección **Defensa una del paso abajo hacia arriba conducido: Medidor adentro una actitud "más del este" describe**

Observa que la defensa más baja del brazo ma's fruehest al tiempo posible ocurrir debe y sí mismo contra handruecken o muñeca sin embargo **no contra el brazo más bajo** el agresor arregla.

Allí el zusticht probablemente rápido del agresor y su brazo cómo un resorte se retira, alrededor zuzustechen otra vez, él es importante, éstos Para limitar la posibilidad del movimiento del brazo que ataca. **Bajo ningunos Las circunstancias pueden usted sin embargo el paquete del cuchillo**, durante él retirado se convierte.

Por lo tanto usted debe traer su brazo que defiende adelante y su brazo más bajo a lo largo de eso el agresor adelante para resbalar licencia, excedente en medio para fabricar una "conexión". debido a de tal manera fabricó La conexión sabe que la mano de su verteidigenden el brazo zustechnen el brazo del Paquete del agresor. Esta "conexión" lo previene que el cuchillo otra vez en su dirección que se alinearán y marcas puede hacer, eso para usted posible zustechnen el brazo del opositor para agarrar. El paso funciona más profundamente, o si el agresor está en una posición de salida profunda, usted debe el tuyo Las condiciones alinean además más profundamente, alrededor de la gama de su abdomen con eso Una defensa más baja del brazo protege para poder. **Nota:** El requisito, sí mismo para tener que gobernar antes del uso de la tecnología en posición de salida, **se refiere solamente a la fase que aprende.** No se olvide de que usted en caso de que de la emergencia posiblemente de voz pasiva y de condiciones más neutrales comience. el aspecto adicional del dudar-valor es que el agresor quizás después el tuyo vorderen las picaduras (estiradas) o las huelgas de la mano, si su condiciones y su posición a ella "invita". Respecto por lo tanto con el entrenamiento adicional antes de la ejecución de la acción de la defensa en el hecho que sí mismo sus manos se cierran en el cuerpo encuentra y que el pie correcto está puesto fácilmente en frente. Esto despierta eso Impresión de una posición menos lista, como ella también debajo realista Las circunstancias el caso a ser pudieron (o en una situación, en la cual usted eso El agresor nada el diverso anima, que el simple, dirija el paso al instrumento). Si usted comienza con la ejecución de esta tecnología, conduzca el tuyo Defensa de la mano y del cuerpo tan fuera de eso usted de tal modo encendido primero y en segundo lugar Las posiciones representadas foto imitan. Recuerde que el defender La mano deinen el curso de los plomos del movimiento.

Pase, derecho Actitud - bloque del interior ("viva" - lado) hacia fuera



1 Si usted está en más seguro la distancia al agresor encuentra, es lista usted para una mano defensa (véase Observe para la posición de salida). Usted defiende con la mano delantera (casi exactamente igual que sin embargo con la tecnología precedente) encendido el interior del brazo de oposición.



2 Estiró el delantero y sí mismo casi en el ángulo recto del suelo baja el brazo presente y abwehrende el interior de la palma que ataca o de las reuniones de la muñeca y pariert él con un movimiento "que barre". El contacto se convierte por un rato en una parte de la manera mantenga.



3 Su defensa de la mano consiste en un movimiento arrebatador, que da una nueva dirección al paso. Esto Un bloque más bajo del brazo conduce la defensa del cuerpo en un movimiento diagonal después en frente. Como adicional la medida preventiva el Koerperverteidigung va, mientras que usted el ausfuehrst de la defensa de la mano, con un fácil Zuruecklehnen del Cuerpo.



5 Plomo con un lateral Martille el soplo o un impacto del borde de la mano conducido del exterior encendido Cabeza, cuello o garganta del agresor un ataque contrario hacia fuera.



4 Levante el codo del rechazando el brazo, alrededor de un ataque contrario eficaz auszufuehren. Su mano posterior (del acoplamiento) embala simultáneamente el brazo que ataca. Está de tal modo con lo cual él vorbereitet ese el versucht opuesto a retire el brazo.



6 Equipaje entonces el hombro del Agresor y versetz él un impacto de la rodilla en el abdomen. Usted puede hacer esto después del ajuste rápido de la pierna posterior (del acoplamiento) adelante con frente (haga a la derecha) pierna. Si el ángulo no le deja la otra opción, usted puede también también los leg/knee posteriores angreifen.

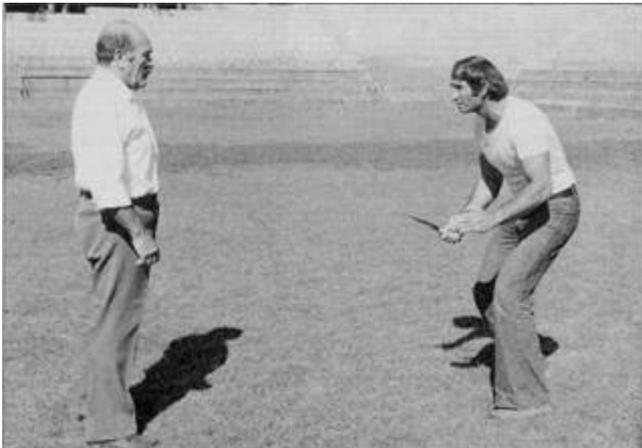
Las vueltas más bajas de la defensa del brazo cierran eso Superficie interna o el empalme de la mano que ataca encendido. Una defensa arrebatadora cambia la línea de trabajo. Esto es necesario debido a el ángulo del ataque y para evitar una flexión del codo. Pare su otra mano durante la acción de la defensa de cerca en su cuello. Conduzca el primer ataque contrario (impacto del borde de la mano o soplo horizontal del martillo) desde posible hacia fuera. Con su primer estiramiento contrario del ataque usted también la otra mano, alrededor de la mano para embalar al opositor.

Nota: Messerstecher experimentado podría zustecken y su brazo entonces un resorte ¡retírese, zuzustechen semejantemente otra vez encima otra vez! Recuerde, si usted éstos alce los estiramientos de la mano, para alcanzar para la mano del opositor. Tentativa, él para embalar en la proximidad del codo,

de modo que usted el zusteche de mano, si él decaese/going mueven hacia atrás, en la altura de la muñeca para agarrar consiguen. Si usted el brazo del El paquete del agresor, así que para el codo de su zupackenden punto bajo del brazo y ejerza la presión. Esto previene que el cuchillo por el gerichtete un interior Ataque de Gumption u otro paso hacia usted que se dirigirá otra vez lata.

Eso La defensa del cuerpo viene una mayor importancia, si con un bloque de dentro el exterior defiende como si contra igual pase con a bloque por (- lado "MUERTO") el exterior defiende hace. Doble eso Gama, en de la cual las punterías de Angreifer, al refuerzo el tuyo Parte posteriora de la defensa del cuerpo. Eso significa: el paso tiene como objetivo su garganta, **tan doble el torso detrás.**

Nota: La demanda, la tecnología se refiere también aquí según lo demostrado a partir de la una Posición de salida a comenzar hacia fuera solamente por la etapa que aprende. En caso de que de la emergencia no actuamos de una posición del combate y en un verdadero, a nosotros el tiempo podía faltar a la situación peligrosa para la vida, la posición remite La ejecución de la tecnología einzunehmen. También de consideraciones tácticas podría su ese deseamos evitar una posición de la defensa del offensichtliche, encima la atención del agresor no en la defensa próxima comportamiento también buey. Nos parecemos "invitar" al Zusteche, de modo que eso Tientan al agresor, un paso simple, directo auszufuehren, sin para picar después de nuestra mano delantera, sin Finte y sin tentativa, nosotros también outwit. La tecnología en el sentido de los instrumentos realitynear de una situación condiciones hacia fuera hacia fuera a actuar para no reconocer que su intención hojas y para el agresor ninguna amenaza psicologica representa. En otras palabras: **No demuestre a agresor que le experimentan en él, sus ataques también vereiteln.**



Amo grande Imi antes de la demostración de una Tecnología de la defensa contra un ataque de la medidor en del este actitud.

Sorprender una de líneas rectas Pase al abdomen



1 Los ataques del agresor con un paso recto dirigió hacia su abdomen. Un natural La reacción refleja lo consiste en, ambas manos hacia el paso ataque para estirar y el lavabo se retira.

2 Wandle esto natural Reacción de las manos en una defensa que cava dentro de la gama, exterior corriente su muñeca, por el que usted el ataque con una circular pequeña Movimiento al parierst lateral. Su lavabo se retira. .



Ésos reacción natural a este "ataque bajo", en detalle si él efectuado asombrosamente, de él, el lavabo consiste con simultáneo vorstrecken las manos zurueckziehen. La defensa aplicada de la mano existe en una movimiento que cava dentro de la gama de la muñeca. El ataque contrario ocurre en el extremo la defensa de la mano, waehrend el lavabo rápido otra vez en original La posición volvió y las líneas rectas opuestas un paso contra uno lugar sensible de su 3 Traiga su lavabo rápidamente otra vez adelante y el cuerpo uno cambia de puesto. También una cambio del paso el opositor de tal modo uno consolide el paso adentro contra eso Solarplexus es bastante hacia fuera, encima el abdomen, contra el Solarplexus o a la barbilla. detra's-empuje a agresor.

la pupila experimentada pudo en la situación su,
 en el mismo tiempo con la defensa de la mano uno
 Impacto con eso Para unir la mano.

Variantes: Otros movimientos reflejos contra esto El paso existe en un bloque interior con la palma abierta (similar como en la tecnología **Amenaza de la distancia del weiter del frente** en el siguiente Capítulo **Defensa contra la amenaza con una medidor**) o en uno Defensa con el brazo más bajo con la palma dada vuelta hacia abajo y altamente codo tomado.

Pase, actitud recta - Paso al centro del cuerpo



1 Antes del paso está la distancia entre usted y 2 En el momento, en eso el opositor concierne al ataque agresor en gran parte y suficientemente para delantero va, le conduce un paso a el centro seieinen Paso. cuerpo de los nes hacia fuera, por el que usted su torso

detra's-inclinado y su cadera después empujar hacia adentro frente. El lugar de reunión exacto cuelga de la sincronización del paso así como del ángulo el cuerpo del agresor con el Zustecken apagado. En esta foto un paso se convierte contra el Solarplexus demostrado.



es ausserordentlich importante para esta tecnología que usted su torso lejos detra's-inclinado, sin cambiar de puesto de tal modo sin embargo su énfasis a la parte posterior, y en el mismo tiempo a kraftvollen, alto y de largo alcance paso instrumento. Este paso es un Kombination de un recto (vorwaerts)Tritt y ejes de balancín del postabove del 3 Usted pone el paso en ejecucio'n en épocas anteriores, usted resuelve la barbilla estirado Pier-

na. el agresor. Un cambio muy rápido del talón en eso Coloque preve un paso más rápido.

debido a la clase de su ejecución el paso en la altura puede el variar dirigido contra cada punto en el centro del cuerpo del agresor convertido. Si usted lleva los zapatos robustos, acentuados, usted puede caminar con los dedos del pie, si no pasos con el paquete del pie o con el talón.

Variante: Si las circunstancias lo permiten, lata usted pone esta tecnología en ejecucio'n con un Koerperdrehung. Usted cambia también un movimiento muy rápido la posición de sus talones respecto al lugar. (véase tecnología precedente: **Pase, paso del este de la actitud a la barbilla.**)

Nota: Para "en el centro del cuerpo" una línea vertical, esos medios nuestros propósitos con la cabeza el comenzar por el cuerpo funciona hacia abajo en medio. Su situación el depender variado del ángulo del cuerpo de oposición. El cuerpo del opositor debe como silueta que se mirará. En principio se aplica: Para los propósitos de la defensa el "centro del cuerpo" se acepta, donde sí mismo el centro línea los hallazgos de la silueta. Por supuesto esta línea cambios, si las posiciones del cambio del agresor y del defensor.

Pase, actitud recta - más normal Paso a la cueva del hombro



1 La distancia entre usted y el agresor está 2 En el momento, en eso el opositor
concerniente al ataque antes del paso en gran parte y suficientemente para
delantero va, usted conduce un paso con el paso izquierdo. Pierna a la cueva
del hombro que eso Mano de la medidor que sostiene hacia fuera. Usted se
inclina el torso lejos

parte posteriora.

Inclinación el tuyo Torso con esta tecnología, como detrás con preceder, lejos.
Empuje su lavabo en el mismo tiempo adelante de tal modo y los pasos agre-
sor en éstos Cueva del hombro. La defensa viene del hilo neutro (pasivo) Her-
aus de Startstellung. La pierna el caminar (acoplamiento) está en las líneas
rectas línea a zusteckenden (rechten) la mano. La cueva del hombro es más
sensible gama inmueble y por lo tanto también relativamente fácilmente abierto
a ataque. Siempre después de distancia y de la sincronización, una lata del
combatiente del erfahrener también adentro otros lugares zusteckenden el bra-
zo, z. B. en la muñeca, un brazo más bajo o el codo, uno El paso platzieren.

Nota: Ésas ambas técnicas pasadas son fundamental idénticas. Aparte de el tuyo , éstos cuelgan la preferencia personal con respecto a la pierna poner el paso en ejecucio'n Opción entre ambos del ángulo, de el cual el opositor ataques usted: Si el agresor está diagonalmente a su pierna derecha, usted camina él también el pie derecho en la cueva del hombro. Está lateralmente a su ligarse, usted camina con la pierna y la puntería izquierdas de tal modo en el centro de su cuerpo. Esto clarifica un principio fundamental del Krav Maga: **Se-lecto Defensa o ataque según su posición y la de agresor.**

35

Pase, actitud recta defensa y paso laterales del cuerpo



1 Antes del paso existe la distancia de seguridad zwischen a le y a agresor. Esto significa que él después entrar en frente debe, para satisfacerle.





2 Si el agresor se acerca y *zusticht*, salte también un paso que pega rápido diagonalmente al lado y remite. Curva el tuyo Torso de tal modo al lado y a las vueltas su pecho al suelo. Plomo uno Retroceso de la casa de máquinas (retroceso del semicírculo) contra Solarplexus o abdomen del Agresor hacia fuera.



3 Váyase a eso Retroceso de la casa de máquinas un *Seitwaertstritt* **4** Usted debe decidir, eso Las rodillas del *konzum* de los opositores del agresor siguen o quitan también usted *trollieren* y para poner otros ataques en ejecución contrarios, inmediatamente de su opositor. entonces acto eso otra vez *entsprechend* desarrollado situación. Agarre z. B. el brazo que ataca el opositor con (derecho) el *waehrend* de la mano y del sistema su al impacto en.

Esta tecnología es excepcional conveniente contra un *Angreifer* que ataca *momentumful*, allí él usted de eso La línea de trabajo trae hacia fuera. Es conveniente más allá de ése, incluso si usted , D le encuentra en el movimiento.h., durante usted su peso de un pie para arriba la otra una cambio, o si usted pierde el equilibrio. Es particularmente *cabiendo*, si su pierna del paso está en frente.



Dein La cabeza dirige los movimientos de su cuerpo: en este caso de modo que usted el tuyo El torso previene, hasta que es su pecho paralelo al suelo (ningunos Abbeugen lateral) y usted usted en el mismo tiempo con un rápido Cambie los movimientos del paso diagonalmente adelante. Dirección y gama de este movimiento si adáptese la profundidad de la oposición atacaron y por tamaño el agresor y la longitud de sus masas del miembro compararon con usted dependiente se hacen. Ellos lata también de la sincronización entre el ataque y el tuyo La defensa depende. Usted tiene bei5 Cambie de puesto a agresor con eso ligue (un impacto a alzarse) el puño a la barbilla. Lleva uno ^{las piernas largas o la tuya del spielsweise ocurre} Cubra o una camisa de los langaermeliges, ofertas tarde él a la reacción, usted puede hacerle al lado ^{si mismo en para embalar su manga.} muévase o aún diagonalmente al revés.

Usted tiene las piernas comparativamente cortas o su sincronización ocurre sí mismo temprano, si usted más weiter Oriente adelante.

Traiga la su derecha Mano al principio de su movimiento del cuerpo por razones de seguridad en la proximidad su cuello, sobre rechaza un ataque dirigido hacia esta meta o pare para poder. Dependiendo de su posición durante la ejecución del paso, su retroceso de la casa de máquinas debe al Solarplexus, al estómago o al abdomen del Puntería opuesta.

Cada uno más lejos Actuar en el efecto de sus ataques contrarios iniciales dependa. Si usted puede cambiar de puesto necesariamente los pasos del agresor otra vez o éstos eso Las medidores dan llevar a cabo el paquete y con su otro contador de la mano los ataques ausfuehren. **Considere:** La acción es entonces termina solamente si usted el peligro en cada uno ¡Respeto apagado totalmente!

Variantes: Ponga solamente un paso en ejecucio'n (casa de máquinas o Seitwaertstritt) y controle inmediatamente el brazo que ataca. Dé vuelta en después de eso al ataque contrario. Un más futuro Posibilidad: Quítele rápidamente después de su primer o en segundo lugar Contradiga el ataque.

Una historia verdadera

En Krav un Maga el protector entrenado se convirtió de un terrorista fuertemente construido atacado. El terrorista stormed repentinamente en él adentro e intentó mehrmals, con medidor de 40 centímetros es bastante en el cuello a picar. El protector dio vuelta contra este ataque la tecnología básica encendido,

por ella el más bajo brazo del opositor, cuando esto vino a él, con su propio abblockte. Empujó eso Mueva hacia atrás, su arma tirada y tiró a terroristas él.

Pase, actitud recta - Seitwaertstritt



1 El agresor viene de su lado. Con esto 2 El agresor va zuzustechen a de, encima. La distancia debe él antes eso Zusteichen le inclina adelante al lado, dobla el tronco hacia abajo vaya. y avance al mismo tiempo que lejos como necesariamente. En die

usted va al ejemplo del sem adelante, por usted el tuyo
 pie posterior al lugar del sistemas del frente.
 Su mano (ésas, ésas el agresor está más cercano) es el
 si necesariamente - para Defensa lista.



Esto La tecnología combina a un Koerperverteidigung y a opositor el parar Ataque con la sincronización correcta. El tronco está doblado al lado, la cadera la pierna el caminar tira al opositor con el paso entgegen. De esto resulta un paso fuerte y en el mismo tiempo un Koerperverteidigung para gamas vitales (z. B. tronco superior). El Seitwaertstritt es éstos Acción, que todavía para a agresor en el presente de la distancia. Se convierte en ése El movimiento delantero puso y reduce la distancia en ejecucio'n inicial en 3 Conduzca un Seitwaertstritt contra la rodilla delantera o las costillas cortas de Agresor hacia fuera, waeh ^{Acuerdo con la sincronización del entero} todavía rend lo sí mismo en distancia hallazgos, alrededor de ella a la acción. pare y el cuchillo

de usted para guardar lejos. El tuyo La pierna de la ayuda y su torso están doblados. ^{Hay las posibilidades siguientes alrededor de usted} Porque usted una toma profunda de la posición, en la mejor distancia para un ataque de éstos debajo del ataque y de esas mentiras sí mismo ^{traiga: Travesía posterior eso} separado, estructura para el sem usted su Koerperverteidigung para arriba. Piernas, cambio del talón, pasos de eso

Condiciones hacia fuera o aún el Ausfueh peldaño de Seitwaertstritten durante el retratamiento. Dos **lugares sensibles** a Los cuerpos del opositor son colocados en rodilla delantera así como gama las costillas del cortocircuito

y el Solarplexus.

Fuera de **Razones de seguridad** usted sabe su mano delantera además uso de rechazar la mano del zusteckende. Es dudoso sin embargo si esta acción es realmente necesaria. En el caso uno **repentino Ataque de la sorpresa** usted podría agarrar una medida tan defensiva, e incluso si solamente en forma de un movimiento reflejo. Conduzca el Seitwaertstritt muy rápidamente en el mismo momento hacia fuera, en el cual usted su torso hacia abajo curva. Si viene el agresor del frente, usted sabe esta tecnología de uno posición neutral fuera del instrumento. Va un poco adelante o a la parte posterior e instrumentos de un Koerperdrehung, usted en el ángulo correcto a La ejecución del Seitwaerts-tritts trae. Deje el siguiente de preceder Siga otros pasos de la acción. Para apagar cada peligro del weitere, usted puede también, tráigalos embalan la mano del opositor bajo control y con el tuyo mano de la parte posterior (acoplamiento) un instrumento contrario del ataque. Otra posibilidad consiste en el ir simplemente en distancia de seguridad al agresor. **Nota:** Las dos técnicas pasadas conservan también contra otras, en este capítulo clases descritas por los ataques de la medidor que se utilizarán.

Defensa contra ataques del gumption

Quién utiliza esta clase del ataque, causa del principio adentro un panorama más complicado del combate. La meta del agresor existe generalmente en schneiden y lastime primero (incluso si solamente superficial) para pegar y el cuchillo entonces en piezas del lebenswichtige de cuerpo. Muchos eso antes de bases, en detalle contra ataques con las líneas rectas Messerhaltung, discutido resuelva también las diversas técnicas de la defensa contra el gumption ataques también la medidor también:

. • **Lance un pequeño Artículo:** En una fase temprana, si el opositor está en el proceso, para atacar, usted le conoce un artículo pequeño tal como z. B. una llave, un reloj o una carpeta en la cara o en los ojos werfen, encima para divertirla o irritar. Esta tecnología se convierte en el capítulo 7: Ésos El uso de artículos diarios como armas defensivas ilustra. Vaya de manera apropiada adelante y de pasos el opositor en abdomen.

. • **Defensa a través Seitwaertsbeugen y retroceso de la casa de máquinas** (paso del semicírculo): En contraste con uno paso recto demostrado la consideración de la dirección correcta y el correcto Sincronización.

. • **Defensa con el paso debajo Zuruecklehnen del torso:** z. B. paso normal a la línea de centro del Cuerpo o a la cabeza del opositor como en la foto A y b (en página de siguiente) demostrado; o Seitwaertstritt como con las técnicas contra a geraden el paso demostrado.

. • **Baje la defensa del brazo, alrededor de éstas para parar el atacar de la mano:** Incline su parte posterior del torso, alrededor primero Corte para evadir (véase la foto C). Se convirtió el cuchillo de el por otra parte El lado ahora condujo y es él otra vez en la manera detrás, entonces defiende usted con un o con ambo brazos más bajos contra angreifenden brazo, con el cual usted el abblockst del ataque. En caso de necesidad, usted puede ya **primero Corte**, según lo en la foto D demostrada, con un bloque más bajo del brazo **parada**.

39

Estos principios se convierten también con la defensa contra ataques de la medidor en capítulos

Palillo corto aproximadamente Ataque con la medidor demostrado.



de



CD

Nota: El ataque del gumption es para rechazar refinado y con técnicas de la defensa de la mano más con dificultad. Esto se aplica remite todo para los agresores experimentados, que cortes son cortos y rápido. Tan pronto como usted el bloque del ataque - o tan rápidamente como sea posible después de él - **usted debe uno Instrumento contrario del ataque, para apagar al agresor.**

Ataques de la medidor: Situaciones especiales del opositor que ataca posterior

Cada uno, que le ataca con una medidor,

se convierte muy probablemente para arriba usted einstechen, y debe ser mirado como alguien, con uno **Intento a matar** ¡actos! Uno debe realizarse eso eso Manejando un opositor, que ataca de la parte posterior, también porque de esto La situación posee Ueber-raschungsmoments es extremadamente difícil.

Contra un opositor resuelto en el siguiente del principio stehen Posibilidades de la selección: (1) escape. (2) la resistencia apagado, contador del plomo ataca hacia fuera, encima del ataque el vereiteln también, y drenaje usted mismo con primero, sí mismo en fecha en el agresor trasero del zusteckender. seguramente probar la parte posterior de la oportunidad. (3) Cambie a opositor con la defensa eficaz y agresivo Contradiga los ataques hacia fuera.



Renuncias debido al peligro serio no en él, medidas también agarre o los ataques posibles del contador para introducir, eso su vida excepto o el agresor a lastimar sabría. Esto contiene también tales ataques, después el unorthodox general de la visión o es extremadamente brutal. Se permite a usted (y también recomendado), usted **cada uno en la proximidad es Artículo** para servir, que le ayuda de tal modo, su meta a alcanzar (véase Capítulo 7: **El uso de artículos diarios como armas defensivas**).

Vorausahnung

Si usted nota de una cierta manera, está ópticamente, acústico o puramente por la sensación que alguien de la parte posterior desea para atacarle, usted puede adentro la manera siguiente procede:

. • **Ataque a la parte posterior:** Mientras que usted detra's-lanza una visión y se dobla el torso adelante, por el que usted - si necesariamente - pueda hacer un paso adelante, usted plomo uno paso recto a la parte posterior hacia fuera.

En el Krav Maga uno llama este paso "**paso de la defensa a la parte posterior**". Llega a ser similar como caballo o toro con el Hinterhuf fuera de las cuñas, rectas al posterior puestas en ejecución.

. • **Dé vuelta a la parte posterior también una defensa:** Mientras que usted da vuelta, quítele poco y conduzca un bloque más bajo del brazo hacia fuera. Esto trae el normalmente del agresor el tuyo Lado. En esta posición usted debe usted que depende de ángulo y de la clase de paso defienda y contradiga el instrumento de los ataques. Conduzca el ataque contrario tan temprano cómo posible con el uso de una tecnología conveniente hacia fuera.

. **sale el •:** Si usted sospecha ataque próximo, deba usted del brazo bien del apretón sale. La Situación-dependiente su movimiento debe después en delantero, diagonalmente remita o al plomo lateral. Mientras que usted se mueve, usted debe ver después de que hinten y usted entonces tan rápidamente como sea posible a eso Los agresores dan vuelta, alrededor de él con un paso o una defensa de la mano y el siguiente al revés de ataque, entsprechend en este capítulo descrito Las técnicas "dan la bienvenida".

Si le satisficieron...

El cuchillo está adentro su cuerpo penetró. Usted no se convierte normalmente en el primer Moment todavía aviso una vez que un paso le satisfizo. Usted se siente algo un impacto normal y un dolor, como si usted recto alguien tenga uno Afecte las cambios. Tirando de la medidor hacia fuera sabe un blutverlust más grande y Daños así como causa interna de los bleedings y **si por lo tanto solamente de uno según persona cualificada** se hacen. Además que puede ¡Opositor el uso sacado del cuchillo otra vez! Su meta de la prioridad debe encendido este lugar su, **para prevenir que el einsticht del agresor otra vez en usted.**

Usted notó, que usted del posterior atacó y de un impacto satisfizo el ma's wurdest, usted debe asumir primero al agresor una arma como Medidor, un hacha o un uso similar del artículo. Reaccione rápidamente: rápido, mach de tres o cuatro pasos del agresor le separa y truco usted de tal modo después de él encima. Si usted no se mueve rápidamente bastante, usted se convierte atacado probablemente repetidas veces, **qué daños en gran medida más grande por consiguiente tendría.** La dirección de su movimiento si el respectivo Las circunstancias remiten por consiguiente o al funcionamiento del lado. Trampéele con Funcione el excedente ausente para agarrar alrededor del agresor visualmente y adentro este capítulo para introducir medidas descritas contra él. Pare su alcohol del combate siempre vertical: ¡venido no en pánico y no dé para arriba no!

Si usted se determina él si que usted no puede sostenerse no más en las piernas, usted puede hacerle con todavía caer en el suelo en otro Richtung movimiento. El caso en la proximidad del agresor, tierras en el lado y agarra rodillas o el abdomen del opositor con los pasos del suelo encendido, éstos preferiblemente con el talón que se pondrá en ejecución.

Un experto puede sí mismo el agresor, después de que también fuera resuelta por un paso, rápido y tales acciones y ataques de la defensa dan vuelta al instrumento, como él éstos La situación requiere. **La cosa principal es que usted se concentra en ella, para venir fuera de vivir de la lucha.** Muchas víctimas

de los ataques de la medidor tienen a pesar de heridas numerosas, ellas durante la usurpación violenta causado, fueron sobrevividos. Este los seres humanos son él altamente que considerado que él ma's lejos-luchado y **no dio para arriba**. Por lo tanto no pierda su voluntad también luce para ganar y para sobrevivir la mano superior, incluso si usted por uno o varios pasos uno de la medidor hirieron.

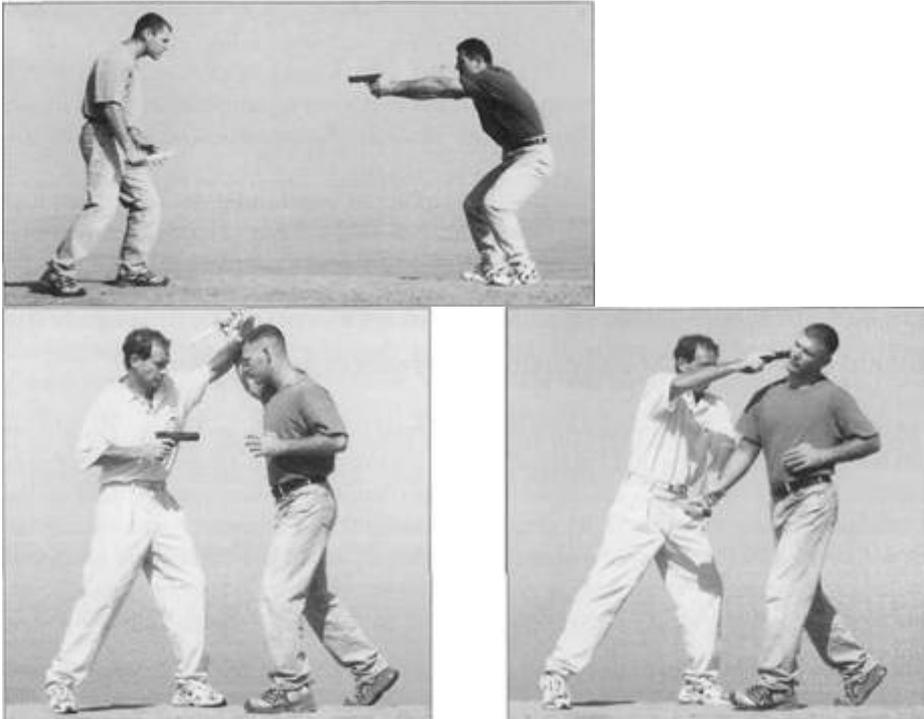
42

Usted está también una pistola se armó y se convierte de su opositor con un sostenido o artículo embotado atacado

Ataques usted el agresor enojado, durante su arma en la pistolera tapa apagado o usted otras razones del empleo inmediato no son listas, necesidad usted su Erfahrung en la defensa con las manos peladas comience, alrededor de su cuerpo remite para proteger lesiones directas y serias. La mayoría de los agresores la lata una distancia de cuatro a seis metros puso detrás, antes eso El defensor en todos en la posición debe utilizar su pistola o su ¡club! La prueba trágica los guardas numerosos de la ley en el conjunto es más hierfuer Mundo, que murió en esta clase.

Con experimentos con un agresor medidor-reforzado, el poco que seises metros de uno sí mismo lejos lejos estado parado para el policía consciente del peligro y en esto el zustuermt, se convirtió probado: Todas las tentativas del policía de dibujar su arma y también uso, fallado; ¡fue resuelto varias veces por los pasos! La razón más hierfuer mente sí mismo en la época necesaria para una reacción eficaz, cómo sigue se acumula: Hora para referirse al ataque La informática y la decisión, la arma de la pistolera también tire, hora más para apuntar y forzar lejos. Esta lata del tiempo entre 1.5 y 3 Los segundos mienten, en los cuales el agresor puede actuar prácticamente intacto. Por lo tanto usted, iguala si usted lleva una arma, debe dar y defensa del pie técnicas así como ataques contrarios practique y beherrschen, alrededor de ataque de la distancia cercana, según lo descrito antes, para sobrevivir.

Su lata de la arma usted confiablemente y tira con eficacia solamente si usted la inicial peligro con la ayuda de de las técnicas de la pierna (pasos) o del uso de sus manos y ejecución primer gebannt y usted contrarios de los ataques - si es posible - una caja fuerte distancia con tal que (véase la foto A). Usted está con un subfusil ametrallador o a un rifle de alta velocidad del fuego policía o soldado armado y convertido fuera de los detalles Distancia atacada, usted debe poder, la arma el tuyo Para comenzar la defensa e introducir un ataque contrario. En caso de que de la emergencia usted utiliza el feuerwaffe primero como arma del impacto (artículo embotado), encima para divertir o bloquear el primer ataque y un ataque contrario al instrumento. Impacto con la arma (como en Abb. Explicación de C) o admisión y utilice el rifle, en caso de necesidad, luego, para cambiar el opositor apagado.



b C

Tiene casos dado, en éstos un Messerstecher sus ataques en la condición de el Deliriums (posiblemente bajo influencia de drogas, locura repentina, religioesem Fanatismus etc..) continuado, después de él que varias veces angeschossen ya era (remite todo después de golpes con los proyectiles del pequeño-calibre). Esto clarifica éstos determinación increíble de un agresor medidor-reforzado. De esto Razón usted debe ser preparado para ella, usted con la ayuda de su manos y piernas para defender y poner con ellas ataques en ejecucio'n contrarios, si usted ningunos La oportunidad tiene que utilizar los medios del wirksamere (fig. b). Puede realmente su que su arma funciona solamente como los accesorios; **confíe en no solamente y al menos en su arma** como herramientas "mágicas" todo-de gran alcance, eso usted ahorra. Usted debe ser un combatiente genuino, todo el igual con si o fuera armas cómo Pistola, club o feuerwaffe del gas.

Resumen

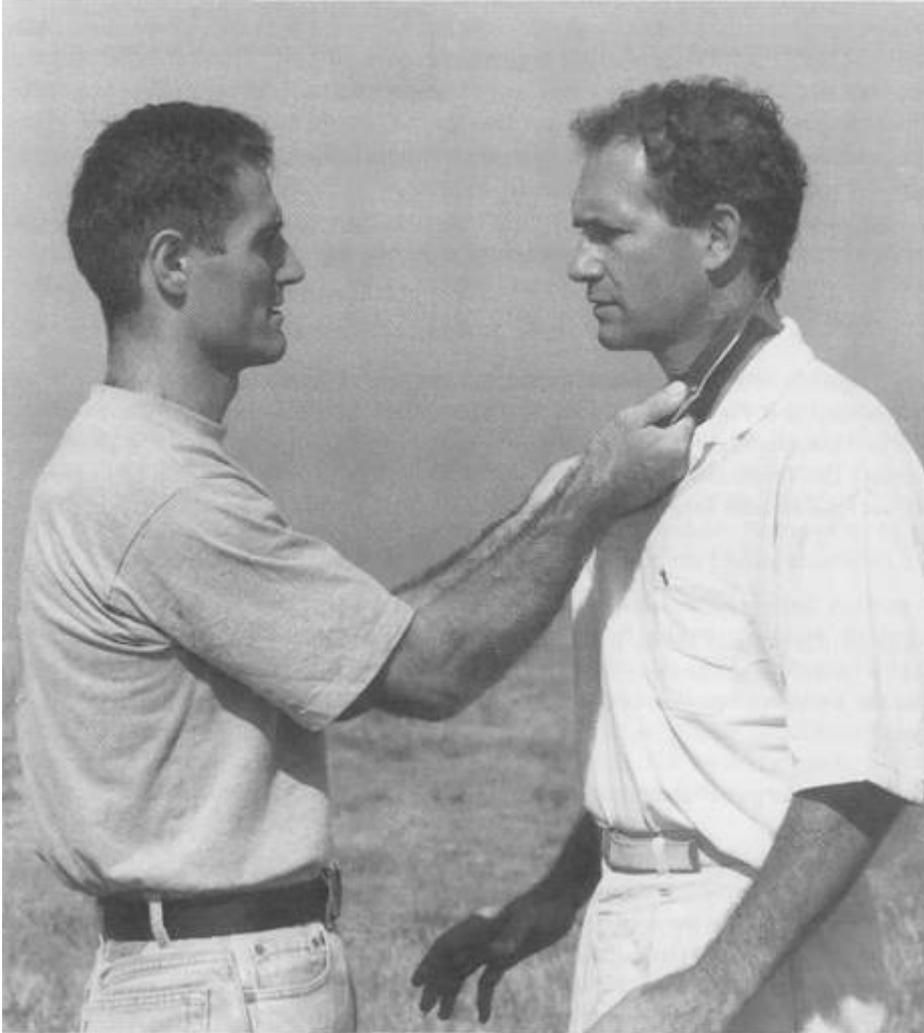
Con uno El ataque de la medidor desea matar al agresor usted en cualquier caso o usted serio el daños física agregan. Pone fuerza y velocidad en su ataque y se convierten varias veces zustecken posiblemente. Con la defensa de la mano va en principio alrededor del rechazo o prevenga el ataque, de que empleo repetido de la arma a prevenir y desde posible Para poner al revés ataques en ejecucio'n, para cambiar al agresor de. Si necesariamente el opositor que se desarmará.

Técnicas del paso contra la medidor los ataques son acertados con una distancia más grande. Su propósito existe en lastimar y pare a agresor, antes de él la distancia a usted se acortó de manera que su seguridad venga en peligro.

En esto Usted debe utilizar técnicas descritas capítulo solamente si usted ningunos el otro restos de la opción. Si usted tiene la opción, usted debe mejorar del lugar del suceso huya o - si es posible - una arma eficaz (como una pistola) o uno Arma auxiliar (acero-pipa, palillo, silla etc..) comience a su defensa

44

Defensa contra la amenaza con una medidor



Capítulo 2

Defensa contra la amenaza con una medidor

La intención una El agresor, de que le amenaza con una medidor, es aquí similar como éstos el, que amenaza otro con una arma hand-held. Su unterscheidet de la meta al menos de el de un agresor, el recto con una medidor zusticht sí mismo o cortes. El, que amenaza con una medidor, **desea por amenaza o De la intimidación alcance algo**. La meta del autor podía consistirlo en, La infor-

mación, el dinero, la característica o el algo más consiguen también o su víctima para traer el einfach solamente de un lugar a otro. Normalmente presentes él el cuchillo de la manera o de sistemas agresivos y amenazadores él el cuerpo de la víctima a la afluencia alrededor de ella miedo y su inmediato a la cooperación del erzwingen sin resistencia. Por lo tanto el fundamental existe Problema en la amenaza por el cuchillo y su posición, adentro El general uno sigue siendo estático.

El agresor puede su víctima de diversas distancias (cerca, medios y lejos), direcciones y Los ángulos amenazan. Puede sostener su arma diverso altamente y encendido fije para diversas partes del cuerpo de su víctima, alrededor de él en su fuerza también traiga. El agresor hace la víctima quizás también en sus ropas, su brazo, su pelo u otras partes del cuerpo sostienen, alrededor de él su Aufzuzwingen del motivo.

Históricamente miró nuestras técnicas en la manipulación de una amenaza se basan cerca La medidor a un grado grande en el fundamental gobierna para neutralización eso Amenaza por una arma hand-held, para la defensa contra una medidor ataque y a la defensa contra los ataques con bayoneta-equipados rifle.

Reglas a Procedimiento

. plomo del • la tecnología **tan rápidamente y desde posible** después del primer Wahrnehmung la amenaza hacia fuera. Recuerde que un cuchillo móvil (un paso o un corte) uno una situación más peligrosa es, mientras que un cuchillo inmóvil uno el diverso, amenaza menos peligrosa representa. Más tiempo después eso El principio de la amenaza transcurre, más peligroso la lata se convierte la situación y él más probablemente el artet en un ataque correcto de la medidor (por Pasos o cortes) hacia fuera.

- para la prevención eso El momento favorable de la amenaza particularmente es un Augenblick, **en eso ésos La atención del agresor se divierte fácilmente.** Tan a

Ejemplo, si habla y Las instrucciones dan, o el Flehen de la víctima alrededor de tolerancia se suena.

- como reacción a una Movimiento de la defensa, **reacciona el moeglicherweise del agresor reflejo-como** con retirar el cuchillo dé sostener, excedente a la víctima la en-picadura o él cortó. Podría ser también fácil que él inmediatamente el zusticht u o la víctima pulsa lejos-empujado o él en otro manera alrededor con un paso o con sus ataques libres de la mano. Las técnicas básicas contra la amenaza con una medidor tales consideran "reacciones naturales" y fiables del agresor el tuyo Acción de la defensa.

- más Técnicas de la defensa para la neutralización de la amenaza con a medidor hacia fuera distancia cercana, particularmente entonces si el agresor la víctima se basan los asimientos, en las reglas y las técnicas siguientes de la defensa contra amenaza también una arma hand-held:

.(1) **Defensa activa con la mano** en la conexión con un conveniente Defensa del cuerpo.

.(2) **Logre el control de la arma y/o. sobre la mano que sostiene la arma,** durante uno en del agresor los movimientos también.

.(3) **ataque contrario fuerte.**

.(4) Conclusión a través **Desarme del agresor o del escape.**

. fundamental del • si usted usted en la primera oportunidad de ofrecimiento lo más lejos posible del lugar del El suceso quita. Uno debe considerar que las técnicas para la prevención eso Amenaza con una medidor con frecuencia **sin un desarme del opositor** vaya (D h. tomar realmente sin el cuchillo). Tal procedimiento , puesto que es más eficaz en muchos casos, éstos están generalmente recomendó el cuchillo para traer la tenencia de la mano del agresor bajo control, fuerte Para poner al revés ataques en ejecucio'n y salir de la zona peligrosa, como también intente disminuir al agresor el cuchillo.

. • las técnicas de la defensa a Protección contra una medidor fuera del pariente **distancia grande** se basan en eso reglas y técnicas fundamentales de la defensa contra derecho impactos puestos en ejecucio'n con un palillo o un rifle con la bayoneta del aufgefplantem. Esto las reglas fundamentales leyeron: **Parier la amenaza** primero con uno Afecte con la mano abierta y después dóblese, si necesariamente, adelante, truco el cuerpo y **cambie de puesto a su opositor un paso.**

Ahora los ejemplos siguen al correcto Manipulación de diversas amenazas por una medidor. Primero usted si éstos Las técnicas básicas practican, alrededor entonces en lo que usted aprendió el construir, dirigiendo para entrenar con diversas situaciones amenazadoras, aunque enmendado, sin embargo aseméjese a las técnicas básicas. Es consciente a usted que éstos Las acciones del agresor son en caso de que de la emergencia no exactamente previsible. Por lo tanto usted, después de que usted aprendiera los ejercicios fundamentales, debe en marco realista, unidades de la instrucción logradas bajo presión grande entrene para recoger alrededor de otras experiencias y de usted con a multiplicidad los peligros posibles hacen a familiar. Tal procedimiento debe con el entrenamiento para **todo** en este libro **contenido tratado** Aplíquese.

Amenaza del frente hacia fuera distancia grande



1 Usted se convierte con una medidor de amenaza en frente. El agresor está ausente relativamente lejano y sostiene el cuchillo antes de sí mismo.



3 Conduzca con un paso en eso Abdomen lejos, por el que usted doble su parte posterior del cuerpo y del medidor separar. Termine la acción, funcionando lejos del lugar del suceso o el agresor como en los pasos siguientes beschrieben, cambia de. Puede su con que el agresor el cuchillo debido al impacto repentino, que él ser pariert debe bajar o debido a el paso fuerte, hojas.



2 Resistencia el peligro encendido si es posible clase simple con un impacto con la mano abierta (con ausgestreckten Los dedos) contra handruecken del opositor al lado de. Esto El movimiento de la defensa con la mano causa una vuelta fácil del cuerpo, éstos como la defensa del cuerpo sirve. Si el noetig, usted debe prevenir poco, alrededor de la gama obtenida por su defensa de la mano también vergroessern (desfile).



2a Vista del detalle, foto 2: El impacto contra handruecken del opositor.



4 Le decide, no huir recomienda **5** En caso de necesidad, impulsión usted mismo con un sacador el procedimiento siguiente: Si su pie después de que y otros ataques contrarios, z. B. La rodilla afecta el paso , equipaje esas vueltas el halo del cuchillo que golpea con el pie, lejos. mano del tendre del Agresor cerca del codo con su mano (derecha) más cercana.

El Parieren eso La mano del agresor se asemeja aproximadamente al desfile, éstos en el contexto de la tecnología de la defensa un impacto con un palillo o un rifle proporcionó la bayoneta puesto en ejecucio'n se convierte. La mano del defensor señala con el pulgar hacia arriba y con ésa dedo pequeño hacia abajo, mientras que la palma con los dedos estirados se abre. La mano del defensor se mueve diagonalmente adelante, alrededor de ésa Para satisfacer una meta - la tenencia de la mano del cuchillo del agresor -.

El movimiento eso la mano que defiende funciona tan económicamente como sea posible en gerader línea a Lado de la mano y de las huelgas de oposición éstos horizontalmente a lado. Se convierte eso La medidor llevada a cabo mucho más altamente y está de tal modo más cerca en su cara, usted debe cerrarse de golpe cerrado con su mano en otra (senkrechten) actitud. En este caso si sus dedos son cerrados y demostración hacia arriba.

Entre el desfile y usted hará normalmente muy rápido un paso que pega para paso, el depender del requisito del lugar o durante un fácil Movimiento delantero, para cambiar de puesto su peso rápidamente en pierna de la ayuda. Esto

sirve también para para acortarse si necesariamente la distancia para meta y esas Ejecución del paso posible y más fuerte más rápido de el tuyo inicialmente para alcanzar la posición "neutral" hacia fuera. Se convierte generalmente re-comendó caminar con la mano de rechazo que hacía frente al pie. Cambie de puesto a agresor con un estiramiento inmóvil mejor o con el paquete del pie uno Remita el paso en el abdomen.

Alrededor de usted en genuino Las confrontaciones a prepararse, usted debe aprender también táctica, **usted para ir inmediatamente después del paso ayune de la zona peligrosa**. Está adentro La emergencia posible, no conduce - descrito aquí como - con después Pasos lejos:

49 que agarran y Control para la mano del opositor, ataques más futuros del contador y schliesslich éstos Desarme del agresor. Después del primer desfile y del ataque contrario usted debe prestar particularmente la atención a los artículos en ambiente, usted como ayuda del zusaetzliche con la defensa o con ataques encendido el opositor utilizar podría.

Variantes: Es el agresor al lado o detrás de usted y le amenaza a partir del uno relativamente, la tecnología es esencialmente grande idéntico distancia. Uno tal tecnología contiene la absorción y un rechazo de mano del opositor por un bloque hacia fuera, con eso la palma o encendido el interior la pieza (del knochige) del brazo más bajo al empleo viene, como pozo como curvas de siguiente en éstos la medidor dirección ausente dada vuelta y tan rápidamente como posible paso al agresor, que puede ser requerido. El paso conveniente está normalmente adentro **Seitwaertstritt** o **Paso de la defensa a la parte posterior**. En caso de necesidad, usted puede también caminar el agresor, sin poner en ejecución desfile. En esto El caso es particularmente en la ejecución ése **Defensa del cuerpo** en Para respetar la conexión con el paso conveniente.

Amenaza del frente - medidores fuera de la gama



1 Usted se convierte con una medidor amenaza. El agresor continúa siendo situado en intermediarios o Distancia. La situación se asemeja a preceder, al menos con la excepción, que el agresor está cerca de bastantes, el cuchillo sin embargo en a distancia , que hace pesado para usted, se lleva a cabo la mano erreichen, éstos el cuchillo asimientos.

2 Plomo un paso rápido, fuerte en el abdomen hacia fuera, durante usted el tuyo El torso detra's-se inclina. Si es posible, confiando rápidamente el lugar del suceso. Si no, conduzca lejos para atacar al opositor alrededor de él excepto combate también setzen y él imposible él para hacer para comenzar el cuchillo.

Esta tecnología se asemeja a preceder con la excepción del desfile. Extremadamente más favorable El momento, alrededor de esta tecnología a utilizar existe si usted Kooperationsbereitschaft finja y haga de tal manera, como si usted hizo instrucciones de la consecuencia del agresor realice. (por ejemplo, si usted finge, su carpeta de la chaqueta para tirar.)

50

Amenaza del frente de la distancia cercana



1 Usted se convierte con una medidor amenazado, ese muy cerca a su garganta o a otro lugar dentro de la gama su torso uno sostiene.

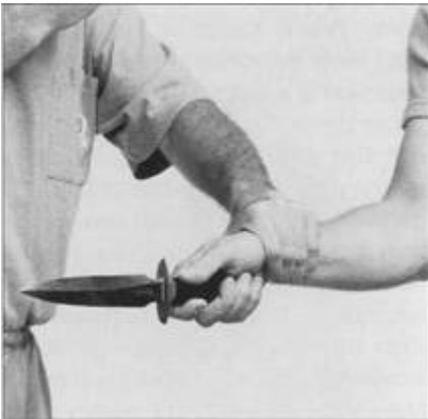


3 Va con en el lado eso rechazando el presente del pie de la mano adelante. Cambie de puesto de tal modo su peso de tal manera, que usted uno hacia abajo y presión en la mano, trabajando a lado, del El agresor a ejercitar puede. Ataque fuerte con una línea recta y una práctica presión estirada del codo en la mano que sostiene el cuchillo hacia fuera. Ahora está posible atacar al agresor

otra vez o detra's-empu'jelo, durante usted usted ayuna de él quita y el lugar del suceso se va.



2 El comenzar con uno el movimiento de la mano que defendía y dejó un cuerpo que la vuelta sigue. Dirija el cuchillo horizontal apagado, por usted el agresor en la proximidad del muñeca que eso Las medidores haltenden el paquete de la mano. Si usted agarra la muñeca del opositor, su pulgar se debe hacia arriba arreglar hacia abajo y su índice dedo. Usted cambia de puesto su peso diagonalmente adelante en el lado del rechazo Mano.



2a Vista del detalle, foto 2: Agarrar la muñeca de oposición con la diversión simultánea a Lado.



4 Si usted no desea funcionar lejos, usted tiene la posibilidad, la mano del agresor, como abgebildet, con sus dos manos para embalar para moverse al revés y usted algo a la parte posterior, alrededor de usted a mejor Para proporcionar la posición de salida para un paso fuerte.

Esta tecnología se basa encendido para "**Bedrohung del frente hacia fuera el Entfernung**" (véase el capítulo 4: **Neutralisierung de una amenaza a lo largo de un Handfeuerwaffe de la proximidad directa**)

la tecnología usada, pero le embala el opositor aquí a Muñeca. La mayoría de las técnicas de la neutralización para las amenazas con una Medidores del frente así como de distancia cercana basieren en las mismas reglas básicas esta tecnología especial. Consisten en



5 Pasos eso Agresor en el abdomen.



6 Desarme a su opositor cómo en la tecnología "**pase, actitud del este - diagonal Baje la defensa del brazo**" (véase el capítulo precedente) descrito.

una defensa de la mano (Deflektieren y el agarrar de la muñeca del opositor), uno Defensa del cuerpo (y vaya a dar vuelta diagonalmente adelante), control sobre la tenencia de la mano del cuchillo (agarre y presione hacia abajo), el

ataque el opositor, su desarme (alternativamente) o el irse rápido esa Zona peligrosa.

Nota: En alguno Es posible para las situaciones de la amenaza en la distancia corta, primera tecnología para utilizar, si el agresor no le sostiene: ma's parier la amenaza, cambie de puesto el tuyo enfrente de un paso y de confiar rápidamente el lugar de Suceso.

Amenaza en la garganta de



1 El agresor le tiene adentro Medidor al derecho de su sistema de la garganta. Usted no podía, desarrollando esta situación demasiado verhindern. Además sostiene sus ropas firmemente, para lograr un control mejor de usted.



3 Traiga en este caso el tuyo pierna izquierda adelante. Es en el mismo lado que éstos ése Muñeca de la mano que sostiene opuesta. Ataquélo con una línea recta, mientras que usted diagonalmente prensa hacia abajo la tenencia de la mano del cuchillo.

Deflektier la mano del agresor y agárrela, según lo descrito en la tecnología precedente. Deje un Koerperdrehung siga y vaya diagonalmente adelante.
vorn



2 Semejantemente como con eso (en este caso su izquierda) la mano más cercana quita preceder tecnología el cuchillo de su garganta, por él la muñeca del agresor directamente el pariert y se agarra y de tal modo tan rápidamente como sea posible movido. En el mismo tiempo usted pone un Koerperverteidigung en ejecucio'n (vuelta) y cambia de puesto su peso diagonalmente remita. Así usted alcanza un margen de seguridad entre el tuyo Garganta y la medidor.



4 Equipaje la tenencia del cuchillo Ahora dé también con su otra mano, para traerla para mejorar bajo control y ataque otra vez con un impacto de la rodilla en el abdomen. Conduzca encendido para éstos Desarme antes de la manera descrita lejos o de empujes el agresor parte posteriora y el confiar rápidamente el lugar del suceso.

53 plomos uno ataque contrario rápido y fuerte hacia fuera. La presión en éstos el cuchillo la tenencia de la mano debe diagonalmente al lado así como hacia abajo y al cuerpo del Trabajo del agresor.

La lata del cuchillo en el lado izquierdo derecho o de su garganta a ser ange-setzt. En una situación, en la cual el cuchillo en el lado izquierdo se fija, viene la tecnología siguiente para el uso:

Amenaza de la garganta, interna cuchillo dispuesto



1 El agresor le sostiene, sobre usted un control inferior mejor consigue y fijó también el cuchillo en su garganta en. Esto ahora se asemeja a la tecnología precedente, solamente de que el cuchillo después puntos interiores.



3 Todavía mueva hacia atrás más cerca al agresor cerca y cámbielo de puesto un impacto. Termine la acción con más lejos contradecir, empuje el opositor lejos, y entfern usted o la desarma.



2 La tecnología básica con la tuya da vuelta **mano derecha** en. Agarre y ma's parier la muñeca del agresor con simultáneo Ejecución de una vuelta del cuerpo, alrededor el tuyo cuello de la gama de la medidor también traiga. Del movimiento delantero diagonal le empuja el agresor también y estire los codos del parierend en el brazo para la rodilla en el abdomen.

Se entiende automáticamente aquél con la mano izquierda después el desfile, vorangegangenen semejantemente la tecnología, gefuehrte dentro de, uno El corte de su garganta a la consecuencia tendría. Por lo tanto éstos llegan a ser fundamentales Verteidigungstechnik con puesto en ejecucio'n. Parier el cuchillo, por usted eso la muñeca de oposición con su mano derecha agarra. Contactor su cuerpo, saliendo de la medidor, su peso diagonalmente remite cambio y un ataque con su ausfuehrst de la rodilla.

Dependiendo de la situación, es posible contradecir primero con una línea recta durante usted con la derecha La pierna va diagonalmente adelante, excedente con la pierna posterior (del acoplamiento) luego deje para seguir una rodilla afectan en el abdomen del agresor.

Variantes:

.• *Parier y agarra eso La muñeca del agresor con la mano derecha, le quita de la medidor y equipaje también con la mano izquierda rápida también. Seguramente su asimiento apagado, por usted la tenencia de la mano del cuchillo del agresor incluye. Esto es un alambique más seguro Método, con el cual usted además un sistema de ataques contrarios con la rodilla a la lata del instrumento. Recuerda éstos la tecnología, contra la amenaza también una pistola una utiliza: **Amenaza diagonal del frente de eso Distancia - dirigida hacia "vive" el lado.** (capítulo 4: **Neutralización de una amenaza con una arma hand-held fuera de más directamente Proximidad**)*

.• *En algunos casos está también una defensa puesta en ejecucio'n con la mano izquierda del interior posible exterior. En el mismo tiempo los mismos instrumentos un ataque contrario con un sacador, vueltas La defensa del cuerpo tiene gusto encendido arriba (movimiento delantero diagonal con la derecha Pierna) y ma's parier la muñeca del agresor (con su el ligarse). Con esto La variante ocurre el Zupacken en la comparación con tecnología descrita arriba relativamente tarde.*

Amenaza de la parte posterior con asimiento encendido el hombro



1 El agresor le desempaqueta distancia media en proximidad del hombro en las ropas y usted a la medidor continúa las partes posteriores. Desea intimidarle quizás solamente o a otra parte traiga.



2 Como aproximadamente en la tecnología básica una amenaza con una pistola de la parte posterior, parierst usted la arma tenencia La mano, instrumentos en igual mide el tiempo de una vuelta del cuerpo y viene para arriba decidido su opositor también. (véase las técnicas contra una pistola, z de la defensa. B.:

Amenaza de la parte posterior en la distancia cercana.)

Esta tecnología es casi idéntica con la tecnología para la prevención de una amenaza con a arma hand-held de en la parte posterior; ahora sugerimos, esta sección del libro durchzuarbeiten.

La mano del parierende "tira" del cuerpo en una vuelta adentro. Sigue adentro Avance al agresor. Si usted el agresor con la mano (el tuyo Empuje delantero del asimiento de las ropas), o usted tiene la sensación esa usted éstos Posición de la mano que empuja o del



3 Después del Parieren la mano de la medidor del Medidor éstos Ejecución de una vuelta El agresor se mueve la mano diagonalmente después en la dirección demostrada (a la izquierda) en frente. Equipaje entonces también un movimiento que tira hecho más difícil, así las vueltas del en del espejo el brazo más bajo de la mano de la medidor en la proximidad el codo. Cambie de puesto la tecnología dada vuelta opuesta encendido en el mismo tiempo: trampéele mientras que un impacto del codo contra el Kiefer o su garganta. Atención de la paga a ella, que su Ellenbogen

la derecha del desfile alrededor y agarra

impacto horizontalmente hacia adentro y ese brazo más bajo del agresor con el tuyo funciona adelante, como si usted deseó eso pensó una meta durchrechten la mano.

huelga.

El principio de base está aquí iguales que con el anterior Tecnología: Defensa de la mano y del cuerpo, control de la mano de la medidor, decidido Ataque el opositor con el desarme o el retratamiento del zona peligrosa.

Variante: Si el agresor usted no los asimientos, le conocen su mano en la mayoría de los casos por un impacto también su brazo más bajo parieren, por el que usted haga un paso rápido en la misma hora, usted transmite a la curva y a un paseo que pega el ausfuehrst posterior. Vuelta usted los principios descritos en la primera tecnología de esto capítulo encendido.

Una historia verdadera Avi, un Krav israelí El profesor de Maga, sauntered en la playa de la cabaña de Copa en Río de Janeiro adelante. Tres hombres le acercaron con la intención de hacia fuera-robarla. A su Sistema de acoplamiento para él una medidor a la garganta, que comenzó en segundo lugar, su bolso también un pedazo pequeño estaba parado para por-arraigado y tercero lejos lejos. Parierte de Avi éstos la tenencia de la mano del cuchillo - como con las técnicas descritas adentro esto Capítulo. Su acción causó un corte en la cara en segundo lugar Agresor. En el mismo tiempo que pulsó a agresor, de que sostuvo el cuchillo, también dos sacadores a manchar. debido a su lesión se deslizó en segundo lugar Agresor hacia fuera y tirado trasero (por el que él las manos antes de su cara presionado). El tercero funcionó lejos. La "víctima" del caso excesivo probado funcionó rápidamente en la dirección opuesta de ella.

56

Amenaza de la parte posterior adentro la distancia cercana



1 El agresor le acerca de la parte posterior y tiene una distancia pequeña a usted. Agarra su hombro y una medidor sostiene para usted en las partes posteriores.

Debido a la presión delantera aproximadamente su hombro izquierdo usted no puede dar vuelta y a la izquierda también ningunos El paso allí hace.



3 Pare a agresor firmemente, por su brazo derecho alrededor de él que pone (allí usted a a la derecha rotación hecho). Equipaje él con la mano izquierda en la proximidad del codo y presione el interior del codo. Vaya rápidamente con la pierna izquierda al lado de eso El agresor remite y versetz él con la pierna derecha un sistema de impactos de la rodilla en el abdomen, mientras que usted detra's-lo empuja.



2 Parier la mano del El agresor, como en vorangegangen en tecnología, y deja a rápido La vuelta del cuerpo hacia fuera sigue, con a la cual usted se acerca más cerca el opositor. El agresor ahora es usted muy cerca, por el que llegue a ser difícil, seinen el brazo también ergreifen su brazo que defiende. Agarre y fije por lo tanto su A los codos o al brazo superior con su otra mano y vaya con enderece la pierna en el agresor también.

Semejantemente como éstos la tecnología precedente comienza también éstos con el Deflektieren que la arma tenencia de la mano. Después del desfile inmediatamente después de ella una vuelta del cuerpo sigue y un procedimiento con la pierna en el lado del parierend en el brazo.

debido a inicialmente distancia ya extremadamente pequeña, usted en un lateral Coloque o detrás del agresor trae, es él muy difícil, éstos Para poner la tecnología en ejecución básica, con la cual el brazo más bajo del el opositor con parierendn Uno agarra a pobres. La solución lo consiste en, muy cerca al agresor cercano-para suceder y "abrazo".

57 neutralizan en el mismo tiempo la tenencia de la mano del cuchillo, por usted el brazo superior cerca de El codo agarra y los corchetes opuestos, mientras que usted detra's-lo empuja.

Traiga esta tecnología a la conclusión, lejos-empujando el agresor y el lugar del suceso ayunan las hojas, o por usted con su brazo o muñeca más bajo que se liga eso La mano de la medidor agarra y el opositor de la manera descrita antes desarme.

Variante: En algunos casos usted (descrito como con la tecnología siguiente) puede en vez de el brazo más bajo **con su mano izquierda** también el brazo superior del agresor paquete.

Amenaza del lado en eso Distancia cercana



1 Eso El agresor, de que se acercó del lado, paquetes usted en hombro proximidad y sostiene el cuchillo detrás de su brazo contra sus costillas. Su intención existe muy probablemente en el robo de usted. Se convierte en su libertad movimiento el límite y usted con la medidor amenazan, de modo que otras esto no tan aviso fácilmente.

2 Con uno movimiento repentino, con el brazo del ausgestrecktem, parierst usted mano de la medidor y ella divierte hacia el vientre de su opositor. Usted conduce uno Producción del cuerpo. La otra mano es lista, el brazo más bajo del Angreifens también embale, mientras que usted (si necesariamente) va hacia ella.

Al igual que el caso para la tecnología amenaza por una, viniendo a la defensa de la parte posterior o de lado Arma hand-held, usted rechaza el peligro también aquí, conduce un cuerpo vuelta fuera de para alcanzar sobre una defensa

del cuerpo y encajarse a presión en el agresor también. debido a la distancia y pesque un "simple con caña" prueba Agarre el brazo más bajo con su parie-
 renden el brazo en esta situación como con dificultad. Por lo tanto usted debe
 su brazo más bajo con su otra mano (de que paquete del acoplamiento) a traer
 alrededor de sus movimientos bajo control y él a Retírese la mano para preve-
 nir. Ataque desde posible, alrededor de él el tuyo Para hacer a opositor difícil
 para utilizar su arma. Termine la acción, por usted desarme a agresor o cerca
 de ella que sale.

58



3 Agarre el brazo más bajo de la presión
 lejana del agresor y del ejercicio con parie-
 renden el brazo. Desde posible, ataques de
 z. B. con un impacto principal contra un
 sensible Lugar el al frente o en la cara del
 opositor.

4 Con su deflektierenden el paquete derecho usted la mano de la medidor de el
 opositor y cambios él un impacto de la rodilla en el abdomen. Va usted enton-
 ces de ése La zona peligrosa o desarma a opositor.

Amenaza de la parte posterior - medidores encendido la garganta



1 El agresor está parado detrás de usted, le sostiene y **2** Levante el tuyo a los
 ganchos manos formadas, equipaje

sistemas usted el cuchillo a la garganta. su muñeca y tira del cuchillo el tuyo
Garganta lejos, por el que usted se mueva
el cuello en dirección del entgegengesetzte.

En este caso la intención del agresor consiste en amenazar su víctima de una manera tal que él no ofrece no más de resistencia, independientemente del hecho si su meta real El robo o el tomar de rehenes es. Esta defensa se basa en el Krav Maga Grundtechnik para lanzar de una caja sudante de la parte posterior (el estrangular libre con eso Baje el brazo).

59



3 Cambie de puesto a agresor un impacto principal adentro **4** Impulsión con una vuelta del cuerpo lejos (su cabeza a la cara y continúa trayendo el cuchillo de a usted lejos, señalando de tal modo en la dirección creada de antes por su La muñeca tira hacia abajo. Levante el boquete). Atención de la paga de tal modo cuidadosamente a ella, **que sí mismo** su hombro derecho fácilmente encendido. Mientras tanto **el cuchillo acercamientos no su cuello** y usted presiona la mano del cuchillo que sostiene firmemente resbalón con su cabeza por el boquete. contra su pecho. En caso de necesidad, tenga usted el Moe-glichkeit, el agresor en esto o en vorhergehenden la fase para cambiar de puesto un impacto en el abdomen.

El agresor no puede ver que usted toma las manos, encima para embalar su muñeca. Si lo nota sin embargo, es ya demasiado atrasado para él. El primer paso de esta tecnología lo consiste en, la mano del cuchillo tenencia abajo-para apretar firmemente, en el mismo tiempo deinen el cuello a álcese para traer y eso Para cambiar de puesto a agresor un impacto principal en la cara. Inmediatamente uno sigue eso la vuelta arregló adentro, por el que usted doble su cuerpo, encima **5** Agarre otra vez encendido y presione la mano usted del asimiento para lanzar. Ésos

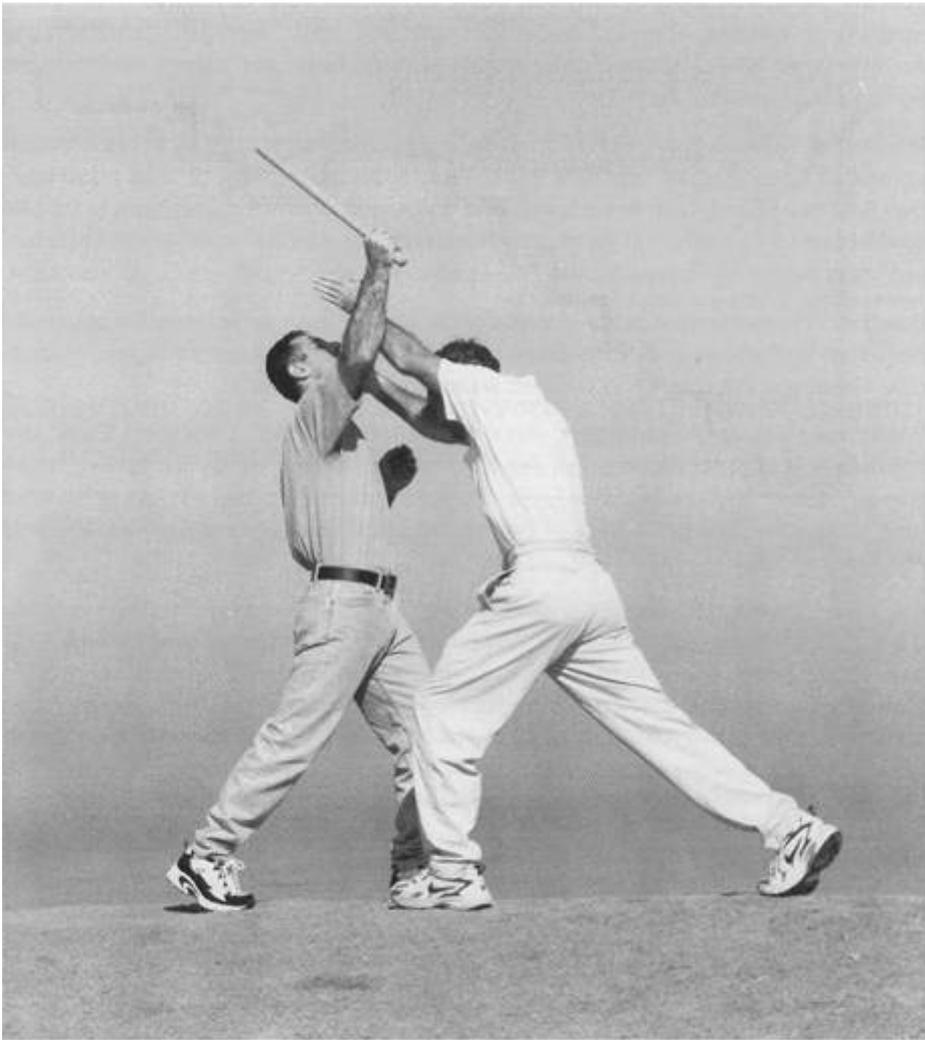


Agresor de tal modo aún firmemente contra su pecho.

Boquete en abrochar los resultados del agresor de el tirar fuerte en su muñeca y el movimiento rápido de su cuerpo. Para facilitar escaparse, usted debe bajar su izquierda hombro. Eso Levante el hombro derecho le ayuda de tal modo, el agresor posibilidad también haga más difícil de traerle el cuchillo más cerca.

Nota: En principio actúa aquí encima **uno altamente tecnología aventurada**, deshab **solamente como por último salida** utilizado ¡la voluntad debe! Vale a veces para esperar a sí mismo el tuyo La posición de la defensa mejora.

Defensa aproximadamente un agresor con el palillo



Capítulo 3

Defensa contra un agresor con el palillo

Un agresor, de que un palillo como la arma usada, continúa normalmente éstos con una o ambas manos en un extremo. Los ataques posibles con el palillo son los siguientes: **Afecte de arriba, afecte adelante, el paso delantero, impacto horizontal de ese Lado, impacto diagonal de arriba**, todos juntos de diversa altura para ser llevados a cabo en ejecución. Además hay menos comunes formas de ataque tales como z. B. el impacto de abajo hacia arriba, ambos perpendicular y diagonalmente el funcionamiento puede.

Un combatiente experimentado conoce a un dependiente del palillo en su longitud y peso también en ambos extremos agarre y un número de diverso uso de las técnicas del ataque. El asimiento del El palillo puede cambiarlo también durante el ataque. Puede hacerlo tan beispielsweise de el que está en la otra mano toma o en un extremo fassen de una manera tal que la parte corta, posterior del palillo al ataque a estar además lata usada.

Nota: Las defensas contra ataques del palillo conservan también contra ataques con stockähnlichen Armas tales como z. B. Acero-pipas, hachas, clubs,

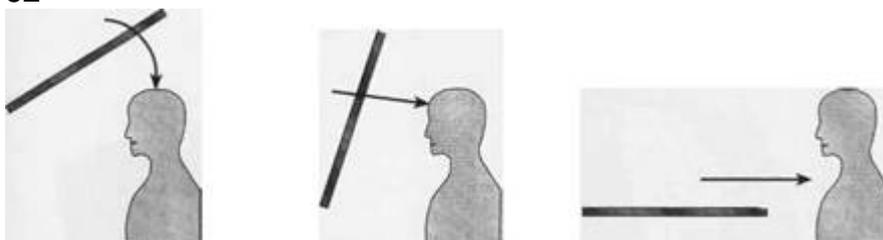
palos de béisbol, talones o Rifles con o sin la bayoneta que se utilizará con eficacia.

Debemos nosotros remitimos Los ojos sostienen eso **el extremo exterior dirigió hacia usted, el más rápido y la mayoría de la pieza peligrosa del palillo es**. Más cerca nosotros a la parte posterior en eso Manos del final de mentira del agresor del acercamiento del palillo, más débil (y por lo tanto menos peligroso) es el impacto. Esto es un fundamental Característica de los ataques del palillo.

Ésos Las medidas defensivas contra ataques del palillo contienen la acción dos formas, éstas un componente de las técnicas de la defensa está generalmente: **Defensa y Koerperverteidigung de la mano** (evada). Las defensas del cuerpo se basan en impetuoso (a veces en la dirección diagonal) y muy cerca moviéndose cerca a eso Opositor. Estas clases de la defensa del cuerpo se arreglan principalmente aproximadamente Impactos, con éstos el agresor con el palillo perpendicular hacia abajo, diagonalmente hacia abajo o según lo horizontalmente con los golpes de un palo de béisbol cerrados (véase Diseños A, e y D).

Con un ataque sobre de defensa de la mano las técnicas se basan en una **resbalar la defensa**, éstos el palillo o el brazo del opositor en otra dirección bueyes (diseños A, b y e). Contra un impacto horizontalmente de funcionamiento (diseño d) consiste el principio de la defensa de la mano de ella, cerca rela'mpago como el acortamiento eso Distancia **fuerza** el menos peligroso y sí mismo que se mueven más lentamente En parte el palillo o el brazo de oposición **para absorber**. Un interior la defensa dispuesta de la mano sabe un soplo que azota del frente o uno El ataque del paso parieren y en otro buey de la dirección (diseños b y C).

62



a) Impacto de arriba b) Impacto adelante c) Pase en diversas alturas



d) Impacto horizontal de eso e) Impacto diagonal de antedicho en diverso lado en diversas alturas Alturas y ángulos

Impacto de arriba - defensa de Handspeer (Stechabwehr) en el interior del ataque



1 Posición de salida, D. h. condiciones neutrales.

Foto 2: El agresor levanta el palillo y va con su ataque delantero. El comenzar, cerca usted su senkrecht de la mano elevación de la defensa del eigner "Handspeer".



2 Inclínele adelante de tal modo y caída en el agresor también. La parte posterior de la mano que defiende señala al lado. Su otra mano viene para arriba - aliste para el ataque -, durante usted cabeza entre los hombros baja.



3 Tormenta con una defensa de Handspeer después 4 Conclusión de la acción: El equipaje el agresor y en frente y causa su brazo más bajo la cambio del interior él un impacto de la rodilla en el abdomen. el brazo más bajo su opositor a lo largo de la diapositiva. Plomo desde posible un ataque contrario a Garganta

o a la barbilla del agresor hacia fuera. Con la opinión el agresor está el tuyo El cuerpo diagonalmente remite inclinado, de modo que uno sí mismo una línea de el tuyo la mano delantera a su talón posterior a presentar sabe.

El comenzar con uno wehr de picadura de Handab contra el interior del brazo más bajo de su opositor. Si usted es sorprendido por el ataque, sí mismo el abhaengig de la lata de la defensa de la sincronización y la clase del ataque, también contra el palillo directo. En cada caso se convierte una vez el palillo del pariente o el brazo del agresor en suave,

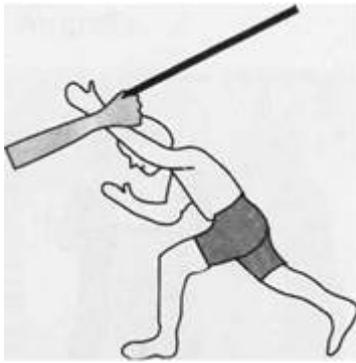


pieza de su brazo dado vuelta exterior **3a** Situación de Foto 3 del respeto posterior. Eso a lo largo de diapositiva y para el exterior el tuyo Ataque diapositivas a lo largo de su brazo y cuerpo adelante.

Su cabeza está profundamente entre su cuerpo divertido. La acción del abweh lleva a hombros, su brazo superior afecta el dei trasero renden Dé a plomos ("tirones") su cuerpo oído de los nes. Como más adelante descrito le pueda siempre

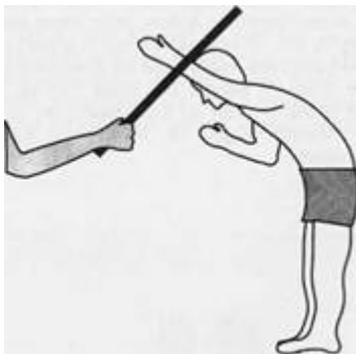
después de la situación con la o el otro en el movimiento delantero. La pierna procede.

Si usted levanta su brazo con la defensa de Handspeer, los puntos el codo del brazo que defiende hacia abajo. El brazo (el tuyo) usted trae Bizeps cerca a su cabeza, entre la cual usted profundamente el tuyo Toma de los hombros. Este procedimiento funciona también, si el agresor eso Palillo **con ambas manos** asimientos. En este caso usted debe la defensa de Handspeer a **Exterior** el instrumento más bajo del brazo (véase la tecnología siguiente).



A. Curva delantera: Ésos **actitud correcta**, éstos **b.** Condiciones verticales: É-
sos **actitud incorrecta**, en que su cabeza más cerca al agresor y en esa su
cabeza está distante demasiado lejano del agresor. trae menos gama peligro-
sa. La defensa del cuerpo se basa en ella, adentro a la tormenta después de
instante de, en eso el opositor su mano a el ataque elevaciones. Usted puede
con uno **pie arbitrario** a de vaya. Un procedimiento con linken el pie que la
defensa de la mano consolida. Usted tormenta con el pie derecho remite, su
cuerpo viene mejor de la línea de trabajo.

Si usted tiene éxito, el desarrollo del ataque claramente también compruebe
para arriba, y esto funciona, hace relativamente lentamente que usted mida el
tiempo, el tuyo Voranstuerzen, que la defensa de la mano precede naturalmen-
te, más reproducción **C.** Defensa contra un ataque repentino



para prestar. Recuerde que la tecnología de la defensa y que Voranstuermen
en el mismo momento ocurrir debe, **en el tuyo enfrente de las elevaciones
de la mano** y en una distancia a usted, de eso él está usted conservará peli-
groso.

Considere: Con una defensa contra un repentino El ataque la dura a durante
mucho tiempo a la tormenta con ganzen cuerpo delantero: El valor especial se
convierte de tal modo en la prevención del torso (y de éstos Defensa de la ma-
no) puesta. Esto reduce la distancia al agresor y trae eso Una meta (D h. su
cabeza), como en haber descrito siguiente, el menos peligroso Gama del palillo
más cerca.

Ocurre el ataque del frente (véase el diseño b en introducción a este capítulo),
es el selbstverstaendlich que sí mismo técnicas de la defensa más contra el
palillo que contra el brazo más bajo del el agresor arregla. Pare el tuyo Dirija
hacia abajo así como doblado delantero; su paso de rechazo de la mano arre-

glá sí mismo de tal modo todavía iguala lejos delantero como esto demostrada en fotos 2 y 3 se convierte (véase el diseño).

Defensa de Handspeer contra impacto de antedicho - estando parado en el lugar (que aprende fase)



1 Conduzca un "paso" al exterior (o al Innen)seite el ataque hacia fuera. Aunque él sí mismo aquí adentro primero La línea alrededor de una fase que aprende actúa, que ilustra eficacia de la defensa, esta tecnología prueba como extremadamente útil, si usted totalmente sorpresas convertido. Un Vorstuermen tan bien como ataques contrarios sigue su defensa.



1a Situación de la foto 1, de en el trasero tomado. Aquí la trayectoria de deslizamiento del ataque se convierte a lo largo del brazo y del cuerpo el defensor claramente. La pieza exterior del weiche de su brazo más bajo satisface adentro ángulo acentuado en el ataque.

En esto Fase que aprende, que ilustra la eficacia de esto la tecnología, se convierte en el Stechverteidigung contra la pieza del palillo, la mano que ataca del opositor después se mira por separado. Como método de entrenamiento que la

tecnología sirve para él, éstos Dé la defensa de practicar contra ataques de más pequeño a fuerza media también un palillo normal o contra ataques más fuertes con relleno Schulen el palillo. Se refiere aquí también a un ejemplo de uno ayune, reflejo-como defensa de la mano contra un repentino, contra su cabeza ataque dispuesto del palillo, con el cual usted no en épocas anteriores o no ayunar bastante después en al frente entre podría.

Dirección y ángulo el ataque decide sobre el hecho a si uno contra interior o el exterior se utiliza el ataque arregló la defensa. Un más futuro más wichtiger El factor, que debe ser considerado, es la presencia **agresor adicional** así como su posición a usted, D. h. el lado, fuera de él sí mismo usted acercamiento.

66

Impacto de antedicho - Defensa de Handspeer al exterior el ataque



1 Comenzar la situación al principio: Los soportes del defensor para el agresor cambian de puesto fácilmente lateralmente más gegenueber o directamente antes de él.



3 Termine primero Fase de la defensa: Un Stechverteidigung con los instrumentos del brazo. Diapositiva de tal modo en el exterior de su brazo más bajo

adelante. Su codo prueba de tal modo abajo. Su cuerpo está diagonalmente doblado delantero. Su cabeza está profundamente entre sus hombros. El Biceps del brazo de "picadura" encuentra sí mismo cerca en su oído (handruecken los puntos hacia fuera), y la otra mano está en la proximidad de su cara.



2 Plomo en el momento, en eso el opositor las elevaciones de la mano y al ataque va, a Stechverteidigung adelante (con la mano derecha) hacia fuera y la tormenta en el mismo tiempo remite. El movimiento delantero ocurrido con el pie, que hace frente a la mano que defiende.



4 Junto con el tuyo La vuelta del cuerpo le sigue la mano que ataca y la alcanza con ambas Manos. Usted tiene su pierna posterior de la gama de abajobajar Palillo retirado.



5 Tire de la mano del agresor firmemente hacia abajo y cambie la mano del zupackende. El Zupacken es particularmente simple, si el agresor la camisa de los langaermeligen lleva.



7 Desarme a opositor: Parada la muñeca del agresor con y del palillo con el otro mano firmemente. Una palanca contra el pulgar del agresor encendido, trampea los lugares del palillo detrás de abajo para aflojar sobre su asiento y desarmarlo. Sí mismo que desarma debe cuando con dificultad erweisen, después camina con Herunterdrehen del palillo con la rodilla contra la muñeca y handruecken del agresor.



6 Fije también su ataque su mano (derecha) posterior lejos y aterrizo a una línea recta o el depender sobre el ángulo entre usted y el agresor un impacto, entre uno se colocan el gancho derecho y un Uppercut.



7a Vista del detalle, foto 7: Asimiento en la muñeca y el palillo para el desarme del opositor.



7b Vista del detalle, foto 7: La rotación del palillo conduce al desarme.



4.1 Contrario al paso 4, con ésta ambas manos de la mano que ataca siguen y ellos agarre, necesite usted aquí solamente (la derecha) una mano. Usted utiliza la otra mano (del acoplamiento) debajo Ejecución de una vuelta rápida del cuerpo al ataque. Como resultado de La vuelta del cuerpo y la defensa de la mano ahora es su pierna posterior afuera la gama del palillo abajo-que se hunde.



5.1 Equipaje el brazo que ataca (o la manga del agresor), alrededor de ella en el uso posterior del palillo también prevenga y ataque en el mismo tiempo con una línea recta. El brazo se baja también un movimiento uniforme abajo, usted puede, el brazo que ataca para embalar. Esto sucede sin embargo solamente si sí mismo el palillo cerca en el cuerpo de el tuyo Hallazgos opuestos, y no en épocas anteriores.



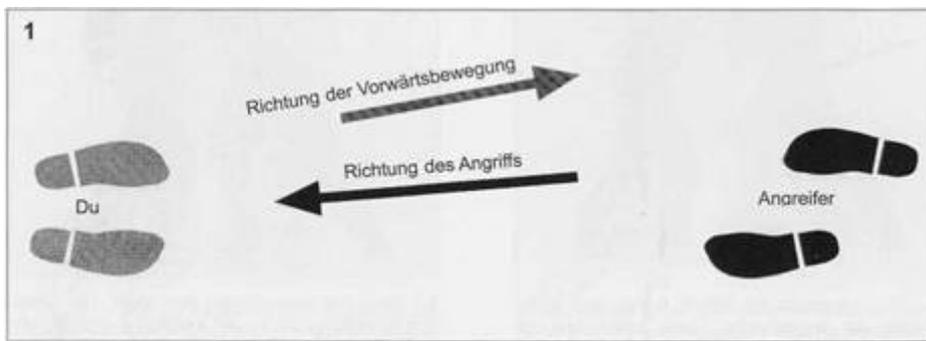
Elevaciones un agresor su mano, para schlagen usted con un palillo en la cabeza, es normalmente recomendable a la antes-tormenta y a una contra éstos **Adentro** el ataque arregló la defensa, como antes con la primera tecnología adentro esto Capítulo demostrado, hacia fuera**6.1** Termine la acción con otra fuente.

Ataque contrario tal como z. B. un paso en el abdomen

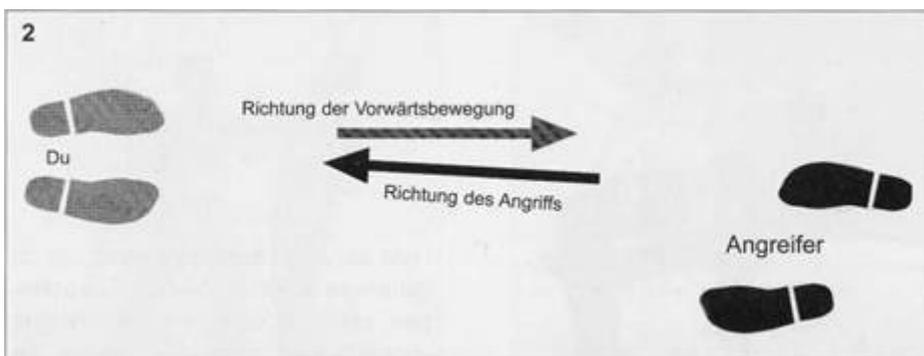
La tecnología demostrada aquí se puede utilizar, si usted en eso El lado del angreifenden de la mano cambios lateralmente o sin embargo agresor directamente y la situación caras requeridas, excedente de una defensa de Handspeer a **Exterior** deflektieren. En último caso está necesariamente, diagonal a la antes-tormenta. Aquí el Vorwaertsbewegung con la mano que defiende se convierte pie opuesto puesto en ejecucio'n. Esto sucede, sobre un mejor y para alcanzar una defensa más rápida del cuerpo, allí la dirección del palillo ataque,

en detalle con la actitud del einhaendiger del palillo, diagonalmente hacia abajo funciona.

69 los diseños siguientes ilustre las posibilidades de este principio (defensa contra éstos Exterior del brazo que ataca), si usted del frente, cambios del seitlich o por el un ataque cara.



Diseño 1: Usted está parado para éste Agresor enfrente de y movimientos diagonalmente hacia fuera, de modo que usted éstos Defensa de Handspeer para el exterior del ataque al instrumento lata. En esto La situación se recomienda el uso del primer tecnología, si el palillo en uno Se lleva a cabo la mano: **Impacto de la defensa antedicha de Handspeer contra éstos Dentro del ataque.**



Diseño 2: En esta posición el uso de la defensa descrita por último es favorable, si uno eso caras que atacan la mano directamente. El movimiento delantero debe, como para arriba Foto 3 demostrada, funcionamiento directo.

Con una defensa al exterior el ataque, según lo aquí demostrado, las situaciones puede ocurrir, con éstos sí mismo en cada caso el mismo pie y la misma mano en al hallazgo delantero si. Esto puede por ejemplo contra un agresor

necesariamente su, eso de lado se siente, o sin embargo si usted por razones tácticas de cerca detrás eso El agresor ido debe. En esta situación **el cuerpo del agresor puede igualar como protector** contra otra amenaza, como z. B. uno segundo agresor que emerge detrás del defensor, servicio (para más futuro A los detalles vea la tecnología

Impacto de arriba - defensa de Handspeer contra el exterior del ataque, delantero movimiento con dos pasos).

70

Impacto de antedicho también dos manos - defensa de Handspeer



1 Eso El agresor comienza su acción. El comenzar con una defensa de la mano a través "picadura" y Vorstuermen.

2 Ésos La defensa se dirige semejantemente como la tecnología del vorhergehende contra eso Baje el brazo del agresor o de su palillo.



3 Instrumentos de una vuelta del cuerpo, por usted el tuyo **4** El tuyo primera pierna contraria de la derecha del ataque a los sistemas y al usted de la parte posterior de tal modo de eso La gama del palillo abajo-que se hunde trae. Agarre la mano del agresor y ejerza la presión hacia abajo en ella.

El Vorstuermen y la tecnología de la defensa llegan a ser similares como adentro vorhergehenden la tecnología puesta en ejecucio'n. Durante sí mismo las

manos del agresor baje hacia abajo, debe ponerle en ejecución una vuelta del cuerpo, con su el diverso Dé el brazo del paquete y del él del agresor firmemente hacia abajo presione. El tuyo el primer ataque contrario es usted desde posible introduce.

Variante: En lugar con en de paso los 3 , usted sabe vuelta descrita del cuerpo también con un impacto de la rodilla con el tuyo la pierna posterior al abdomen del opositor continúa.

Agresor lateralmente, Impacto de arriba



1 El agresor viene del Seite 2 Los ataques del agresor usted con un impacto de arriba. Plomo en el mismo tiempo con una vuelta una del cuerpo Stechverteidigung con la distribución, que le alinea frontal al agresor y tormenta adelante.



3 Conduzca éstos Dé la defensa y un primer ataque contrario hacia fuera. Estas acciones llegan a ser similares - como todos fomento - como dieses del capítulo en la primera tecnología representado, puesto en ejecución. Es importante que usted oculta su cabeza debajo de su brazo.

Éste es éstos Uso del impacto de la tecnología de antedicho - **Defensa de Handspeer**

contra éstos Dentro del ataque con un ataque con un hacha.

Nota: Con esta tecnología está él importantemente, la defensa de Handspeer en el mismo tiempo con a vuelta del cuerpo a Agresor a poner en ejecución (usted no debe estar parado lateralmente a agresor permanece), así el palillo al resbalar adelante en su brazo **no el tuyo Reuniones de la cabeza.**

Impacto de arriba - defensa para el exterior del ataque, avance de Handspeer con dos Pasos



1 Posición de salida, D. h. condiciones neutrales. **Foto 2:** Durante usted antes-le lleno' encima del plomo uno Defensa de Handspeer para el exterior del brazo más bajo que ataca fuera de. Ésos Dirección de la incursión rápida **2** funciona diagonalmente adelante, con eso verteidigenden ("picando") el pie apropiado de la mano (derecho Pie, mano derecha) y cruces una línea significada entre usted y eso Agresor.



3 Conclusión eso Defensa de Handspeer del defensor (primer paso). Durante eso La ejecución del "paso" señala su codo hacia abajo, su brazo se estira, y su handruecken hacia fuera se arregla. (erforderlich del caso, usted puede hacer uno sin otro paso de esta posición El ataque contrario ausfuehren.)

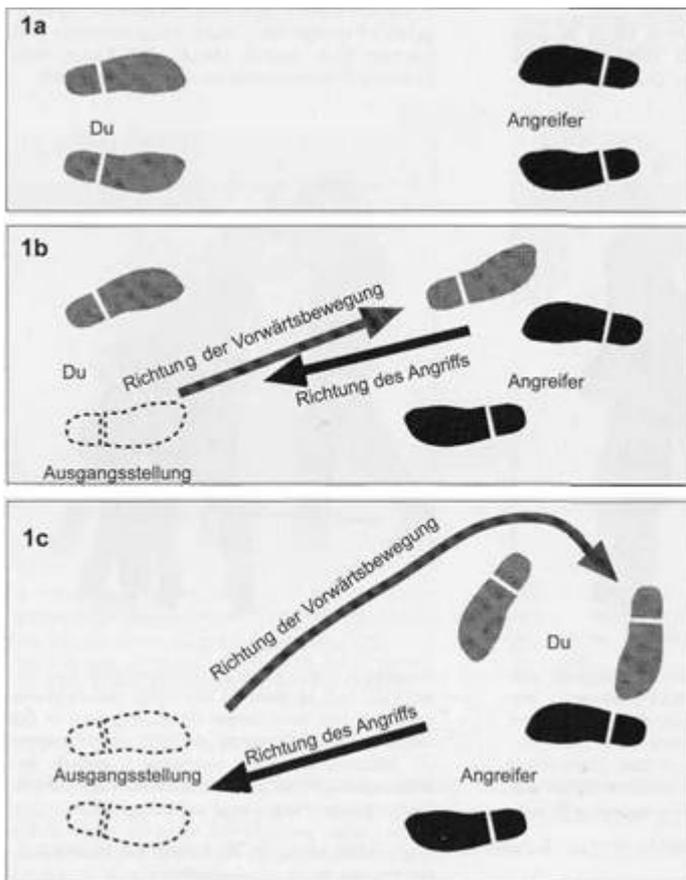


4 Conduzca con un más futuro Camina con el pie (pie del linker) lejos, de modo que usted casi detrás del agresor llegue. El sentido de este movimiento miente en el verkuerzung de la distancia y servicios como medida del vorbeugende contra más futuro posible Bedrohungen de eso derecho o de la parte posterior. Tire con una mano - o con ambos - éstos la mano del angreifende durante usted procede hacia abajo. Así usted previene éstos La posibilidad de a erneuten ataque del agresor.

73



5 Agarre éstos el palillo dé sostener y el kontrolliere él. Conduzca en el mismo tiempo uno su posición (lateralmente al opositor o a la situación detrás de ella) apropíese contradiga el ataque hacia fuera.



Con esta tecnología usted va adelante **dos pasos** delante. La tecnología puede ser utilizada como sigue en diversas situaciones: **Primero Situación:** Hay dos agresores y la defensa generalmente podría además conduce que usted da vuelta de nuevo al segundo agresor o él demasiado cerca venido. Aquí el paso adicional está necesariamente, alrededor de esta situación también evite. Usted encuentra otras explicaciones en el capítulo 10:

Defensa contra dos agresores armados.

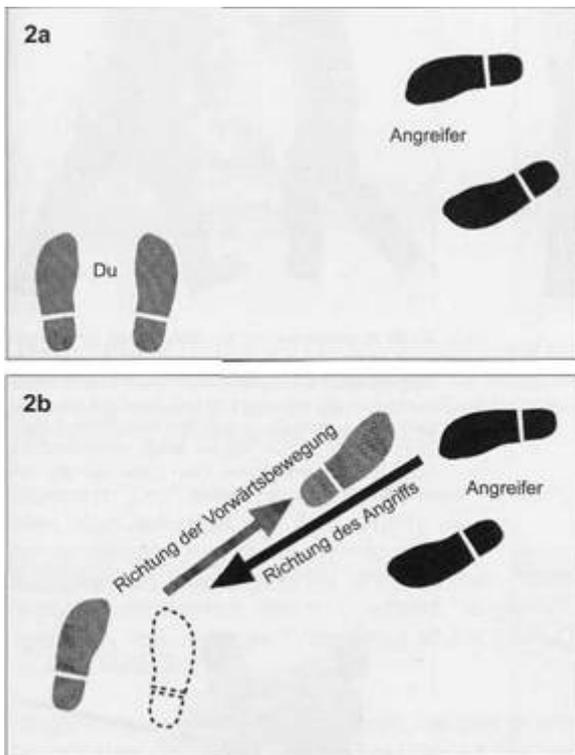
Los diseños 1a a la demostración 1c, hacer qué en tal situación es.

Diseño 1a: Situación, en eso usted detrás del agresor ido es usted mismo.

Diseño 1b: La tormenta con un paso adelante y el plomo en igual miden el tiempo de una defensa de la mano (cómo en la foto 3) fuera de demostrado.

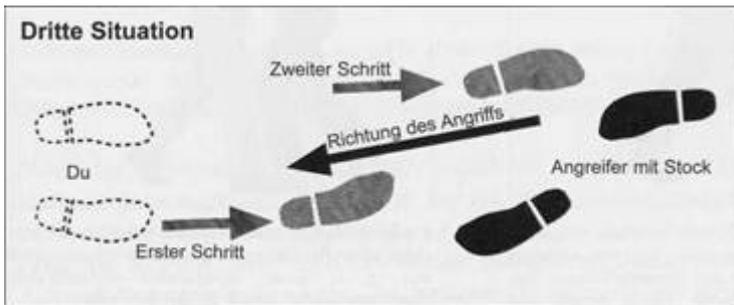
Diseño 1c: Vaya usted con su segundo paso (demostrado como en la foto 4) detrás del agresor. De esta manera el Angreifer se convierte en un Schutzschild entre usted y otra amenaza.

En segundo lugar Situación: El agresor viene del lado (o diagonalmente del lado) e instrumentos un impacto del palillo de arriba. Vaya en el mismo tiempo con eso Defensa de Handspeer en el agresor también (con en el lado del verteidigenden Dé el pie presente), trampee su cuerpo frontal a él y contactor tan el tuyo Cabeza con eficacia con su brazo. Esto previene que usted el palillo el al frente reuniones. Los diseños 2a y 2b ilustran la conversión de éstos Tecnología.



Diseño 2a: El agresor diagonalmente se transfiere en su derecho y agarra con uno Impacto del palillo de arriba.

Diseño 2b: Plomo uno Dar la defensa con la mano derecha así como un cuerpo resulte y vaya con el pie derecho en frente.



Tercera situación: Contra un palillo más largo o durante a groes-
seren la distancia de la salida hacen usted **dos pasos**, allí un pa-
so individual debajo del mencionado Las condiciones no son sufi-
cientes.

Impacto horizontal del lado Vorstuermen (impacto del palo de béisbol)



1 Posición de salida: z. B. condiciones neutrales.



3 El momento de la colisión con el agresor: Su hombro así como su brazo viene muy cerca a éstos Hombro del agresor cerca. Handruecken de la mano más profunda así como éstos La palma de la otra mano es gerichtet exterior.



2 El agresor viene en usted también e instrumentos un impacto horizontal con su palillo. Plomo uno Producción y tormenta adelante, por el que sí mismo del cuerpo el hombro y la pierna para arriba el hallazgo lateral, en el cual le atacan (lado izquierdo). A la protección su cabeza si su mano delantera con el Vorans-tuermen hacia abajo y éstos punto ascendente de la mano del hintere.



4 Acuña la tenencia del palillo Dé y conduzca de tal modo uno que la distancia adaptada al revés ataca hacia fuera (z. B. un impacto horizontalmente de funcionamiento del codo a la cabeza del agresor).



5 Otro ataque contrario una lata del impacto de la rodilla adentro **3.1** La misma tecnología se convierte contra un agresor el abdomen del opositor su. utilizado, que sostiene el palillo en ambas manos.

Esta defensa se basa casi exclusiva en el verkuerzung de la distancia entre usted y el agresor. Para alcanzar esta meta, usted da vuelta al interior y a la tormenta usted mismo directo. Le trae más cerca al agresor de tal modo lo más lejos posible y tentativa, con el tuyo Para satisfacer el hombro los del opositor.

Nota: Eso El defensor se mueve hacia el hombro del agresor, a ése, eso El brazo que hace pivotar del palillo pertenece.

Los mismos pasos se convierten emprendido, si el agresor con el palillo sostuvo en ambas manos los golpes cerraron (generalmente también "impacto del palo de béisbol" mencionado), solamente que usted en este caso con el camarero (Trizeps) o el brazo más bajo choca.

Comenzando con una defensa del cuerpo, usted en una antes-viruta encima del movimiento "hineinzieht". Levante el tuyo alce la mano rápidamente a la mejilla opuesta, durante su mano delantera hacia abajo y los puntos exteriores de la parte suave (véase la foto 3.1)

Si el palillo le satisface sin embargo, después él esto con la parte menos peligrosa, cierre del lugar, donde sostuvo se convierte. Resuelve de tal modo una superficie grande de su brazo y el tuyo Músculos traseros y causas ninguna daños sería a usted.

Variante posible: Tormenta después en frente, no obstante con dos pasos. El primer verlaeuft del paso tiene gusto derecho demostrado. En segundo lugar, eso con el pie (derecho) posterior hacia eso efectuado, resolver con eso causa el movimiento secuencial del palillo Agresor en forma de un movimiento que da vuelta. Este movimiento absorbe eso Impacto. Por otra parte la meta de la lata de la vuelta durante el Vorstuermens también en consista trayendo al agresor entre usted y otro opositor (si es un opositor detrás de usted o a su ligarse), o más cerca para acercarse al agresor, si usted supera un más grande distancia necesidad.

Pase con uno Palillo - bloquee el interior del exterior (defensa en eso - lado "MUERTO")



1 Posición de salida: z. B. condiciones neutrales. Der **2** El agresor va remite y empuja el palillo también
El agresor desea picadura con su palillo después de usted. un movimiento del paso adelante. El comenzar también una

defensa de la mano dirigió hacia adentro. Usted dobla su cuerpo después en frente y vueltas él, por el que usted su peso adelante y hacia fuera (a la derecha) cambio.



3 Conduzca una defensa con abierto, dirigido hacia adentro Dé y estiró los dedos hacia fuera. Dóblele remite fácilmente, alrededor de un más grande Para obtener la gama, trampee su cuerpo, para evadir **4** Cambio las manos, durante usted diagonalmente después y tormenta diagonalmente adentro frente. Traiga el tuyo otras tormentas una en frente. Su mano posterior agarra (acoplamiento) la mano en la proximidad el palillo opuesto y su pie posterior fijaron al paso. En Mejilla. el momento, en su pie delantero en eso



El suelo aterrizza, es usted a uno Paso listo.

Contra un paso con un palillo (o algo similar Artículo tal como z. B. un Spiess, una bifurcación del heno o un rifle también Bayoneta) usted conduce un interior de la defensa con haber abierto, estirado Reparta. Para una defensa eficaz se abren sus dedos, por el que el tuyo el dedo pequeño hacia abajo y los pulgares señalan hacia arriba. Su cuerpo debe prevenir y y ser dado la vuelta, ambas auszuweichen un más grande Se extienden para obtener, las cambios usted en la situación, el palillo en el principio del Deflektieren el ataque.



5 Agarre el palillo y los pasos el opositor en éste **6** Ataque contrario adicional, z. B. Sacador con el abdomen del dei; el agarrar de El palillo se convierte en esta más mano libre del ner. La situación recomendada, no está sin embargo compellingly necesariamente.

Nota: Se refiere a la arma a un spear, una bifurcación del heno o un rifle con encendido puesta la bayoneta, usted debe cerciorarse de, que su mano **no con la pieza (delantera) acentuada de la arma en contacto viene**. Contactor su otra mano con el Deflektieren de la arma, por usted él al hombro opuesto y de la zona peligrosa induzca así.

En las situaciones, en las cuales un ataque con relativamente de largo Efectuado, usted sabe la arma en el proceso del desfile con mano que defiende fácilmente en el tirón de la arma para facilitar su avanzar. Su diverso Los movimientos de la mano al lugar del parierendenden la mano. Cambie de puesto a agresor en el mismo tiempo un paso en el abdomen.

Nota: Si el agresor rápido y fuerte después , entra en frente puede ser que un paso como si no contrario medida conveniente es, puesto que para este más lugar es necesario. En esta lata del caso demasiado primero con el puño -, un codo o un ataque del impacto de la rodilla. Con eso Co-ordenación de sus movimientos usted debe su paso con sincronización correcta instrumento. Esto sucede, al lado del pie el caminar (el pie izquierdo, considera la foto 4), su movimiento una fracción de un segundo antes de poner el avanzar encendido El pie (pie derecho) comienza. El procedimiento es más espolón en este caso o más lupulización, diagonalmente remite paso puesto en ejecucio'n. Si el pie que avanza el suelo afectado, los dedos del pie sabios fácilmente hacia fuera, por el que cosa el caminar La pierna más rápidamente a actuar sabe y una gama más grande recibe.

Variante: Deflektier la arma, durante usted poco al lado va y su cuerpo da vuelta. Trampee su cuerpo entonces rápidamente mueva hacia atrás, alcance otra vez la arma y el versetz el agresor a paso en eso Abdomen.

Pase con uno Palillo - bloquee hacia fuera del interior (defensa en eso "vive" - el lado)



1 Posición de salida: z. B. condiciones neutrales. Esta versión de la tecnología se convirtió en originalmente la defensa contra un agresor con a bajo-nettbestueckten el rifle se convierte. Si eso El agresor en el movimiento se sienta abajo, le comienza con su defensa.



3 La tormenta diagonalmente remite, se dobla las rodillas e inclinan un poco hacia la arma. Alrededor del agresor a uso adicional de la arma, picando o pulsando con la parte posterior parte para prevenir, usted estira ambos brazos más bajos adelante y los codos después abajo, para establecer de tal modo un protector. Los codos se convierten de tal modo profundamente y sus palmas que el opositor sostuvo hacia fuera.



2 Interior del plomo uno defensa dispuesta de la mano hacia fuera, eso su torso en prevenido actitud , mientras que usted pone una vuelta del cuerpo en ejecución, su peso "tira" cambie de puesto y antes-pila para arriba. Se abre la palma que defiende y sepárese, para aumentar el bloque.



4 Equipaje el palillo con el tuyo el hakenfoermig gehaltenen las manos en un movimiento arrebatador, lo levanta fácilmente y cambie de puesto a agresor con su hinteren la pierna un paso en eso Abdomen. Usted sabe alternativomente el paso después de un paso rápido también también el instrumento delantero de la pierna.



3.1 Ofertas sí mismo el agresor ninguna posibilidad, con la parte posterior de palillo después de usted para pulsar, usted contrario de la misma manera que adentro descrito antes Tecnología. Cambie de tal modo las manos, agarra el palillo y lleva un paso su hinteren la pierna hacia fuera.



Amo grande Imi durante la demostración de una defensa contra un impacto de sobre.

Esta tecnología viene particularmente al empleo si el agresor una arma con uno , z utiliza la parte posterior excepcional. B. un palillo más largo o rifle bayoneta-equipado con el schulterstuetze largo.

Plomo uno Bloque interior hacia fuera, durante usted usted para el lado de "live" del agresor vaya. La defensa de la mano y la defensa del cuerpo están igual que en eso la tecnología precedente, pero el impacto es deflektiert solamente una vez, es probablemente que el agresor la parte posterior de la arma (pistón) utilizado, para satisfacerle.

Vaya por lo tanto durante y puesto ambos brazos más bajos para el movimiento delantero adelante en a posición profunda, durante (producción) la parte en el interior del brazo más bajo, cierre de su mano, en eso La arma abajo-resbala. Agarre entonces la arma y levántela, excedente para uno Para crear área del paso. El tirar en la arma sirve también para él, el agresor controlar y lo trae más cerca al paso.

La tecnología precedente, **Defensa en el lado "muerto"**, de la lata wirkungsvoll también a lado de "live" que se utilizará, si el agresor ninguna posibilidad tiene que atacarle con la parte posterior de la arma. Tan por ejemplo, si él la arma en los asientos exteriores del extremo y solamente un insignificante palillo del pedazo detrás de su mano está parado hacia fuera.

Neutralización una amenaza con un arma de fuego



Capítulo 4

Neutralización una amenaza con un arma de fuego

Usted está parado para un agresor con uno Arma de fuego opuesto, **es importante, la amenaza y ésa Al interruptor del opositor**. Esto ocurre vía un rápido y un simple Tecnología, que está en la una caja fuerte de la mano, y en la otra la mano encendido bekannten principios y se basan las muestras del movimiento. La línea de conducta consiste en cuatro componentes. (1) defensa: Cambio de la dirección (defensa de la mano) y de evitar el movimiento (defensa del cuerpo) de la línea del fuego. (2) control de la arma. (3) apaga de Portador de la arma por ataque eficaz. (4) desarme del opositor.

Principios de base la defensa contra la amenaza con un arma de fuego

Es usted en el dar salida a sobre el hecho que alguien, que le amenaza de directo proximidad con una arma, probablemente **algo de usted tener desea**. Esto sabría el dinero, característica o información su. Quizás desea tomarle también como rehenes. **Encima de su prioridad o intención directa existe normalmente todos los casos no en la matanza usted**. Sin embargo, usted debe a partir del primer instante en, que le trae y en la proximidad que está parada en el peligro, ayune y fuera también ¡vacila el acto! Por otra parte la tentativa está, una persona armada sin éstos para abrumar el control necesario de

las técnicas siguientes, siempre **peligroso** y sabe lesiones finalmente serias (o aún ésa Muerte) del defensor así como la situación alrededor a la consecuencia tiene. La decisión para un ataque contra los armados o para una renuncia de la acción, si de cada uno, que se enreda en tal incidente, **considera probablemente** su, por el que los riesgos posibles de la decisión deban ser pesados cuidadosamente.

Nota: Eso el instante más favorable está ése, en eso la atención del agresor fácilmente, se divierte z. B. si él instrucciones dadas o respuestas de una pregunta.

La dirección, adentro ésos las demostraciones de la pistola, llamadas una "**línea del fuego**". Él la gama más peligrosa está para usted y en la proximidad personas derechas. Por lo tanto el primer paso debe consistir en, **la línea del fuego en uno para dirigir la otra dirección**, por el parierst de la arma. Usted debe luego ésos Control de él subsistencia. Va usted desde posible de eso La zona peligrosa y le trae al agresor más cercano de otro ángulo, alrededor de él eso para hacer un uso posterior más difícil de su pistola.

Usted no es más por la pistola pone en peligro, D. h. usted está afuera de ése Línea del fuego, **se convierten los contactores el peligro más grande**. Debe incapaz hecho werden para utilizar su pistola más lejos o le en la otra manera para atacar. Por lo tanto usted debe ahora atacarlo con la determinación, allí ésas amenaza directa

84 de él (y ¡no más de la pistola) sale! Desarme los contactores, después de usted él atacado agresivamente y termine el incidente, por usted usted con la pistola en la mano quite.

Considere: Eso El agresor podría ser un combatiente entrenado y **no pueda por lo tanto se subestiman**. No fije la pistola con sus ojos y no señale al agresor que usted desea emprender algo contra él. En palabras claras: Sería estúpido y un error fundamental, en cualesquiera Para esperar la forma de "cooperación" con el agresor.

Vaya adelante La determinación contra el agresor remite. Considera eso también el opositor sobre su ¡La vida luchará, tan pronto como el suceso del combate comenzara!

Durante usted ésos La línea del fuego al principio le vuelve, debe haber hecho control de la pistola asuma el control. Este control **debe ser mantenido tan de largo**, a uno lleva la protección de la arma contra la mano. Equipaje la arma (o él dé sostener) firmemente con una mano y los empujes cierran de tal modo bueno, alrededor del movimiento einzuschraenken. Si usted está para este capaz, agarre la pistola con ambas manos y cambie de puesto a agresor un paso fuerte.

Nota: Mientras que usted desarma a agresor, por usted la pistola en su palma, debe haber hechole, si otros están parados en la proximidad, dan vuelta la dirección del funcionamiento (la línea del fuego) buey hacia arriba o abajo. **El lugar con todo significa seguramente que usted no dirige la línea del fuego otra vez hacia usted**. Esta regla básica se aplica a cada clase del desar-

me: contra la amenaza a través Pistolas, rifles, escopetas o subfusiles ametralladores.

Nota: Debido a los riesgos obvios en autodefensa mide aproximadamente Las amenazas con un arma de fuego de la proximidad directa pueden hacer tales acciones sobre base del conocimiento teórico puso en ejecucio'n nunca exclusivamente werden, **sepárese solamente después del entrenamiento intensivo, repetido bajo supervisión uno coche reconocido.**

Si usted éstos Y el Verhaltensmassnahmen subyacente aprenden básico técnicas entendida, debe haber hecholle la defensa de diferente Distancias y ángulos así como en diversas situaciones práctica. **Ejemplos:** Prevención de una amenaza, si sí mismo el agresor detrás de un obstáculo encuentra, mientras que uno se sienta en el coche, si uno de la parte posterior o de el delantero empujado se convierte, de la proximidad siguiente, si una está debido a el suelo, etc..

Nota: Él es importante poner las técnicas en ejecucio'n bajo tensión incluso impuesto como Procure simular el peligro bajo condiciones "realistas".

Vaya a eso Desarme del agresor en la distancia y los actos requisitos por consiguiente, D. h. párelo tan de largo en distancia y en la línea del fuego, a La ayuda viene. Un guarda de la ley debe guardar la arma del agresor, pero en el mismo tiempo **también tire de su arma del servicio**, si la época para él está presente. Recuerde que usted solamente pocos sobre la condición de la arma del De opositor admite es. ¿Es einsatzbereit? ¿Se carga?

se deja 85
¿manija fácil?
En ciertas situaciones, z. B. en la caja de combatientes adentro , uno debe tirar a unidades del contra-terror incluso inmediatamente en adversario y él tuerza, si representa una amenaza genuina, en detalle si eso El andauert de los sucesos del combate y rehén en peligro sigue siendo.

Da Situaciones, en las cuales es difícil, las técnicas contra a amenaza también para utilizar una pistola o un rifle. En tales casos se aplica: **No emprenda nada, a menos que usted ninguna otra posibilidad de sobrevivir restos**, y la única perspectiva a sobrevivir en el hecho existe que usted acto. Teóricamente

cada acción, incluso tal, puede hacer el riesgo considerable ahorra, sus ocasiones de la supervivencia mejora solamente.

Clases de armas de fuego - los cortos Explicación

Hay dos diversas clases de armas hand-held: **Arma y Medias pistolas del mecanismo**. Si usted un parierst hand-held de la arma y agarra, recuerde, **que cada uno en la presión del ausgeuebte de la salida que un tiro lanza lata**.

Con uno **semiautomático** La pistola conserva el carro (su función de ella consiste ser cargado) no movido al revés el cartucho siguiente, tan de largo él por eso La mano de la defensa se fija. Funciona a agresor así eso Se lanza la salida si es la arma firingready, un tiro, cuál vacia Patronenhuese sin embargo no expulsado. Alrededor de la pistola otra vez firingready también haga, necesidad que se recarguen manualmente (retirándose y Lance el carro).

Con uno **Arma** evita el agarrar del tronco (y del tambor) uno Vuelta del tambor, para no lanzar ningún tiro, si la salida martillo no se filtra. Si el martillo sin embargo se filtra, la manipulación soluciona de Salida un tiro individual hacia fuera. En cada caso ningún segundo se convierte tan de largo Tiro encendido, cómo el tambor no da vuelta, alrededor de un cartucho nuevo remite para transportar el martillo.

Considere: Ninguna materia si en el entrenamiento o la emergencia, la arma hand-held (uniforme uno La pistola del juguete) debe como **arma cargada y filtrada que se mirará, ¡con el más de un proyectil a ser lata encendida!** En el entrenamiento deba usted que cada feuerwaffe descarga y que kontrollieren doble (es, él se refiere a una maqueta).



El semiautomático Pistola: Jericho 941.

El bastidor eso La pistola de Jericho es permiso amistoso apropiado para eso **Militares De Israel Industrias (I.M.I.) en la base**



Arma: 5 tiros, 44 S&W Arma especial de Lite de la montaña con el tambor y el marco titanium a partir de la una Aleación de aluminio. Con el permiso amistoso de las compañías. **Smith Y Wesson, Springfield, Massachusetts**
Amenaza del frente, hacia fuera la distancia



1 El agresor le amenaza con un Handfeuerwaffe. Está de tal modo en una distancia, ésa algo fuera de la gama de su ausgestreckten el brazo mentiras. (que es ésa la distancia posible más grande, en la cual usted puede inmóvil anwenden esta tecnología.)



Dreh el tuyo La palma, dirige la pistola al lado, la agarra y termina ésa Vuelta del cuerpo, mientras que usted cambia de puesto su peso adelante. Equipaje la pistola con el pulgar dispuesto hacia abajo así como los dedos dispuestos ascendentes y estire sus codos. Cambie de puesto su peso diagonalmente adelante y en ésa Pistola. Como la consecuencia de la presión la pistola se divierte y hacia abajo presionado.



2 Conduzca su mano en manera directa al lado de la pistola. Ésos El movimiento de la mano "tira" de su cuerpo adentro en una vuelta, él usted hecho posible acercarse a la arma. Uno es simultáneo Defensa del cuerpo. **Respecto**, antes de usted estire la mano, alrededor de la pistola deflektieren, con lo cual, **para no hacer ningún movimiento, eso su intención, también ¡el acto, ver-raten podría!** Tal Bewegung traidor, sabría z.B. un Gewichtsverlagerung demasiado temprano delantero o que previene hacia ése Arma su.



4 Ayune con el pie izquierdo remite e impacto con el puño en la barbilla o la garganta del agresor. El codo el brazo, que el pariert la arma, derecho es por-estirado. Eso tiene que Consecuencia que la pistola ahora abajo de está y señala al lado.



5 Conduzca su mano (derecha) posterior cerca a su cuerpo, de modo que él no antes de que el funcionamiento (la línea del fuego) resulta y agarra la parte posterior Parte la pistola alrededor del martillo.



7 Tire a eso Al agresor la pistola en la dirección horizontal con fuerza de la mano y vaya parte posteriora.



2a Opinión del detalle, foto 2: La actitud de su palma también Comenzando, si usted el deflektierst de la pistola y alcances para él.



6 Trampee la pistola horizontal en la mano del agresor a ella el alrededor 90° al anterior coloque se induce tiene. **Nota: ¡una meta no en deinen para poseer el cuerpo!** Esto soluciona éstos El teilweise de la pistola del asiento del agresor y previene también que su Dedo de la salida que el desarme obstruye.



8 Una terminación posible del Incidente: pare a agresor, después de usted ayunan ido en distancia esté, en distancia apropiada en la línea del fuego. Agarre las necesidades Massnahmen, si el agresor le persigue.

El armado le amenaza del frente y la pistola sostiene de tal modo en una mano o en ambos. La distancia eso Lata de la pistola de cero (la pistola le afecta) a aproximadamente 20 centímetro del extremo su brazo estirado lejos lejos su, de el cual una distancia total aproximadamente 80 centímetros de su entspricht del cuerpo.



4a Opinión del detalle, foto 4: Con brazo estirado para arriba **5a** Opinión del detalle, foto 5: Agarre la arma también el ejercicio de la presión de la pistola. ambas manos.



6a Opinión del detalle, foto 6: Trampea de la pistola en eso **7a** Opinión del detalle, foto 7: El tirar fuerte encendido la mano del agresor. Pistola y movimiento de posterior.

La lata de la pistola en más diferente Altura por todas partes del vientre a la cabeza que se sostendrá. Debe ser tensionado, **que la pistola al lado** y no

diagonalmente hacia arriba o abajo **pariert la voluntad es**. Esto sirve para garantizar que la arma en eso la manera más corta de su cuerpo uno deriva. Al agarrar la pistola su pulgar hacia abajo y sus dedos deben señalar hacia arriba. El correcto Agarra la pistola prevenida generalmente que la salida es funcionado, pero actúa de tal modo solamente alrededor de un efecto secundario, de que para el éxito eso La tecnología no es crucial. Si usted su cambio del peso delantera y estira el codo entonces que su peso comienza de tal manera que éstos Libertad movimiento que la pistola haltenden la mano del agresor claramente los límites se convierten. La pistola se convierte cerca al cuerpo del agresor y remite su pierna posterior conducida. El funcionamiento a los puntos laterales, de modo que cada uno Tentativa del agresor de retirar la arma y a usted puntería, falla

La tecnología usada como variante V3 contra uno de la proximidad en la arma del gerichtete del vientre es fundamental idénticamente a nuestra tecnología de la salida. El evitar aquí se expresa importantemente. Usted debe asegurarse que sí mismo la pistola no en el tuyo Las ropas consiguen cogidas, puesto que ésta limitaría la defensa protección contra la mano.



Variante V1: Las punterías del agresor con la pistola en su cabeza. Gire en principio la misma tecnología. En instante, en el cual usted comienza a levantar la entrega después eso La pistola a agarrar, usted también su cabeza deben al lado y así de eso Línea de la vuelta del fuego.



Variante V2: Conduzca igual Tecnología hacia fuera, si el agresor antes de que usted esté parado y **la pistola en linken Asimientos de la mano**. En esta situación usted sabe el espejo-incorrecto de la tecnología también instrumento, D.h. la pistola con la mano derecha agarra, con las cuales rechten Tormenta

del pie delantera y con la mano izquierda el ataque contrario instrumento. Usted también éstos podrían en la tecnología descrita siguiente uso. Tirón el vientre algo, para evitar el contacto. Otro eficaz La defensa, que se puede utilizar en esta situación, se asemeja a tecnología: **Amenaza del lado, antes de su brazo** (véase en el proceso posterior esto Capítulo). Esta tecnología es la mejor conveniente, si la arma muy profundamente uno sostiene.



Variante V3: Cerca le amenazan con de una arma hand-held, **por el que usted la arma**

Fases que aprenden

cualquiera afectado o está muy cerca de usted. Usted es la misma tecnología que aproximadamente una amenaza

A. Practique, su mano sin la vuelta del uso de la distancia grande. El cuerpo ayuna en altura de la pistola también traiga.

B. Paso del tren Seguido de una vuelta del cuerpo y de un desfile, durante usted después de pistola agarre. Evítelo, el opositor cualquier Verteidigungsabsichten también señal.

C. Mach de esto Punto en el uso del lernmethode generalmente. Una parte más inferior la tecnología adentro Los solos pasos y combinan éstos a un movimiento el fluir.

90

Amenaza de la diagonal en frente, de una cierta distancia - aproximadamente

el lado de "live"



1 El agresor está parado diagonalmente cambiado de puesto antes de usted. La dirección de ésa la amenaza viene, corresponde a ésa Mano, que sostiene la pistola. (el agresor sostiene la arma en la derecha La mano y los soportes enderezan de usted.)



3 Si usted tiene la sensación eso usted en un soporte del ángulo, que no la hace para usted posible, éstos para un impacto para lograr la gama necesaria, y le por lo tanto la arma no para controlar con eficacia, debe haber hechole saben la pistola con beiden las manos embale, fijan y con un paso rápido con su pierna posterior vorpreschen, de modo que usted pueda versetzen a opositor a paso.



2 Deflektier la pistola adentro manera usada, con la mano, que está más cerca en la arma. Diferentemente que con la tecnología descrita antes, esta acción no traiga la pistola más cerca al cuerpo del agresor cerca.



4 Cambie de puesto a agresor con eso afronte (rechten) la pierna un paso en el abdomen. Reunión de tal modo con estiramiento, Schienbein o rodilla, dependiendo de distancia entre usted y opositor. En esto Usted puede comenzar fase con el desarme del agresor, por el que usted éstos Pistola en sus vueltas de la mano.



5 Termine el desarme del agresor a través **6** Retírele. termine la rotación de la pistola. Durante el entero El procedimiento se arregla el funcionamiento al lado. El agresor maneja diagonalmente usted, usted debe anwenden el entsprechend básico de la tecnología los mismos principios, también a la neutralización para una amenaza del frente aplíquese. Eso La diferencia consiste en el hecho de que usted cambia de puesto su peso adentro este caso y hacia el agresor vaya (la foto 2). Esto no le trae la arma más cerca cerca, como él sucede de otra manera, si usted la amenaza con eso agresor , así su mano izquierda cambia enfrente de la mano de einsetzt, alrededor de éstos Para dar vuelta a amenaza ausente, éstos en de la mano derecha del **3.1** El depender sobre Usted sabe la situación en muchos casos éstos



Agresor el presente de la arma sale. instrumento generalmente del espejo-incorrecto de la tecnología, por con el pie derecho que va a lo largo de delantero y

Aunque el desfile la pistola algo

el ataque de la mano izquierda. Empuje el funcionamiento a lejos del cuerpo del lado ent del agresor y estire el brazo. fernt cuando heranzubringen más cerca a él, usted llegan después de Vors-tuermen normalmente en una gama, que es conveniente para un impacto del puño (véase Foto 3.1) Usted si usted sin embargo aún fuera de la gama para encuentre, necesidad un impacto usted la arma como descrito con beiden manos agarre, delantero entra y el adversario con un paso abdomen ataque. Esto finalmente solucionará el problema.

En muchos casos usted hace el tuyo La posición a mejorar puede herbei-fuehren y una situación, adentro cuál usted eso La amenaza es más cercana y la tecnología en clase "normal" ausfuehren puede. Esto requiere naturalmente tiempo y la oportunidad.

Nota: Si el agresor sostiene su arma en ambas manos, usted puede grundsaetzlich el mismo uso de la tecnología en contraste con un asimiento en-dirigido. Sin embargo pueda tal situación del defensor algunas correcciones más pequeñas demanda, como por ejemplo Zupacken con ambas manos en vez de solamente con uno así como un paso en el abdomen de el armado en lugar de a sacador a Cabeza.

Cuando usted debe utilizar la tecnología, con su "otra" mano a empleo ¿viene?

. el • es otra persona en su derecho, usted debe la arma con su mano derecha a el lado izquierdo parieren, **alrededor de esta persona no en la línea del fuego también traiga.** Si no podría de un tiro de separación resuelto convertido.

. • como en preceder Tecnología (la foto 1) demostrada, la da a las situaciones, en éstos el portador de la arma adentro los soportes para alguno distancian a la derecha de usted o diagonalmente antes de usted. Debajo de tales Las circuns-

tancias pueden ser necesarias él que usted su peso en eso el agresor la pierna de los acercamientos a cambiar de puesto debe, para acercarse a pistola. Esto puede hacer éstos Ejecución de la tecnología normal, con la cual usted tormenta remita y su peso en la pistola ponga para hacer más difícil. En tales casos eso prueba ambo-dirija agarrar de la arma como posibilidad eficaz, alrededor de la pistola mejor para traer bajo control. Un paso se convierte como la primera medida para una Ataque contrario usado.

. • si la pistola antes de que usted sea y , de su respeto del centro del cuerpo, dirigido hacia su izquierda lado se convierte en aplicaciones usted la mano derecha, para deflektieren la amenaza de una manera tal que éstos La arma en la manera posible más rápida es abgelenkt por su meta.

. • si éstos La libertad movimiento de su mano izquierda se reduce, z.B. porque eso Agresor su mano izquierda o sus expedientes izquierdos del brazo y defensa prevenido, o si su mano izquierda está lastimada.

Un verdad Historia

Samuel Campo ligero, el padre del amo grande Imi Sde o (luz el campo) era Comisión principal en el policía de Bratislava, Slowakei. Por lo tanto tenía su Arma, un arma, de vez en cuando en una subsistencia del wandschrank en el país.

Un diario encontró Un más viejo hermano de Imis la arma y comenzó a pasar encendido de tal modo. Sin sí mismo eso Ser consciente, él apuntó al peligro con el arma de después proximidad en Imis Cabeza y forzado lejos. Imi, que era en ese entonces solamente 13 años de viejo, pulsado instinktiv contra la arma y ella parierte. Así la bola pulsó en éstas Opuesto e Imi llevó apagado no uniforme un rasguño.

93

Amenaza de la parte posterior adentro la distancia cercana



1 El agresor le amenaza de la parte posterior con una pistola. Foto 2: Vea a la parte posterior, para reconocer, qué remite , D va sí mismo. h. qué mano sostiene la pistola, y donde sí mismo la otra mano hallazgos. Esto **2** El movimiento es una reacción totalmente normal, si alguien de la parte posterior tomó el contacto verbal o físico con usted. Parier el brazo más bajo o la pistola del agresor. Esto conduce a una vuelta del cuerpo y un Vorwaertsbewegung.



3 Después usted pariert la arma, estira la mano del deflektierende diagonalmente remita y hacia fuera, por el que resbale a lo largo del interior del gegnerischen el brazo adelante. Tormenta en el opositor también, por el que usted con la pierna en el lado, donde el desfile uno puso en ejecucio'n, delantero va.

4 Acuña eso Un brazo más bajo del agresor zwischen fuertemente su brazo superior, baje el brazo, su mano así como su pecho y cámbielo de puesto un horizontal en igual tiempo, después gefuehrten en impacto de-

lantero e interno con el codo contra su Kiefer o su garganta.

Con esta tecnología observamos las cuatro fases fundamentales siguientes: (1) prevención de el peligro saliente de la arma por la diversión de la línea del fuego el tuyo Cuerpo lejos. Esto preve combinado con una defensa del cuerpo ésos la defensa completa posible más rápida. (2) lleva a cabo la tenencia de la mano de la pistola a la prevención de su uso posterior. (3) ataque y el abrumar de Opositor. (4) desarme del agresor.

94



5 Equipaje el hombro del El agresor y lo cambia de puesto con la rodilla un impacto en abdomen. En esto Quizás la fase baja la pistola de la mano del agresor. Esto puede sin embargo sucedido ya durante la fase precedente su.



6 Conduzca un sostenido La producción del cuerpo, alrededor festzustellen si sí mismo la pistola todavía en la mano del Los hallazgos y el alcance del agresor ayunan para ella. Equipaje la pistola con hacia abajo palma dispuesta (los puntos del pulgar a su dirección).



7 Trampee éstos Pistola alrededor del 90° en base de su posición del vorherigen. **Nota:** Arregle ¡los niemals del funcionamiento en su propio cuerpo!

8 Presione éstos Pistola de la mano del agresor lejos hacia su índice dedo (véase Detalle las opiniones 6a, 6b, 7a y 8a).

Es extremo importantemente que usted mire alrededor bien, antes de usted cualquiera medidas preventivas agarre. Usted debe cerciorarse de si la posición de la arma o del Opositor que el uso de la tecnología hará, D más difícil. h. si la arma demasiado lejana lejos lejos o demasiado cerca está o del si usted la otra mano el agresor en vez de eso La pistola afecta. Muévale después del Parieren de la pistola hacia el agresor, por el que la mano del parierende paralela en el brazo del agresor a lo largo de diapositivas y sus arreglos más bajos del brazo. Usted hace esto, para prevenir al agresor de él, éstos La arma zurueckzuziehen y hacia usted para dirigir otra vez. El primer ataque contrario, cuál en ejecucio'n usted puede poner, es interior horizontal conducido Impacto del codo, de uno

95



9 Durante usted del agresor sale, puede ponerle en ejecución un más futuro ataque, z. B. un impacto con el funcionamiento de la pistola o de un horizontal Impacto del codo.

V1 Ésos Tecnología para la amenaza con de la parte posterior contra su cabeza dispuesto La pistola está casi idénticamente a preceder, con eso sí mismo la amenaza aproximadamente su trasero dispuesto.



6a Opinión del detalle, foto 6: Vuelta del cuerpo, agarrando 6b Opinión del detalle, foto 6: Agarre la pistola después de la pistola.



7a Opinión del detalle, foto 7: Trampee la pistola alrededor del 90°. 8a Opinión del detalle, foto 8a: El quitar final de la pistola forzando ausente hacia fuera la mano del agresor.

Se acompaña el movimiento delantero (dependiente en la distancia entre usted y su opositor). Si sí mismo eso El agresor demasiado lejos lejos lejos de usted encuentra y usted él no con uno El impacto del codo a alcanzar puede, puede en lugar de otro también una línea recta con eso Puño que se pondrá en ejecución. Usted puede continuar luego con él, la distancia para reducir entre usted y el agresor y si necesariamente con él Hacia fuera-para asignar impactos del codo.

Usted puede hacer el Deflektieren y éstos Vuelta del cuerpo a la derecha y al instrumento izquierdo, siempre después de lo cual usted depende más agradablemente, además, del jeweiligen circunstancias. Naturalmente la tecnología es semejante, todos los iguales si usted da vuelta a la derecha o ido. (véase Sección en el final de la tecnología precedente "**cuando usted si la tecnología ¿el uso, con el cual su "otra" mano se utiliza?**").

Es fundamental tecnología igual, si usted la pistola de la parte posterior a la cabeza gehalten se convierte (demostrado como en la foto V1). Sin embargo es extremadamente importante en este caso, que usted mueve su cabeza desde posible en el jefe del agresor también. Esto ocurre con una vuelta principal rá-

pidan en compañía de una vuelta del cuerpo, mientras que usted en el momento del agresor. (véase la tecnología: **Amenaza lateral a la cabeza - vuelta**). La diferencia principal consiste en el hecho de que usted aquí eso Una meta (D h. su movimiento de la cabeza), **antes** usted la mano de la pistola deflektiert.

Amenaza del lado, detrás su brazo



1 El agresor le presiona esa Pistola detrás de su brazo en el lado.



3 Fije (consiguiendo atorado) eso Baje el brazo del agresor y cambíelo de puesto un impacto del codo a barbilla o a la garganta. Conduzca apenas tan lejos como descrito en la tecnología precedente.



2 Parier la pistola con el brazo y diapositivas de tal modo a lo largo del brazo el agresor adelante. Trampee su cuerpo al agresor y a la tormenta como una explosión en su dirección.

Conduzca la vuelta hacia el agresor **en lo más rápidamente posible y manera del kuerzestem** fuera de. Trampéele en la situación demostrada a la izquierda (dirección a la derecha de las áreas). En principio esto es casi idéntico a la tecnología, contra una amenaza de la parte posterior en la distancia cercana, con excepción del Ausgangspositionen del agresor y del defensor. Naturalmente uno necesita uno con esta tecnología un Koerperdrehung más pequeño, alrededor de sí mismo el agresor zuzuwenden.

97

Amenaza de eso Lado, antes de su brazo



1 El armado le presiona ésos Pistola antes de su brazo en el lado.



2 Deflektier y agarra eso La muñeca así como handruecken del agresor, durante usted a parte posterior del paso y entonces en ella vaya también diagonalmente. Esto sirve la defensa del cuerpo. Elevación en el mismo tiempo la otra mano (por el que usted sostenga fuera de ella de la línea del fuego), de modo que paralelo a la pistola sea y sea listo para el tener acceso. Esto previene el agresor también para dar vuelta y la pistola otra vez para dirigir hacia usted.



3 Agarre el funcionamiento de la pistola tan rápidamente como moeglich firme-mente con la mano derecha y el retén de tal modo encendido, el asimiento para solucionar al opositor.



4 Presione la pistola con el tuyo mano derecha al agresor, durante usted su muñeca con su mano izquierda a usted consulte y un instrumento de la vuelta del cuerpo. La combinación de éstos Los movimientos prestan a su acción mucho más fuerza. En caso de necesidad, ahora está posible salir del agresor a.



3a Opinión del detalle, foto 3: Agarre la pistola y eso dan sostener.

5 Conduzca con un impacto de la rodilla en eso Abdomen del agresor lejos. A él usted sabe otros ataques contrarios fijación. Quí-tele inmediatamente del agresor desarmado, por usted su pie derecho pone detrás y paso

a la izquierda y a la derecha también seguir las hojas.



4a Opinión del detalle, foto 4: Rotación fuerte de la pistola para el desarme del Agresor.

El funcionamiento si sí mismo sea paralelo a a la superficie más baja del gegnerischen Baje el brazo que se encontrará y en la dirección horizontal dada vuelta.

Tire con el Parieren la pistola el vientre y va de la zona peligrosa, por usted usted ayune diagonalmente a la parte posterior y entonces en el movimiento del opositor también diagonalmente. Parier usted mano amenazadora en la proximidad de la muñeca y handruecken, sobre su Para fijar la muñeca y evitar su difracción con la defensa.

Precaución: Si la muñeca está doblada, puede suceder que usted otra vez en éstos La línea del fuego resulta.

Durante usted la arma con la La mano divierte, conduce su otra mano tan rápidamente como sea posible por otra parte la pistola, **sin embargo sin traerlo de tal modo antes del funcionamiento.** En el principio ambos conduzca Da el mismo movimiento en el mismo tiempo hacia fuera: la mano del parierende empuja éstos Pistola adelante, durante sí mismo la otra con a casi identischen el movimiento al lado de la arma va. Traiga sus codos antes de sus costillas en la posición.

Usted tiene el opositor solamente una vez desarmado, usted puede lejos-se dobla y si necesariamente con fuerte Ataques del contador (sacador, impacto con la arma o paso) weitermachen y tome solamente después de ella una distancia de seguridad.

Es el agresor en el tuyo el otro lado (D h., le amenaza del derecho con la derecha), usted mueve la mano a su lado de "live" remite (véase después tecnología).

99

Amenaza del lado, antes de su brazo - movimiento a lado de "live" del agresor



1 El agresor le amenaza del lado, por el que sí mismo éstos Arma antes de sus hallazgos del brazo. Va usted para el lado de "live" del agresor. **Foto 2:** Como ya adentro la tecnología precedente, **Amenaza de eso Lado, antes de su brazo,**



3 Equipaje el funcionamiento con el tuyo principio posterior de la mano y hacia fuera-levantar-en a la arma.



2 deflektierst usted también aquí éstos Pistola agarrando la muñeca y la palma de el armado y muévale diagonalmente trasero y entonces hacia el agresor. Traiga el otro Mano en el mismo tiempo y con el mismo movimiento al lado del pistola, alrededor de ella agarre para poder.



4 Por la palanca la fuerza le soluciona el asimiento del Angreifens. Trampee la pistola alrededor del 90° (comparado con su posición anterior), durante su cuerpo del gesamter para la ayuda del movimiento da vuelta comienzo uno Ataque contrario.

En principio está esta tecnología con ésa **Amenaza del lado, antes de su brazo** identisch, excepto eso usted usted esta vez en el lado de "live" del agresor va. El desarme es también diferentemente. Usted debe como sigue desarmar el

portador de la arma en dos pasos: Trampee el funcionamiento de la arma primero hacia la parte posterior de su mano y rasgón él entonces de la mano.



3a Opinión del detalle, foto 3: Agarre la arma y la mano o la muñeca el agresor. **5** Dibuje la arma de la mano del agresor, durante usted sus lugares de la pierna de la parte posterior detrás, para pegarla la rodilla en el abdomen. Plomo un ataque contrario hacia fuera y se trae en seguridad. Usted puede hacer también para fomentar Los ataques ponen en ejecución, antes o durante usted se retiran.

Nota: Incluso si usted que su opositor desarma con éxito , si usted tiene **inmediatamente al ataque contrario** dé vuelta en,bevor se coge otra vez. **4a** Opinión del detalle, Foto 4: Solucione el asimiento y así que desea usted rápidamente bastante mueve trucos eso Pistola con la palanca fuerte. y en su "live" lateral cerca con él , haga que usted sigue siendo más pesado él para que él ponga un ataque en ejecución.



El tuyo el primer ataque contrario es un paso, porque usted no tiene a mano libremente. El depender sobre Usted sabe distancia y pesca el paso con caña cualquiera con la derecha o la izquierda Instrumento de la pierna.

Variante: La misma tecnología en los otros instrumentos laterales, D. h. el armado encuentra y la pistola se sostiene en su linken el lado en el lin**4b** Opinión del detalle, foto 4: Desarme de



ken la mano. Agresor separando la pistola.

Es extremo importante que usted que da vuelta de amenazas ausente de diferente direcciones y en diversa práctica de las situaciones. Usted no debe gewoehnen a él, para utilizar esta tecnología solamente en la situación más agradable para ¡usted!



Amenaza lateral para Cabeza - vuelta



1 El agresor sostiene la arma en la altura de su oído al lado de su cabeza o a la parte posterior de la cabeza (véase Diseñe abajo).



3 Tire del brazo más bajo del El agresor hacia abajo, lo agarra y da vuelta en al contador ataque. Prevenga, que su brazo en su hombro permanece, lo trae mejorar en altura el tuyo Pecho. Esto preve siempre una distancia más grande entre la pistola, éstas todavía para ser lata encendida, y cabeza del deinem (u oído). Continúe como con eso Tecnología:

Amenaza de la parte posterior en eso Distancia cercana.



2 Cabeza y cuerpo del truco en el mismo tiempo hacia el opositor y el movimiento ayune hacia él. Esto le trae de la línea del fuego y detrás de la pistola. Levante en el mismo tiempo su mano, lo puso tiene gusto de un gancho alrededor del brazo más bajo del el agresor y tira de ella algo al lado.

Esta tecnología basado encima de: ***Amenaza de la parte posterior en la distancia cercana.*** Aquí deba la atención especial del primer movimiento solicita - simultáneo y vuelta repentina de su cabeza y cuerpo hacia el opositor también como su avance rápido. Esto le trae de la zona peligrosa. Ésos el mismo procedimiento es angebracht, si con una pistola de hinten para arriba su principal apunta. La tarea de la mano, que es siguiente la arma, de llevar a cabo el brazo más bajo y la mano de la pistola bajo control consiste para traer, para abajo-apretarlo parieren y encendido brusthoehe. .



Diseño: Si la pistola se dirige hacia la gama A, esta tecnología debe (vuelta) ser utilizado. La pistola tiene como objetivo la gama B (frente La mitad principal), es ser preferido éstos en el siguiente descrito tecnología.

Ataques del contador y El desarme es igual que con la tecnología **Amenaza de la parte posterior en eso Distancia cercana**. La distancia para el ataque contrario es bastante generalmente para un impacto del codo hacia fuera. Si la distancia es sin embargo más grande, una lata Los rectos como el primer ataque contrario son necesarios.

Lateral uno Amenaza para la cabeza - Deflektieren y el agarrar de la pistola



1 El armado sostiene la arma aproximadamente o muy cerca al lado de su cabeza antes del oído, D. h. al frente Medio.





2 Mueva al revés su cabeza y en el opositor también, para llegar de la línea del fuego. Levante rápidamente su mano en el mismo tiempo con el movimiento principal y tráigalo al lado de pistola, alrededor de éstos también deflektieren y agarrar. Vaya en el mismo tiempo con una diagonal Paso lateralmente a la parte posterior en el agresor también.



3 Agarre la pistola, lo presiona hacia abajo hacia el agresor y el plomo uno Ataque contrario hacia fuera. El conjunto es exactamente igual puesto en ejecución que la primera tecnología describió: **Amenaza de 2a Fase 2**, del lado hace del auf del defensor **en frente, de una cierta distancia**. tomado. Esta tecnología es en principio con para éstos **Amenaza del frente de una cierta distancia** procedimiento usado idénticamente. Dos acciones, es decir un movimiento principal y un movimiento de la mano, en el mismo tiempo puesto en ejecución, excedente para el posible ma's fruehest Para asegurar la defensa. Si la pistola se presiona contra su cabeza, deba usted éstos fácilmente lejos de la vuelta opuesta (defensa del cuerpo), tan que la arma de sus resbalones principales. Temporal visto su cabeza de eso se mueve La zona peligrosa hacia fuera, antes de su mano alcanza la pistola.

Uno tiene éstos La tecnología aprendida solamente una vez, puede hacerlo en el siguiente angewandt de las situaciones convertido: durante una amenaza con una, dirigido contra el lado de la cabeza Pistola; si el agresor está directa-

mente o diagonalmente antes de usted; en más corto o distancia del weiter así como en otras situaciones. Está a veces esta tecnología de preferir, y descrito antes es mejor a veces, **dependiente encendido Ángulo del agresor, y la posición exacta de la arma en su cabeza.** Como esa esta tecnología es z. B. para preferir, si la pistola contra su schlaefe, es el waehrend que el preceder es conveniente mejor dispuesto si sí mismo la pistola detrás o sobre de sus hallazgos del oído.

Amenaza de la parte posterior de alguno Distancia



1 El agresor le amenaza directamente o diagonalmente adentro de la parte posterior de una cierta distancia. Alrededor de esta tecnología para utilizar, la distancia más favorable zwischen la pistola y el tuyo asciende a Parte posteriora 40 a 65 centímetros. Mire alrededor de usted inofensivo, alrededor de la distancia a la arma para estimar para permanecer sin embargo fuera con su opinión de ella. Ésos La defensa debe inmediatamente después de esta visión de preparación ausgeführt convertido.



2 Parier y agarra la pistola o la el haltende Mano. Este movimiento del parierende de su mano conduce a sus acciones posteriores sobre: , usted de la línea del fuego a una vuelta del cuerpo trae y una muy rápidamente al paso puesto en ejecucio'n opuesto. Cambie de puesto su peso en éstos La pistola y lo presiona hacia abajo y hacia el agresor.

Diese Technik erfordert erhebliche Übung, weil mit ihr ein **un riesgo más grande** conectado está según lo con las técnicas descritas antes en este capí-

tulo. El problema existe en este caso en el hecho de que usted la pistola cuando el mirar detrás solamente también un ojo a ver puede. Puesto que esta opinión tridimensional de no permite, la distancia puede

104



3 Tormenta con la pierna derecha en el opositor también (se asemeja Eche a un lado como la mano del parierende) y conduzca con una línea recta a decidido ¡Ataque contrario hacia fuera - permanezca de la línea del fuego!



4 a señalar lateral Funcione el equipaje con su otra mano la muñeca del agresor y agárrelo también El pie o la rodilla afecta en su abdomen encendido. Fije la pierna más cómoda para usted (en la foto entra el defensor con la pierna posterior delantera, durante él con la admisión delantera) y desarma a agresor luego, por el que usted la pistola en sus vueltas de la mano.

no exactamente ¡se estiman! Por lo tanto esta tecnología debe **solamente entonces** utilizado convertido, **si no hay alternativa**, D. h. solamente en situaciones, con éstos alrededor de vidas y de muerte va. Con el entrenamiento el valor especial se convierte en él puesto para estimar la distancia correctamente; deflektieren pistola, mientras que uno trae su cuerpo de la línea del fuego; y en precisión al agarrar la arma.

Nota: Si el agresor está parado diagonalmente detrás de usted, entonces neutralice peligro debajo Uso la misma tecnología. Usted en la mayoría de los ca-

será posible, para ver la pistola con ambos ojos y estimar la distancia correctamente.

Los principios de base de esta tecnología son iguales que con la prevención de una **Amenaza del frente, de alguno Distancia**. Comenzando con un movimiento de la mano, éstos el cuerpo en uno La defensa del cuerpo tira adentro al gelangen (en orden de la línea de el fuego), agarra la pistola durante el movimiento delantero y las cambios su peso en eso Agresor y de antedicho en la arma. Plomo dependiendo de su nueva distancia Ataques con la mano o con las piernas hacia fuera. En el extremo usted desarma eso Agresor.

Impacto y amenaza de en la parte posteriora en la distancia



1 La tecnología demostrada aquí la mano libre del agresor es conveniente adelante para a situación, en eso y se estira la pistola es lejos distante de su parte posteriora. El opositor los bewegungslos de la lata de tal modo en el lugar están parados, él pueden usted debajo práctica una presión constante antes de que sí mismo hace empuje, o él pueda hacerle, como aquí ilustrado, con impactos cortos a él fuerza para ir, delantero. El agresor y dirige su pistola le empuja hacia usted. Usted tuvo éxito ya, para mirar alrededor de usted y estimar la situación.



3 El agresor se convierte muévase más lejos adelante, mientras que usted le acerca del lado. Eso el pie (del acoplamiento), que se fija al lado, debe ser la parte posterior. En su La dirección se debe dar vuelta también el cuerpo, z. B. a la izquierda, como en eso Foto demostrada.



2 Suavemente el impacto hacia fuera, por usted un paso pequeño que el lado hace y usted apagado en una vuelta del pie, encima para llegar la zona peligrosa. La vuelta ocurre **al exterior eso stossenden la mano** (no a la mano que sostiene la arma). En esta fase es la pierna delantera, que pone la vuelta en ejecucio'n.



4 Trampéele en el frente pierna (del acoplamiento) alrededor del agresor. Usted viene totalmente de cerca detrás de él, coloque con su brazo izquierdo su vientre y agárrelo con la derecha mano de la parte posterior zwischen sus piernas a través. En esta posición están sus rodillas doblado, su recto trasero, su vientre y su pecho contra él presionado. Usted también el brazo más bajo que la tenencia de la mano de la arma puede embalar y en su Prensa de los cuerpos.



6 Lance sus piernas detrás y déjese difícilmente en la caída del agresor (en x-forma con su pecho en el centro de la parte poste-

riora del agresor). Tire de sus manos bajo cuerpo del agresor lejos, antes de usted preséntese en mancha y el comenzar desde posible con ataques contrarios. **5** Tire con el asimiento del boquete su mano derecha los órganos genitales del opositor a la parte posterior y hacia arriba. Él viene por él automáticamente en las extremidades del dedo del pie y pierde debajo de la contrapresión su torso el apretón del camino.

Esta tecnología es conveniente ambos contra una amenaza estática o empujando con la presión continua y contra impactos cortos, éstos más serio y más peligroso sea. El error de la tecnología **ataque contrario posible 7: Impacto del codo adentro** de sincronización exacta así como un golpe los cuellos o el cuello o Sacador contra éstos



Schlaefe. Arrebátele entonces eso ¡Pistola y entwaffsses que pueden! Él instrumentos, después de usted el agresor del ne. la velocidad y el Abstimmung temporal de los impactos del agresor los cheques para arriba tienen. Es muy importante que usted usted

exactamente en el momento, en ése el agresor lejos-da vuelta a su impacto poner en ejecucio'n desea, de modo que funcione en vacío y venga del equilibrio. Esta tecnología no pone en ejecucio'n, si usted un impacto era justo cambiado de puesto, pero siempre **remite** ¡el primer o siguiente impacto! Da vuelta a su cuerpo hacia el pie que da vuelta. Comenzando con la vuelta del cuerpo, si sí mismo el eje de la rotación en los hallazgos traseros. Si usted da vuelta a la izquierda, usted si usted a la izquierda vuelta (posterior) y usted del pie de tal modo fuertemente con la derecha pierna (delantera) empuje apagado.

Énfasis para el entrenamiento: (1) suavidad de la amenaza hacia fuera. (2) agarra cuerpos y el abdomen del agresor con la parte posterior recta - los medios eficaces, alrededor de él auszuschalten. (3) caso con tanto fuerza en eso Agresor que está abrumada de tal modo. En el cuarto paso usted tiene también éstos Posibilidad, el brazo más bajo (la tenencia de la mano de la arma) del agresor para sostener.

Técnicas alternativas:

. • si él que las circunstancias permiten, particularmente entonces, si la arma no es distante demasiado lejano de usted, usted puede también utilice la tecnología precedente: **Amenaza de la parte posterior hacia fuera una cierta distancia.**

. • si usted el agresor también uno en su arma detrás presionada amenaza, las vueltas de la tecnología **Amenaza de la parte posterior en la distancia cercana encendido.**

107



Amo grande Imi Sde o demuestra la defensa contra la amenaza con a pistola de en la parte posterior.

Una historia verdadera

José entrenó ya desde entonces una los años Krav Maga. Una época larga él trabajó como vendedor en uno Negocio de la arma, donde armas más pequeñas (armas hand-held principales) ofrecido se convirtió. Un diario tomó a uno de sus compañeros de equipo una pistola de eso El gabinete, cargado le con un compartimiento lleno, estirado le y tomó el compartimiento otra vez hacia fuera. José lo advirtió que la arma probablemente todavía cargara es y ésta todavía otro cartucho podría estar en el funcionamiento. Su amigo existió en el hecho de que la arma fue descargada. Una discusión seguida, adentro de ellos

Procésela la diversión de la pistola para el motivo en del centro de El cuerpo de Josephs arregló y la salida que betaetigen deseó, para probar eso la pistola realmente era vacío. José utilizó la tecnología, que él había aprendido en el Krav Maga y parierte la arma. Un tiro y el proyectil se separaron se agujerearon adentro la barra de la tienda.

Neutralización la amenaza por un rifle o un subfusil ametrallador



Capítulo 5

Neutralización la amenaza por un rifle o un subfusil ametrallador

Entre un rifle y una arma hand-held da - exactamente igual como entre un subfusil ametrallador y una escopeta - muchos **Semejanzas**. La comunidad más importante de la opinión el defensor es la clase de la amenaza. Las diferencias principales entre estos tipos de dos armas son su longitud y la clase, en las cuales se llevan a cabo. Miramos ésos Técnicas contra la amenaza con una arma hand-held también en cuanto a defensa aproximadamente , entonces sabemos un paso con un palillo o contra un rifle con bayoneta algunos los princi-

pios de base comunes a las técnicas eficaces, éstas cosechadora contra un agresor para utilizar la licencia ellos mismos, usted (en el cierre distancia) también un rifle o con un subfusil ametrallador amenaza.

Entre una arma hand-held y un subfusil ametrallador da a grundlegenden diferencia; aparte de las desviaciones en tamaño y la clase de llevarla a cabo diferencian en su modo de la función. Si usted registra el funcionamiento del subfusil ametrallador, el agresor todavía puede sus cartuchos enteros verschossen, mientras que con a semiautomático Arma hand-held un tiro a ser solamente lata encendida, si alguien funciona y Asimientos del carro. Esto mientras en el ajuste del carro, por esos éstos La arma hand-held no se filtra otra vez y ningún nuevo cartucho en el compartimiento llegar puede. El depender de su lata de la condición también con un arma en más todavía otros tiraron para ser entregados, solange usted el tambor asimientos. También muchos rifles están con uno **mecanismo manual** equipado: eso Debe recargar contactores con la mano, alrededor del tiro siguiente fuegos también lata.

Exactamente iguales que con la prevención de la amenaza por una Arma hand-held, usted debe dar vuelta también aquí primero al directo peligro lejos. **Eso lo significa que usted debe dirigir la línea del fuego en otro dirección, por el deflektierst de la arma y en el mismo tiempo su cuerpo de esto La gama trae.** Usted debe luego el agresor en el uso posterior de su Y su libertad movimiento y éstos previene particularmente arma la arma límite. En el mismo tiempo (y/o directamente después de él) usted si el agresor también un interruptor contrario conveniente del ataque apagado. En el extremo usted debe desarmarlo y usted de la zona peligrosa trae.

Nota: debido al peligro mortal, los dos en este capítulo behandelten los armas de fuego, es con el uso eso sale las técnicas siguientes que una medida más alta de la precaución requirió. Actúa aquí claramente alrededor de un asunto para el experto, éstos excedente apropiado experiencia orden. (véase también para esto la advertencia en el capítulo precedente **Neutralización de una amenaza con una arma de la proximidad directa.**)

110

Bases en este capítulo actuales técnicas

. • **el mejor tiempo a La prevención del peligro no es el momento, en eso el agresor 100%ig en usted o es fijo en su arma:** Es el agresor z. B. detrás de usted, usted puede dar vuelta, alrededor de él para mirar y con él charla o a ella un lugar de la pregunta. Esto hace posible él usted para examinar la conveniencia de una tecnología conveniente durante usted éstos La atención del agresor divierte. Sucede absolutamente que sí mismo las víctimas durante un crimen en el camino de la cara a la cara con eso Los autores mantienen. Uso usted si esto es posible, así que del mach de él.

. • **Deflektier el funcionamiento de la arma de la manera más rápida y en la manera más corta.** Requiere muy con frecuencia la situación así como la posición al opositor que usted el funcionamiento de la arma con eso parierst derecho, mientras que usted en otro encajona la mano izquierda necesidad. A veces **permite la situación la opción**, para qué mano usted aplicaciones de esta acción.

. • puede a veces necesariamente su para rechazar la arma en la dirección menos agradable para usted **excedente adentro para no traer su proximidad que está parados los indiferentes en línea del fuego.**

. • **Deflektier la arma y la tormenta en el agresor también.** Venido de tal modo en su proximidad. Esto hace él más difícil de utilizar la arma contra usted.

. • las técnicas, alrededor de la amenaza para rechazar por un agresor, el un rifle corto o uno Subfusil ametrallador **con una mano** los asientos, están en el principio similar como éstos para la protección contra una arma hand-held.

. el • el agresor sostiene el rifle o el subfusil ametrallador **con ambas manos**, se convierte para usted mucho más con la dificultad para mover la arma y todavía para igualar más con dificultad, controle para ejercitarla sobre ella después de usted solamente una vez en un seguro dirección deflektiert. Por lo tanto todavía usted aquí más que con necesidad la prevención de una de un peligro saliente de la arma hand-held en su defensa del cuerpo respecto, por usted inmediatamente después del Parieren introductorio de la arma para arriba del opositor el movimiento también. **Esto sostiene fuera de usted de la línea del fuego.**

. • **si usted la huelga opuesta**, usted podrá entwinden lo la arma más fácilmente. Acciones, más hacia fuera **una rotación** la arma como para arriba **el tirar** exista, haga más fácil para que usted los disminuya al opositor.

Ésos las técnicas siguientes se refieren a la prevención de un rifle o un peligro saliente del subfusil ametrallador, por el que sí mismo agresor antes o detrás de usted encuentra. Si usted estas técnicas (y a Defensa contra una arma hand-held entendida) solamente una vez, si usted la defensa contra un rifle o un subfusil ametrallador hacia fuera diversas direcciones, distancias y práctica de los ángulos. Usted debe luego también en verschiedenen las posiciones y las situaciones, tren de z. B. en estar parado o los asientos, o si el agresor empuja, tira o embala de le, del etc..

Amenaza del frente - en-dirija la actitud de la arma



1 El agresor le amenaza también uno **2** Semejantemente como con la tecnología básica contra el rifle de alta velocidad del fuego (o un subfusil ametrallador), usted comienza amenaza con un hand-held arma cuál sostiene en una mano. La distancia en medio con una acción de su mano, esas hojas a su cuerpo y a las marcas de la arma posibles él para usted, él vuelta del cuerpo siga y cambie de puesto su peso para divertir y para embalar. diagonalmente después en frente, por el que usted la arma al lado

parierst y él en un paquete del lugar, en el cual usted puede agarrarlo fácilmente. Pre-

siónelo diagonalmente de tal modo hacia abajo.



3 Tormenta después de (con el pie, que está en el lado del parierenden la mano). Ejerza de tal modo la presión (al lado y diagonalmente hacia abajo) en arma y plomo un ataque contrario. Dependiendo de cómo el agresor sostiene la arma, lata



4 Equipaje el funcionamiento con ambos Las manos, levantan lo y le (con el codo estirado) fácilmente en él zie empujes él a la cabeza del agresor. gallina, para apoyar su movimiento delantero.

Esta tecnología está esencialmente que La expiración y los principios tratan idénticamente al básico tecnología para la prevención un peligro por una arma hand-held del frente. Ajustes de este procedimiento principalmente si el agresor sostiene la arma en una mano o muy mucho el cierre es y si es posible agarrar la parte delantera de arma D. h., si esto no es demasiado corto o demasiado amplio, y si la mano delantera del Agresor que tal acción no obstruye.



5 Cambie de puesto a agresor con la arma o sus puños un impacto a la cabeza. **Foto 6:** Una vez más ataques de z. B. con un impacto de la rodilla en el abdomen del opositor. Para desarmarlo, **6** usted agarra también una mano (la derecha), alrededor del pistón de la arma. Trampee el funcionamiento hacia el agresor, durante usted en el tirón del pistón y va en distancia de él (véase la tecnología siguiente).

Durante la primera fase de la tecnología usted debe ejercer presión sobre constantemente encima de el ejercicio de la arma y el peso en ella cambian de puesto, principalmente a lado , además, hacia abajo. Empuje la arma de tal modo hacia el agresor, para prevenirla de él, einzusetzen.

Amenaza del diversion delantero del exterior interno (a , live"-Seite)



1 La amenaza ocurre hacia fuera distancia media: El agresor sostiene la arma con asimiento firme y seguro en ambas manos. Usted decide, la tecnología al lado de "live" (derecho) al uso del Angreifens.



2 Parier el funcionamiento de la arma, pulsando con flachen la mano contra ella. Esta acción "tira" su cuerpo en una actitud prevenida, aehnlich la situación, en cuál usted un paso del palillo o un rifle también para arriba-planto' el parierst de la bayoneta. Tormenta diagonalmente remita, mientras que usted el funcio-
namiento del parierst de la arma.



3 Traiga con el Vorstuermen tan rápidamente como sea posible **4** Equipaje la
arma y los empujes él diagonalmente hacia
ambos Las manos al rifle y lo paran firmemente. el opositor así como fácilmente
después abajo. Haciendo esto, usted pre-
viene a agresor de él, el funcionamiento
después eso para dirigir el primer desfile
otra vez hacia usted. Usted debe **muy cerca**
a éstos Flanco del acercamiento de Bewaff-
neten.



5 Agarre a opositor con uno Impacto de la rodilla en eso 6 Pare el rifle firmemente y trampéelo de modo que eso Abdomen encendido; en caso de necesidad, la arma levanta fácilmente. Funcione hacia arriba al jefe del Demostraciones del agresor.

Interior al lado de "live" la tecnología puesta en ejecucio'n agresor le trae diagonalmente antes de ella y proporciona usted buen control de su arma y una buena posición para una Ataque contrario.

Ésos aquí los movimientos descritos de la defensa se asemejan a éstos, éstos con defensa una Paso del palillo que se utilizará; contienen también un Deflektieren del arma (la posición de la palma depende de la altura de la arma), uno Vuelta del cuerpo, flexión del cuerpo así como una diagonal adelante movimiento. Después del Deflektieren del rifle con la mano su diversa agarra (parte posterior) Dé el rifle, sin irse al tiempo opuesto, arma otra vez en usted también arregle.

114



Necesidad usted con un sacador o un ataque del impacto del codo, puede hacerle esto **solamente si usted colocó seguramente**, que él para su opositor extremadamente con dificultad es mover la arma y en usted a richten otra vez.

Esto es una tecnología eficaz contra una amenaza hacia fuera una cierta distancia del frente, contra una amenaza en muy cerca gama de en frente (aunque en este caso también la tecnología precedente extremadamente wirksam ser puede), contra una amenaza 7 Trampee la arma y rasgúela en el mismo tiempo fuerte de las manos del agresor. Esta acción puede ^{diagonalmente del lado así como contra uno} también como adicional el ataque contrario sirve, por el que amenaza de la cabeza o pecho. con el funcionamiento del rifle en el jefe de el opuesto apunta.

Amenaza del frente - Deflektieren del exterior interno del lado opuesto



1 El agresor le amenaza de una manera tal que usted la arma **2** Parier la arma con la derecha Mano. El plomo de tal modo (con la mano derecha) parieren y su Vuelta del cuerpo de como **Pase con uno** - lado "MUERTO" (del acoplamiento) ir debe. **Palillo - interior del bloque del exterior** (capítulo 3) y la tormenta diagonalmente remite. Su mano del deflektierende apoya su avance con el tirar fácil.

Si él , la arma (con la mano derecha) es necesaria en la otra dirección que demostrado en la tecnología precedente a parieren, usted conducen uno La producción del cuerpo y va como descrito sobre delantero. Equipaje el agresor de la parte posterior y láncela al suelo.

115



3 Trampéele muy rápidamente detrás del agresor. **4** Equipaje eso El agresor con asimiento firme y lo educa del suelo. Presione su cuerpo contra su, como con la tecnología para la prevención una amenaza por una arma hand-held en el capítulo precedente descrito: **Impacto y Amenaza de la parte posterior en la distancia**



6 Estiramiento sus piernas a la parte posterior fuera de y a la tierra con la fuerza grande en agresor.

5 Lance eso Agresor con la cabeza en frente al suelo. Tire de tal modo con su mano derecha y empuje con el torso.



7 Plomo desde posible un ataque con un impacto del codo al cuello del agresor hacia fuera y agarre su arma.

Dé vuelta de tal modo al mismo tiro encendido, eso en el capítulo 4 para la defensa contra la amenaza con una arma hand-held la posterior utilizado: **Impacto y amenaza de la parte posterior en la distancia.** Nota: Es recomendable, el rifle deflektieren y el agresor de tal modo un impacto contra eso Para cambiar de puesto la muñeca o handruecken. A la ayuda posterior el tuyo Usted puede tirar de Vorstuermens con parierend den la mano fácilmente encendido el lugar, encendido eso se pone en ejecucio'n el desfile.

El adicional Tecnología: En la situación descrita usted sabría también la tecnología básica contra una amenaza con una arma hand-held del uso delantero, sin embargo **solamente con una amenaza con un rifle largo** (véase los vorangegangenes Capítulo).

Amenaza de la parte posterior en eso Distancia cercana



1 El agresor le amenaza de la parte posterior. 2 Comenzando de tal modo, la arma también deflektieren su brazo. Esta acción tira de usted en un schnelle Vuelta del cuerpo y un Vorstuermen hacia el agresor adentro. Así venido usted ya al principio del desfile cerca a agresor cerca.



3 Mientras que usted en el zustuermst del agresor (éste 4 El plomo desde posible un ataque contrario con sucede con la pierna, eso sí mismo en (o varios) los impactos laterales de la rodilla hacia fuera. Esto los hallazgos del brazo que defienden), las cuñas usted ocurre generalmente con ése pierna delantera, postweapon entre un brazo más bajo, brazo superior, mano y cuál usted antes su pierna posterior consultó el pecho (costillas). Alrededor de control al verbo él tenga. sern, usted embala la arma además con su otra mano.

Al principio esta tecnología está en el principio idéntico a ése, éstos con la neutralización de una arma hand-held se utiliza: **Amenaza de la parte posterior en la distancia cercana.**



5 Principio para dar vuelta a la arma con la fuerza de su hombro y su torso. Traiga el funcionamiento de tal modo a la cabeza del agresor, para cambiar de puesto él de tal modo un impacto.

6 Ordenado la arma sobre una correa del ensanchador (que el caso es haeufig), agárrelo y tire él sobre la cabeza del agresor. Equipaje la arma entonces otra vez con ambas manos.



Convertido usted amenazó con un rifle largo de la parte posterior, puede hacerle usted en primero La fase de la tecnología en ambas direcciones da vuelta: el al izquierdo o derecho, como él derecho está necesariamente y siempre después de lo cual usted aparece más natural. El depender sobre La longitud de la arma y la posición del agresor son posible él que usted después Ejecución de la vuelta del cuerpo y **7** Conduzca con el desarme del Agresor lejos. después del Vorstuermen hacia de

Opositor en una gama llegue, que es conveniente para un impacto del codo. una distancia más grande podría sí mismo un sacador (como el primer contrario ataque) oferta.

Si el opositor **un subfusil ametrallador corto** cerca en del cuerpo, z. B. en los asientos de Hueftbereich, conviértase usted, según lo aquí demostrado, nota que usted un Parieren de la arma, uno Vuelta del cuerpo y un avance debido a la distancia inicialmente más corta algo **en el lado** el agresor (y más raramente antes de él) trae. En esto El caso podía convertirse en él con la dificultad, la arma con eficacia y seguramente en medio El brazo y el pecho pobre, más bajo

einzuklemmen. En tal situación usted puede uno del uso siguiente de los alternativas:

A. Esta tecnología describe una Situación, en la cual usted alcanza (parierte) la arma con ambas manos lata, si sí mismo su vuelta del cuerpo al lado de "live" (en la foto su derecho) arregló. La una mano (las mentiras del parierende, cómo aquí demostrado) debajo del rifle, el otro un excedente él. Agarre entonces el abdomen el opositor con la rodilla afecta encendido y desarma a agresor. De esta manera procedemos también contra un agresor, de que un excedente de la correa del ensanchador seinen cuerpos lleva. **Nota:** Problemas del resultado, el más grande retrasa la causa, la arma del geschulterte para agresor y para disminuir la correa, entonces no afecte ella a ella ningún serio El peligro representa más. Recuerde que el opositor **con una arma de repuesto** (como z. B. una arma hand-held ocultada) **equipado** ser podría. Acto por lo tanto tan rápidamente rápido y decidido, alrededor del incidente cómo para terminar posible.

B. Trampéele para el lado de los "muertos" del agresor (en la foto su lado izquierdo) Einzelheiten para esto que usted deduce de tecnología de siguiente.



UZI SMG GALIL SAR **Uno Subfusil ametrallador Uzi SMG y un rifle de alta velocidad GALIL del fuego del medio mecanismo Sar.** La ilustración de las fotos de Uzi y de Galil ocurrió con más amistoso Permiso **Industrias Militares De Israel (I.M.I.)**

Amenaza de la parte posterior en eso Distancia cercana - defensa del exterior interno al "muerto" lado



1 Amenaza con la arma en su parte posteriora. El depender de la situación usted debe usted (que a veces para estar de la lata de la ventaja) a la izquierda para el "muerto" lado del agresor vuelta.

2 Deflektier la arma, durante usted da vuelta en el mismo tiempo y en agresor también movimiento. No va con su cuerpo hacia abajo, el excedente (acoplamiento) del brazo más bajo o los codos del agresor gestossen para convertirse.

119



3 Venido en "absolutamente" el lado del agresor. **4** Termine la vuelta, por usted el agresor

paquete y aumento. (otros Posibilidad en ella, la arma consiste también agarre.



Esto La tecnología es prácticamente idéntica a ésta, éstas con amenaza con una Arma hand-held (el capítulo 4) beschrieben se convierte: **Impacto y amenaza de la parte posterior en la distancia.**

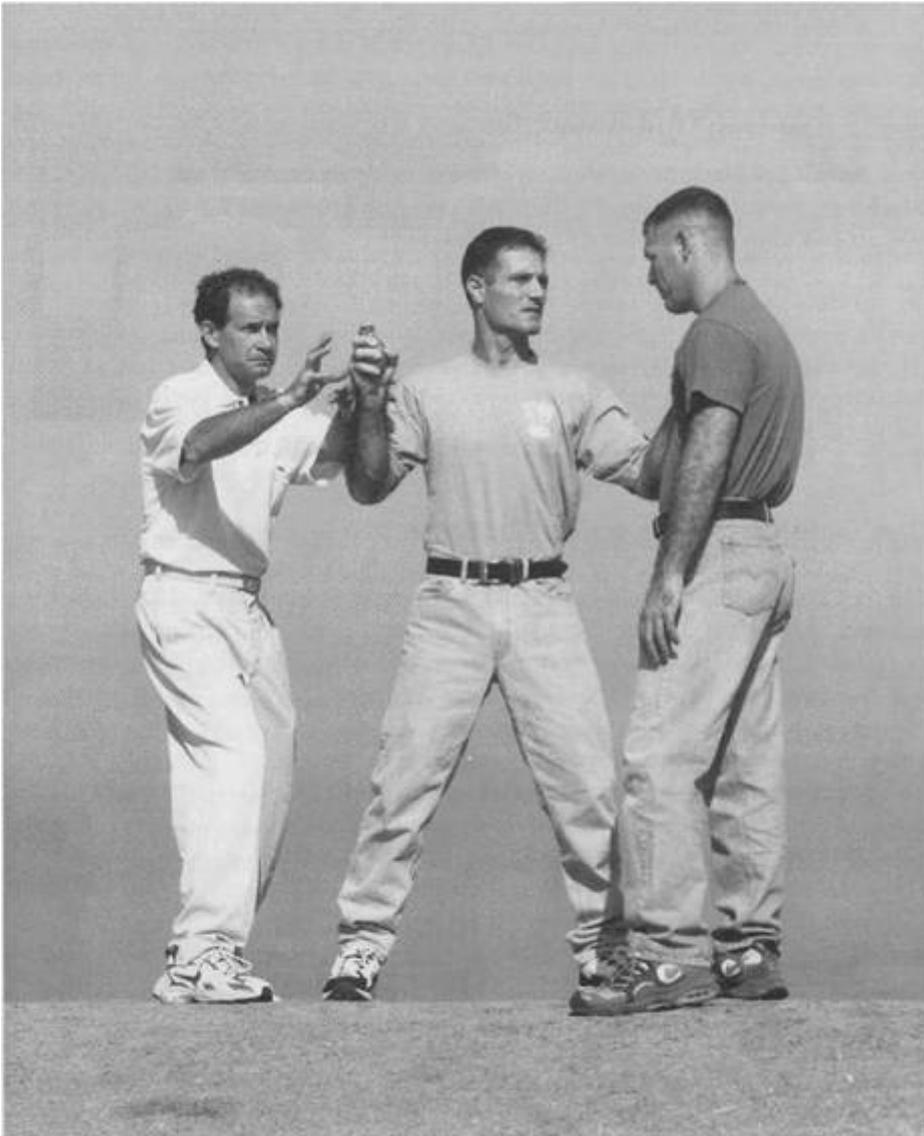
Contra una arma larga usted sabe incluso la "tecnología normal" uso, D. h. la tecnología, contra una

5 Lance a agresor Para manchar, láncele en él y ponga un ataque en ejecucio'n contrario como adentro **Amenaza del frente - Deflektieren del exterior interno de lado opuesto** descrito.

Amenaza con una arma de la parte posterior uno describe. Parier el rifle, lo agarra con uno o con ambos

Las manos y conducen un ataque contrario con un puño o un Ellenbogenschlag o una rodilla afecte en abdomen fuera de

Recaudaciones de rehenes



Capítulo 6

Recaudaciones de la prevención de los rehenes de una Amenaza por una granada de la mano

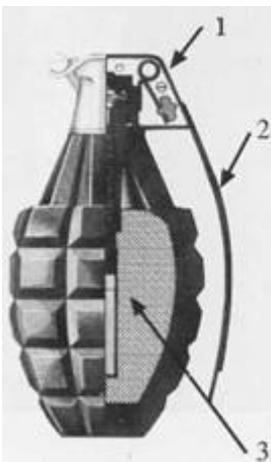
Las situaciones descritas en este capítulo, que uno las acciones o los crímenes de la fuerza del terror a satisfacer saben, son la mayoría peligroso. Significan generalmente un alto riesgo para los rehenes inocentes y también para las fuerzas del rescate. Por lo tanto está el material tratado en este capítulo principalmente para **pupila o profesional avanzada de Krav Maga Instructores** previsto y particularmente para éstos, **sus tareas éstos Conocimiento del conocimiento especializado con apropiado talentos, discutidos aquí hace necesario.**

Para poder entender después de táctica y de técnicas, es con los componentes de una granada de la mano confía en importantemente sí mismo a hacer: **(1) el perno de fijación,** **(2) la manija del cheque,** **(3) el dispositivo explosivo real también perno de la leña del pluma-demandante, fusible, explosivo** y la cubierta hacia fuera Metal o plásticos (véase el diseño).

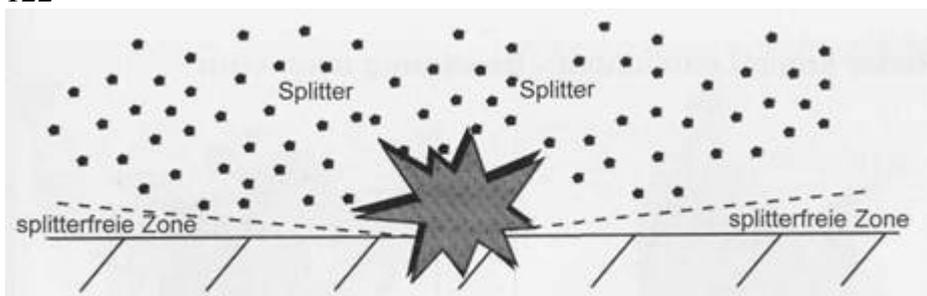
El peligroso en una granada de la mano

Uno quita la manija del cheque que traba los pernos que sostienen, se convierte la granada de la mano **extremadamente peligroso**. En el momento, en eso la manija del cheque se quita, él lejos-se lanza. Se convirtió la manija del cheque solamente una vez quitado, no da nada encima de eso podría prevenir más la leña perno de él, para golpear el fusible. Si sucede esto, la situación es inevitable: **la explosión ocurre** el depender del tipo de edificio **dentro de dos a cuatro Segundos**. Mientras la manija del cheque no fue lanzada, también eso se convierte El fusible no activa. Las originales Siche rungsbolzen (o también otros) puede ser substituido más provisional, y el granate no convertido estalle.

Estalla una granada de la mano en eso El aire, la derrama sus fragmentos en todas las direcciones. Lo estalla en el suelo, ocurre la dispersión de los fragmentos halfspherically. En la mosca más baja de la gama los fragmentos profundamente sobre el suelo y la subida de un ángulo plano (véase Zeichnung).



122



Diseño: Más típicamente Proceso de la explosión de una granada de la mano que está en el suelo

El posible Situaciones para la prevención del peligro saliente de a granada de la mano

Con un típico La amenaza con una granada de la mano continúa a agresor el granate oft perno de fijación distante en una mano. Como él los presentes del granate, depende del hecho en qué medida él impresiona a el estar parado alrededor y miedo fluiría desea. Sostendrá a veces el granate en su lado, en otros casos llevará a cabo lo o el schulterhoehe del excedente.

Una amenaza puede de una de las personas amenazadas, de el cual pertenece al grupo los rehenes, o de un miembro de un equipo que se neutralizará, de que del rescate el peligro zona para este propósito entra.

Con cada uno El incidente, con ése una persona con granate controla realmente se rasgó, necesidad sus medidas, si usted a actuar decidido tenga, **con la velocidad más alta y el ausgeführt máximo del efecto de la sorpresa convertido**. Uno debe considerar que los rehenes que van más allá de el, que uno del agresor o de su cómplice espera, en principio de la acción del rescate (si notan éstos) en una manera de actuar o de reaccionar, éstos podrían los "granujas" la tentativa del lanzamiento - aunque es inintencional - lata traicionada.

Con la prevención el peligro que, que actúa, también ciertos factores adentro su un ambiente más cercano considera. A él z pertenece. B. la presencia de **Espejos** o eso **Cortina**, cuál lanza debido al haz de luz y que el agresor antes de sus acciones o planes a advertir podría.

debido a éstos Solicita explicaciones eso **la amenaza tan rápidamente como sea posible dado vuelta lejos la voluntad debe, fuera con ella cualesquiera movimientos o intención adentro avance también traicionado**. Las medidas deben a partir del momento de la decisión sobre decidido y fuera vacilar en práctica de ser puesto.

Usted tiene éstos las técnicas siguientes y sus principios subyacentes solamente una vez que entendido, usted debe practicar la prevención del peligro cerca una granada de la mano, wobei usted el agresor en las posiciones más diversas y ángulos caras.



1 El agresor está parado con ése Granate en la mano allí, mientras que usted le acerca con ímpetu de la parte posterior. Vaya del hecho fuera de eso el Sicherungsbolzen fue quitado ya.



3 En el momento, en el tuyo Los cuerpos llegaron el lado del agresor, usted tienen su muñeca y éstos el granate agarró la tenencia de la mano. Preocupación por el hecho ese usted su el granate dé sostener totalmente los "envientos", de modo que eso granate einschliesslich La manija del cheque se asegura totalmente.



2 Tormenta en el agresor también. Listo, el gleichzeitig con ambas manos el granate es mano que sostiene también paquete y muñeca así como la mano del opositor debajo de su control a traer. Su pierna (izquierda) delantera debe ser que el opositor más cercano.



4 Vaya con encajarse a presión, movimiento el fluir (con la pierna derecha) adelante y vueltas usted el tuyo Opositor también. Tire para la preparación de un paso en un movimiento constante el vordere, la pierna izquierda algo parte posteriora y el comenzar con ejecución una Palanca (muñeca que envía el tiro de los ciervos) en la muñeca del opositor.



5 Camina el agresor en el abdomen, alrededor de su Para romper resistencia.
Nota: El paso debe en cada caso se pone en ejecucio'n todos los iguales si usted satisface en resistencia o no.



7 El agresor está debido a el suelo mientras que usted todavía está parado y control de la granada de la mano aufrecht reciba.



6 Vaya algo a la parte posterior y da vuelta a una palanca muy fuerte (la misma muñeca que envía el tiro el derecho) a Muñeca del opositor encendido. Curva y trampearla de tal modo hacia fuera y presionar la mano hacia abajo. Así el opositor pierde el equilibrio y se cae al suelo.



8 Agarre otra vez fuera para vacilar con un paso o stampfen un lugar sensible en el cuerpo de el opositor en. (un paso se recomienda a la cabeza.) no solu-

cione en el proceso de esta acción su asimiento en la muñeca y en la mano, que el granate asimientos. Impulsión posteriormente, con ella lejos, el opositor el granate de eso, ahora ausgeschalteten Para tomar la mano.



3a Opinión del detalle, foto 3: Tecnología para agarrar la mano, que el granate lleva a cabo. **9** Desarme a agresor como luego más cerca de descrito.

Para dar vuelta lejos alrededor del peligro y de ése
Los opositores a apagar, usted debe eso
Agresor **sorpresa**, por usted



su mano con los paquetes del granate y **6a** Opinión del detalle, foto 6a: Palanca en la muñeca: Paradas de la mano del opositor, Abroche la tecnología rápidamente y con eficacia muñeca, curva y dé vuelta hacia fuera uso. En el caso ideal usted puede hacerle

así como práctica una presión al suelo.

el agresor directamente de la parte posterior, diagonalmente de la parte posterior o de el lado de eso La dirección de la mano trae más cerca, en la cual el granate está (en el ejemplo de eso derecho del agresor).

Un procedimiento **fuera de otra dirección** es naturalmente difícil y debido al ángulo, la distancia al granate y la posibilidad de agresor, el su actuar también compruebe encima de también más peligroso. En ciertas emergencias (y en éstos deba usted en el entrenamiento también se prepara) puede él ser necesario, la amenaza también de otros que las direcciones recomendadas aquí **(inclusivo de en frente)** para dar vuelta lejos.

En el proceso ese primer paso de la defensa y hasta el desarme del agresor es extremadamente importante, un asimiento firme en la muñeca, palma y dedos eso para guardar el montante la tenencia de la mano del granate. Esto sirve para él, para garantizar que el agresor en caer o lanzar granate ¡uno previene!

Nota: Aunque la tecnología representada en las fotos demuestra eso salvador eso Agresor **antes del uso de la muñeca que envía el tiro de los ciervos** un paso en eso El abdomen transferido, sabe un combatiente bien enseñado esto tecnología también **sin diesen el primer ataque contrario (paso)** el uso con eficacia y ayuna.



Esta tecnología si **constantemente sin interrupciones o remontar** se ponen en ejecución. Su movimiento introductorio y su impulsión inicial se aseguran junto con eso Muñeca que envía tiro de los ciervos para el hecho que el agresor traído inmediatamente al caso se convierte. Los ataques contrarios, que se utilizan para abrumar al agresor, deben estar fuerte puesta en ejecución y sin la vacilación. El agresor debe ser apagado con eficacia. Todavía la necesidad de la granada de la mano aseguró luego convertido.

Variante: Prevención del peligro por el uso de la tecnología en el cierre distancia. Con esta tecnología que usted pone los mismos pasos en ejecución, encuéntrele sin embargo más cerca con el agresor. En lugar de un paso, cambios usted él un impacto de la rodilla adentro el abdomen. Esta tecnología se aplica si el agresor éstos El granate en sus subsistencias del cuerpo se cierra, si usted tiene demasiado poco lugar y el generalmente Tecnología a no ser lata del ausgeführt, o si el agresor su mano adentro el momento en el cual usted agarra, energía lo retira.

Quite el granate de la mano el agresor



1 Doble la mano, esa ésos Asimientos del granate, alrededor del asimiento **2** Agujeree sus dedos entre el granate y para solucionar (palancas de la curva de la mano). Palma del opositor.



3 "agujeree" sus dedos adentro la palma del opositor, hasta que usted se acerca al cheque maneje el granate y equipaje él. **Preocupación por el hecho ese el opositor durante esta acción no ésos La mano a abrirse se puede separar y las manijas del cheque de el granate no puede o el granate en las caídas del suelo.** "pele" el granate de la mano el agresor y ejerce de tal modo dauerhaften la presión en compruebe la manija.



Alternativa V1 Tecnología, para llevar el agresor el granate de la mano: Alesaje el tuyo Manosee con los dedos profundamente entre la palma del opositor y el cheque manija.

V2 Prensa en la manija del cheque, trampee el granate hacia abajo y lo excluye el agresor la mano.

Después de usted eso El agresor abrumado y desarmado con éxito, debe tener hecho le el tuyo Atención completamente hacia la "bomba" que miente en su mano directa. Usted tenga las posibilidades siguientes: (1) lo lanza allí, donde él ninguna daños arreglar puede. (2) ata la manija del cheque cuidadosamente al cuerpo de la cáscara, o ponga un perno de fijación (la original o un provisional) a ésos apropíese del lugar, para prevenir una explosión el granate.

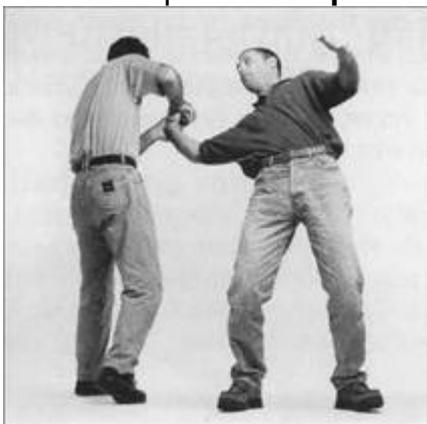
El salvador viene de la parte posterior - Zurueckreissen



1 Semejantemente como con eso tecnología precedente de las caídas usted mismo usted de la parte posterior en agresor con eso La intención, su muñeca y handruecken más seiner tenencia de la mano del granate para embalar. Para hacer el Zurueckreissen más eficaz, sí mismo la su derecha el pie debe hallazgo en frente.



2 Equipaje la muñeca del Agresor fuerte con la mano izquierda y el "wickle" en igual tiempo el tuyo Palma alrededor de la mano del opositor así como el granate. Principio **tan temprano cómo posible** con tirar a la parte posterior.

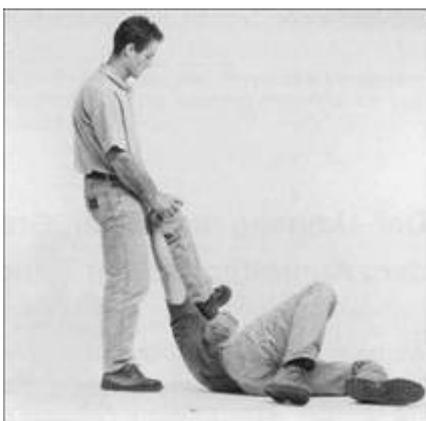


3 Tire de la mano del agresor (y el granate) mueva hacia atrás fuertemente, mientras que usted ejerce presión sobre el ausuebst hacia abajo, así una palanca en la muñeca de los sistemas opuestos. Usted da vuelta a la parte poste-

rior y vaya posiblemente incluso con la pierna posterior (en este caso la izquierda) mueva hacia atrás, para consolidar la fuerza de su acción.



4 Practique una fuerza fuerte de la palanca en la muñeca del opositor hacia fuera. Por la fuerza de tirar y de la palanca el agresor se cae a la parte posterior; el granate se mueve cerca en su hombro más allá de.



5 Eso Impactos del agresor en el suelo. No se olvide de que él hasta esto El momento fue atacado no todavía.

6 Ataque él inmediatamente con un paso, z.
B. a un paseo que pega a la cabeza y a la

impulsión de tal modo lejos, descrito le tenga gusto antes de desarmar.

Esta tecnología se convierte normalmente en los lugares y en las situaciones aplicadas (z. B. en atestado Transporte o en el curso de un aeroplano, en la proximidad de una pared o en otros lugares con el espacio disponible reducido), si usted no con uno o dos pasos antes de que pueda el agresor a llegar, para poner en ejecución tecnología anterior.

Usted si eso Handruecken de la cubierta del agresor, alrededor de esta manera una palanca en su La muñeca fijó para poder. Practique este asimiento en diferente Situaciones, z. B. con el colmo o el punto bajo del granate llevado a cabo.

129 por eso Zuerueckreissen
pierde a agresor el equilibrio. Usted debe esta acción **rápido** instrumento, así su opositor que usted no da vuelta y también su codo a no estirar sabe, porque ése renuncia la palanca fuerza y él que la caída a la parte posterior protegería. Tire de él de una manera tal que eso granate cerca el lado del hombro de su opuesto conduce más allá.

Wenn der Gegner fällt und seine Hand dabei kräftig in Richtung seines Körpers zieht, musst du ihm Kniestöße zum Kopf oder gegen die Rippen versetzen oder ihm mit der gesicherten Granate ins Gesicht schlagen, um seinem Ziehen entgegenzuwirken und um selbst stehen bleiben zu können. Usted está parado solamente una vez sobre el agresor usted puede caminar él con el pie o el párrafo contra su cabeza. Desarme él luego.

Nota: Esta tecnología de la palanca en la muñeca del agresor, con quien usted su caída después en la causa trasera, lata también junto con la primera tecnología en este capítulo se utilizan. Si usted intenta utilizarlo, el agresor el asimiento y su mano (junto con sus manos) se siente fuertemente realmente consulta, **usted debe su curso que lleva** y la palanca en el mismo tiempo a la parte posterior, a Partes posteriores del agresor así como el instrumento hacia

abajo. Sus manos se convierten lateralmente en su hombro más allá de conducido y llévelo plano en las partes posteriores.

Dirección también el granate, que fue encendido o agresor de la mano está contento cuál

Se convirtió eso Compruebe la manija durante la tentativa, a que losgelassen el peligro dé vuelta lejos una vez, es el granate activa y la explosión no más de largo para prevenir. En uno tal caso **usted debe tomar el granate rápidamente y rodar, lanzar allí puesto o, donde no puede estropear.** Quítele después de eso ayune, funcionando o rodando en la cubierta. Si esto es posible, usted debe poner con ueberkreuzten las piernas completamente en el vientre, cómo sus párrafos el granate son zugewandt. **Usted debe también el diverso,** éstos son expuestos al peligro de la explosión ruidosamente llamando **advierta:** "todos ¡en el suelo!;", "granada de la mano!;" o "bomba!".

Nota: Es a veces recomendable, corto antes de la explosión el stehende satisfecho para manchar Para asegurar el granate bajo cuerpo del agresor. Esto debe sin embargo solamente sucedido, si éstos antes por su ataque contrario **totalmente uno apagado,** D. h. cualesquiera más de largo a moverse y ningún peligro no pueden más representa.

130

Neutralización que arma hand-held

Amenaza del frente



1 La vida un rehén se convierte amenazado. Su posición al agresor lo hace para usted posible, usted diagonalmente de la parte posterior para caer en los armados.



3 Parier la arma, dirige su La línea del fuego en otra dirección y la agarra con su vorderen mano (derecha). Equipaje también y tirón fácilmente en el brazo más bajo (cercano en la muñeca) a eso la tenencia de la mano de la pistola. Fije bajo empleo de ambas manos un fuerte Palanca en la pistola y ésa él ma- no que sostiene encendido.

Bedrohung con uno



2 Tormenta delantera y estiramiento manos después de la pistola y la mano del agresor hacia fuera. Su cuerpo restos en la parte posteriora.



4 Trampee la pistola inmediatamente adentro Dirección del agresor y de las aplicaciones el ímpetu de su vuelta así como la fuerza su cuerpo entero además. Lugares detrás de usted su pierna (derecha) posterior en frente y ciérrrese

en el agresor. Usted da vuelta al funcionamiento de la arma debajo el brazo más bajo del agresor, que hace un eficaz desarme posible.

131



5 Termine el desarme del opositor y del plomo en el mismo tiempo un ataque contrario con retrocesos o

Impactosen seinen Unterleib Nach más
de la aus. der
rodilla

Desarme kannst us- während du etwasauf
ted,

La distancia va a poner en ejecucio'n, ataques más futuros del contador.

Puesto que el comportamiento no es previsible el rehén,

usted si usted no en cualquier movimiento de se va. Im vorliegenden Caída beginnt éstos

Rehén con el retratamiento.

El agarrar y Deflektieren de la pistola en esta tecnología se asemeja a eso, éstos con la defensa contra una arma hand-held una usada: **La amenaza del lado, remite su brazo**, aunque agarra la muñeca de su opositor aquí diferentemente uno pone en ejecucio'n. La vuelta del cuerpo hace una palanca fuerte posible en la mano y la muñeca del opositor.

La aproximación encendido el opositor y agarrar su arma son las acciones con prevención un peligro por una granada de la mano semejantemente. Considere, **eso que agarra eso Pistola en este caso en la diversión de la línea del fuego** (el funcionamiento) **sigue**. También aquí el comportamiento de los rehenes no puede ser pronosticado. Por lo tanto deba el salvador rápido y los rehenes actúan siempre después de la situación y sus el propios Posición - traiga a un lugar seguro.

3.1 Detailaufnahme, Foto 3: Ablenken Agarre eso Pistola.



Un subfusil ametrallador: Mini Uzi SMG una media pistola del mecanismo: Pistola De Uzi

Para el bastidor del mini Uzi y de éste La pistola de Uzi miente permiso amistoso **Industrias De los Militares De Israel (I.M.I.) remite.**

Amenaza para la cabeza - El agresor sostiene a rehenes



1 El armado sostiene los rehenes firmemente y arreglan **2** Dirija la arma apagado y agárrela también el tuyo su arma contra la cabeza de la víctima. (derecho) la mano, durante usted con su parte posterior los salvadores acercan al agresor diagonalmente de (linken) Dé la muñeca de los diez opuestos. retírese y sostenga. Vaya como adentro la tecnología precedente al lado o antes a éste Agresor.



3 Conduzca otro paso fuera de, mientras que usted hacia la cara de su opositor empuja pistola. El impacto con el funcionamiento de la pistola es un efecto secundario de esto la acción y debe sin un efecto más grande sobre la época necesaria para el desarme permanezca.



4 Lleve un ataque contrario (rechten) la rodilla posterior hacia fuera, durante usted la arma en la mano de La vuelta y ella del agresor de tal modo mueven hacia atrás y prensa hacia abajo.

Nota: Las fotos 3 a 5 de una posición detrás del agresor se toman diagonalmente.



5 Paseo adelante Los ataques del contador lejos y afectan a asesino si es posible con la pistola.

Esta tecnología es en principio a describió idénticamente antes, aunque aquí el más pequeño Distancia entre los asesinos y el rehén el salvador el Parieren de la arma así como el desarme de las marcas del opositor más difíciles.

Traiga después a los rehenes eso Contradiga los ataques de la gama del asesino y de los verlass lugar del Suceso si es posible con el rehén (si ellos no ya weggelaufen es).

El uso de los artículos diarios a la defensa



Capítulo 7

Ésos Uso de los artículos diarios a la defensa

Durante autodefensa usted si el uso de Gegenstaenden provechoso, que usted quizás a El cuerpo lleva o en la proximidad del lugar está, en eso para eso Juegos del asalto, gran fijación de la importancia. Seleccione los artículos, el tuyo La defensa y/o su ataque son provechosos y el efecto el tuyo Las acciones consolidan. El uso de tales armas puede usted contra un agresor a las líneas adicionales de ayuda de la conducta. Con la ayuda de a provisorischen La arma es más fácil él para derrotar acciones peligrosas del agresor y para abrumar a varios opositores. Más allá de ese la confrontación puede a veces por una presentación agresiva de la arma a estar totalmente ¡evitado!

Usted si éstos Arma como **debido a su cuerpo** respeto - no como separado Ayuda. Con la selección de un objeto conveniente usted debe ayunar y entschlossen proceden. El objeto seleccionado debe con eficacia contra éstos Peligro, con el cual usted es konfrontiert, su aplicable.

Más en gran parte por el agresor el efecto obtenido de la sorpresa es, cuanto más pequeñas es sus ocasiones, una para encontrar y comenzar el artículo conveniente. Más el vorhersehbarer el ataque es y cuanto más de largo el agresor necesita, para alcanzarle, es el mejor la perspectiva para hacerle una arma provisional y también toma. Si usted un ataque de la sorpresa en cierto ambiente, miedos de z. B. en la manera de su vivienda al garage, **usted debe usted ya por adelantado con el equipo apropiado** como z. B. uno Aerosol del gas lacrimógeno, una federación dominante pesada o. Ae. **equipe**. Aunque tales artículos a ser fácilmente seizable deben, existir el mejor movimiento de ajedrez con frecuencia en él, **algunos metros también para funcionar el artículo, que uno puede hacerse.**

Considere: Usted si para usted usted con los artículos hace a familiar, en frecuente eran sensible poner detrás maneras.

Es uno Para contar con la confrontación y particularmente si eso o agresores mucho, hay ya recomendable es fuerte, **por adelantado** un provisional La arma lista tener, la protección posible más grande ofrece (como z. B. un palillo o una piedra). **Usted es el artículo** operacionalmente **en eso Asimiento de la mano**. El artículo está sin embargo en su bolso, el tuyo Monedero o su carpeta, usted tiene malas perspectivas en tiempo para acercarse a él.

136

Nota: Como la regla del hierro se aplica que usted utiliza su arma de una manera tal que él el opositor, de que entonces contra usted a comenzar podría, en las manos no ¡caída!

Nota: En algunos países son él **illegaly, sí mismo por adelantado con ciertas armas equipe**.

Nota: Eso El uso de los artículos arma-similares a los propósitos de la defensa está también Seguridad unida, si su vida y su validez física adentro producción directa del peligro. En el otro lado la lata utilizó innecesariamente ¡Las sanciones del civil o del criminal de la fuerza a la consecuencia tienen! Más allá de eso sus perspectivas están enfrente de un agresor (z. B. un perro grande) también mejore si usted empiedra o pegúese, silla u otra el artículo largo a la arma tiene, que como protector puede servirle.

Artículos de la vida diaria según su forma y características se utilizan; para nuestro propósitos la dividimos en las categorías siguientes:

Palillo algo similar Artículos:

Con el uso tales artículos pueden usted con impactos o ataque de los pasos (véase a Al principio del capítulo 3: **Defensa contra un agresor con el palillo**). Una meta en un lugar vulnerable a artículos Palillo-similares:



Club, pantalla, estatua pesada

Los cuerpos del agresor y agarran según esas circunstancias respectivas encendido. Usted utiliza un palillo pesado, es recomendable atacar con impactos e ímpetus. Usted tiene sin embargo uno los pasos prueban el palillo fino, que las roturas fácilmente, como wirkungsvol más ler.

Si usted el palillo así sostiene que un pedazo corto (aproximadamente 5 centímetros) debajo su mano está parada hacia fuera, esta pieza para los ataques de la cerradura (el z. puede B. **martillo-como impactos**) utilizado convertido. El palillo es los medios excepcionales, alrededor de sí mismo contra un agresor para defender. (esto se convierte más adelante en la sección encima muestra-como los artículos discutido).

artículos Palillo-similares: Paraguas, florero grande, gancho del fuego, PR-24 (clay/tone company/stick con derecho-anguloso Asimiento) y otro club-como objetos tales como palo de béisbol, perno de balanceo, rama, Broomstick, alicates u de la tubería. A.

artículos Piedra-similares:

Una lata de la piedra de la distancia lanzado werden y además como arma para pulsar en la mano ser sostenido. **Cada uno pesado, artículo relativamente pequeño en su mano puede ayudarle, éstos Para consolidar la fuerza del impacto y su gama y fuerza demasiado vergroessern.**

Como el método del ataque con uno en la mano gehaltenen la piedra aplicaciones un generalmente una **Soplo del martillo de arriba**. Al menos lata usted la piedra también para el uso de las acciones, el **objetos Piedra-bien-**

comportados: juguete plástico pesado, Derecho uno, einem Gancho o uno lateralmente Ae-rosol del insecto (pueda cualquier como proyectil



o en contraste con cara u ojos el agresor **impacto conducido** aseméjese. Uno lanza la piedra aplicable Veneno que se utilizarán), caja y en una meta, marcas una el ímpetu el teléfono móvil. Dibujo detrás del movimiento de la parte posterior después - de vergleichbar con el tiro de a béisbol -. Termine el tiro con uno hacia de la demostración del movimiento y dé vuelta su hombro la meta también.

Considere: Si sigue habiendo su ataque o tiro sin efecto, lata el opositor la piedra contra usted ein ¡sistema! Eso lo significa que usted él **no** permitir puede, esa piedra o posiblemente otra

Artículo contra usted a ser lata usada. Por lo tanto deba su tiro, que la distancia, gama, altura y Apresure para ser tratado, puesto en ejecucio'n tan con eficacia, que él que su meta alcanza. El diverso **artículos piedra-similares** como z. B. un cenicero, un jarro pesado, una estatua pequeña, una Botella (particularmente una también Glasflasche llenado líquido), una placa (como un disco del disco volador ser) o lanzado puede. Ae., esté sin problemas en la mayoría de los lugares diversos también hallazgo.

Artículos pequeños

Los artículos pequeños, relativamente ligeros pueden servir para él, éstos Para divertir la atención del agresor, sin ella de tal modo para causar un daño más grande. El agresor al puñado



Monedas, su reloj, una federación dominante pequeña o. Ae. **Artículos pequeños:**

Reloj, un puñado

en la cara a lanzar, él y bloqueado sus sorpresas que actúan
Monedas, Federación y reuniones quizás dominantes sus ojos. De tal manera divertida, está él una
El momento largo se abre en el ataque.

Una historia verdadera

Ruth, soldado israelí joven, tenía en un Krav Maga Schnellkursus participó. Uno que iguala, como él en su manera de eso El hogar militar de la base era, saltado un hombre de los arbustos en borde de la carretera. Él embaló en los brazos y las ropas e intentó tirar de él en arbustos. Como Ruth se había recuperado de su primer fright, fue él en agresor libremente y caminado le en el abdomen. Cuando el hombre antes del dolor curvó, los jefes principales él una piedra para arriba, pulsado le de tal modo en la cabeza y huido.

Lanzar uno artículo pequeño con un ataque o una amenaza con un medidor



1 Eso El agresor desea zustecken o le amenaza con una medidor. Tiro a él algo adentro Contra nivel del ojo, mientras que usted va hasta necesariamente hacia él.

2 Eso los agresores sorprendidos se convierten encendido en sus ojos zuzfliegenden artículo reaccione. Esta reacción natural - cierre de los ojos o de el Gewichtsverlagerung a la parte posterior - la oportunidad le da a a paso en su Abdomen.

Esta tecnología es expresa importantemente con una amenaza o en el Vorkampfphase, soplos excesivos y Para prevenir los pasos del agresor. Usted sabe la atención del agresor divierta, por usted posiblemente un artículo pequeño en su cara, lo más mejor posible en su tiro de los ojos. Aquí puede sí mismo alrededor de una federación dominante, Bola de papel, un pañuelo, un puñado de monedas, un reloj o. Ae. acto. Siga en el mismo tiempo con el tiro en velocidad apropiada en frente y agarre con un paso en el abdomen del opositor con el posible más grande Distancia y con fuerza del maximaler encendido. Inclínese el torso de tal modo a la parte posterior. El entsprechend posterior

dejado de los ataques pescar con caña y las circunstancias siguen (véase capítulos 1: **Defensa contra ataques con una medidor**).

Considere: No trae normalmente, un artículo cualquier cosa después de un agresor también el tiro, que en un ataque fuerte está en el centro, está, a eso El artículo es pesadamente bastante frenar alrededor de él o del desarrollo de su acción para obstruir.

artículos Muestra-bien-comportados

El propósito de una muestra consiste en el parar del ataque parieren o. Las "muestras" pueden **difícilmente** su como por ejemplo un palillo, un holzbrett, una silla, la cubierta de un cubo de la basura o uno bratpfanne grande. Puede también **suavemente** su z semejante. B. a muestra-como Artículos: Umhaengeta, una cartera, un paquete grande o. Ae. Bolso que viaja, maleta del documento, silla



139 con uno muestra-como el artículo está posible uniforme avanzando al agresor también prevenga o él para parar. Z puede tan. B. más en gran parte, el agresor remite el artículo lanzado pies como servicio del obstáculo; el razonar o ése "pre+that-headslam" que una puerta puede él parar totalmente y él incluso agregue lesiones; también en el ins-

tante derecho
abrió un fuerte La
puerta de coche
puede traer al
agresor en el
Stolpern o parar-
lo a mano corta.

Este principio se convierte también con la defensa aproximadamente **dos agresores** utilizado. En esto Usted debe colocarse al caso tan hábilmente "" que uno Agresor que las acciones de la otra obstruyen. Usted puede hacer a veces uno Agresores contra el otro un empuje o el cuerpo del primer agresor que "firme" el uso, para obstruir avanzar de el otro (véase Capítulo 10: **Defensa contra dos agresores armados**).

El uso de a muestra-como Artículo: Silla



1 Equipaje eso La silla ayuna en el asiento-detra's y 2 Utilice la silla como muestra y asiéntela. empujes él hacia el ataque. Ataque a agresor debajo de la silla

con un paso en el abdomen.

Ésos arriba (en foto 1) demostrado la situación debe por un movimiento rápido y del oekonomische venido. Agarre y levante la silla dependiendo de la distancia y de la sincronización, z. B. mientras que usted decrease/go de nuevo a la distancia, usted el actuar eficaz permitido.

El más cómodo y la mayoría de la actitud natural de la silla es generalmente demostrado adentro la foto. Bajo otras condiciones, por ejemplo alrededor del opositor en distancia también sostenga, puede usted la silla también solamente al asiento del asiento-detra's. Un taburete sostiene uno en la cara del asiento. A veces puede deber también mejorar, la silla en su Para llevar a cabo las piernas o la otra clase, que corresponde a su posición.

140

La silla (o otro muestra-como el artículo) es eingesetzt contra el agresor, alrededor de él para parar o rechazar. La silla trae la ventaja de una al defensor gama extremadamente grande. Puede ayudar de tal modo, un ataque con una medidor para parar o un palillo para defenderse contra un paso o. Ae.

El ataque contrario debe haber el ángulo respectivo y la situación. Puede con la silla, un paso debajo de la silla o - si necesariamente - igual con una El sacador (después de lanzar la silla) ocurre.

La lata de la silla también a **Ataque** se utilizan. Se convierte en el Austeilen de impactos como aplicaciones de un palillo. Uno puede hacerlo pivotar threatingly o antes del agresor (también antes de que un perro malévolo) asimientos, o recto con él zustossen, cómo las piernas de una silla en la puntería opuesta.

Usted puede la mayoría del uso diverso de los artículos, alrededor del agresor un momento largo para parar para ganar en el tiempo al escape y a un indeseado Reunión una otra apartada a ir. Usted puede hacer tan por ejemplo uno La tabla umstuerzen o a un agresor en el tiro de la manera.

artículos Medidor-bien-comportados

Una medidor o más semejantemente El artículo puede **ambos para los propósitos de la defensa y para los ataques contrarios** en la forma de pasos o de verwendet de los soplos convertido. La dirección fundamental de la medidor se convirtió en el primer capítulo descrito.

artículos Medidor-bien-comportados: Una botella quebrada, un lápiz, un bolígrafo, Destornillador, esqui-leos, un pedazo acentuado de metal,



artículos Medidor-bien-comportados:

un palillo de madera corto, una aguja u de la cuerda. A. El más embotado, Esqui-leos, destornillador, bifurcación, menos los artículos resistentes deben solamente lápiz, bolígrafo usado convertido, excedente en particularmente lugares del verletzliche en el cuerpo de el opositor a la en-picadura.

artículos Cuerda-bien-comportados

Tales armas (correa, cuerda, azote, toalla junto-rodada) puede servir para ella, eso El agresor peitschen para colocar para pulsar o para atar. El posible Las formas del ataque consisten en el hacer pivotar del artículo él círculo también dejado y azotar-como soplos de tal modo hacia fuera-assigne. Tales artículos pueden también ser utilizado atar al agresor después de su

abrumar. Algunas fuerzas armadas, como una se enseñan a soldado hostil también uno



Cuerda-bien-comportado Artículos:

Cuerda, un cordón que ata o uno Lazos de la correa. Fahrradschloss, Correa, cadena, cuerda

141

Líquidos y aerosoles

Líquidos, en los productos químicos particulares lata del corrosivo o del giftige, también debido a su Sorprenda el efecto, contra un agresor que se utilizará con eficacia. Vierte se llama uno el opositor una bebida de los alkoholhaltiges, una taza café o uno El pote con cocinar la sopa en la cara, una obtiene efecto inmediatamente: el opositor está abierto al ataque en este momento.

En la cara del agresor rociado **Aerosol** tenga que Consecuencia que cierra los ojos y **Líquidos eficaces:**



Se llama el licor, productos químicos,

puede siempre después de sustancia usada -Líquidos. daños seria agregue. Incluso una arena del puñado, que una el agresor en los ojos , la asombra que, obstruye su acción lanza un momento de largo y marcas él abierto al ataque.

"armas de repuesto" también varias características

Según lo mencionado previamente diversos artículos de la lata en diversas situaciones como armas provisionales que se utilizarán: solamente al ataque, solamente para la defensa, en la combinación del ataque y de la defensa o co-

mo significa además, éstos Para divertir la atención del agresor, sobre usted oportunidad a el escape o para proporcionar al ataque contrario. Considere con los artículos siguientes también, ese características con frecuencia diversas en único "arma" es el presente combinado.

Rifle también Bayoneta: Una combinación de una arma afilada aguda (medidor) y un palillo. Un hacha y un speer son combinaciones comparables.

Tiros uno fragmento agudo del cristal o de una medidor: Ésta es una combinación de Piedra y medidor.

Silla: Él una combinación de la muestra y del palillo es, y puede tener gusto antes adentro diesem Capítulo que se describirán, porque diversas clases de ataque usadas.

Lance los speers, un palillo acentuado o una bifurcación del heno: Ésta es una combinación de Piedra, medidor y palillo.

Otro Ramas del servicio (y fomite) son los artículos ardientes o calientes, objetos o aún vehículos de motor actual-prominentes pesados (como arma mortal para ser lata usada para lastimar a agresores excesivos con dificultad o aún también matanza).

Intimide a su opositor

Una de las ventajas más grandes con el empleo una arma provisional para la autodefensa es el hecho que él ser utilizado amenazar el vehement o fuerza y peligro puede para irradiar, **así el agresor es eingeschuechert y su Planes del ataque a bajar hojas.**

Usted amenaza por ejemplo, las ocasiones están paradas para el agresor con a spazierstock bien, que él se retira y va a una confrontación con usted apartado.



Intimidación: Sosteniendo a zerbrochenen Botella

Resumen

Como Krav La necesidad de las pupilas de Maga angewoehnen usted, su directo el ambiente ayuna después Para buscar los artículos, que usted, si es necesario, como repuestos armas utilizar puede. Si usted viene a un nuevo lugar, entonces proporcione para usted uno la descripción cuidadosa del área y observa cada artículo, de que sí mismo pues útil probar podría.

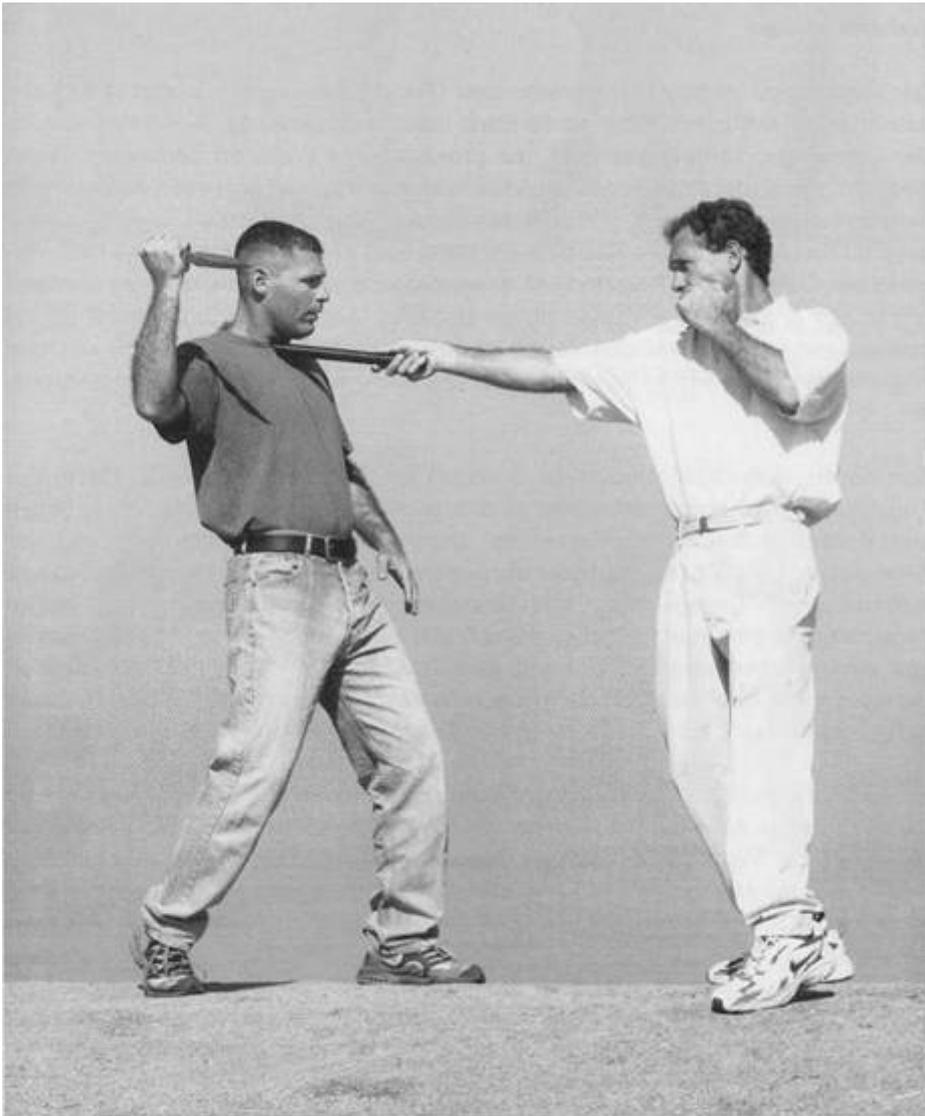
Semejantemente como Cocinero principal, que puede, un Koestlichkeit culinario de eso diferentes agregados a se preparan, que él encuentra en el suyo refrigerador, usted debe ser preparado para él, para un agresor posible de el tuyo el propios ideenreichen y "cuenta" cocinero eficaz "del precio", por el que usted utilice los artículos simples de la vida diaria, sí mismo en su gama hallazgo.

Práctica éstos corrija el uso de diversos artículos. Esto si lo que sigue Los talentos contienen: Exactitud al lanzar fácil y pesado Objetos en una meta pequeña, el Austeilen de soplos y de pasos con uno Palillo, la defensa con muestra-como los artículos etc..

Una historia verdadera

DIANE, mujer en el Fuenfzigern, el sentido público para éstos participó en un taller, cerca eso La autodefensa que se sensibilizará debe. Después de la instrucción puesta él el conferenciante la pregunta siguiente: "me no entrenan en Krav Maga y Tengo realmente miedo, particularmente si salgo de la oficina atrasada adentro la tarde y a mi coche en el estacionamiento subterráneo vaya. Cuál debo hacer, si I en la manera ¿a la oficina o al coche una atacado?" allí él en este todavía del tiempo unmöglich era acercarse en los traenengas y el aerosol de la pimienta que usted conjeturaba conferenciante, uno extintor portable pequeño (la clase, éstas en el guante tema del coche se adapta) para llevar adelante y éstos a partir del momento, en el cual él izquierda la oficina para soportar a entrar en su coche (o en revés) en mano. "eso El extintor no tiene que estar operacionalmente y simplemente solamente en el bolso, " tensionó a profesor. DIANE tomó la buena atención su consejo y pocas semanas de más adelante se demostró realmente como nuetzlich: Tuvo éxito a él, un ataque también derrota, como ella el contenido del agresor del extintor en la cara rociado.

Palillo corto aproximadamente Ataques de la medidor



Palillo del cortocircuito del capítulo 8 aproximadamente Ataques de la medidor

En preceder El capítulo se convirtió en el uso de los artículos de la vida diaria a propósito eso La autodefensa presentó. En este capítulo las técnicas especiales siguen al empleo de un palillo corto para la protección contra a ataque de la medidor. En vez de uno kurzen el palillo conservan uno también una medidor, una botella, un florero o uno uso similar de la arma.

El artículo debe tiene un peso apropiado y de tal manera procura para ser que él uno el impacto fuerte en la mano (la muñeca) del agresor lleva. **Eso El defensor debe intentar ocultar la arma provisional.** Si esto tiene éxito, siente bien al agresor con una probabilidad más grande con eso la mayoría dirigen y el ataque más simple del paso. Usted guarda abierto el palillo sin embargo antes de usted, podría ser que usted anima a agresor a el luchar, y él muy probablemente las táctica y los engaños del verschiedene utilizarán, encima su defensa erschweren (s. la nota en el final de este capítulo). Por otra parte usted señala con hacer pivotar agresivo de su arma Preparación para el Gegenwehr,

que podría intimidar agresor y él anzugreifen quizás desalentado, usted en todos.

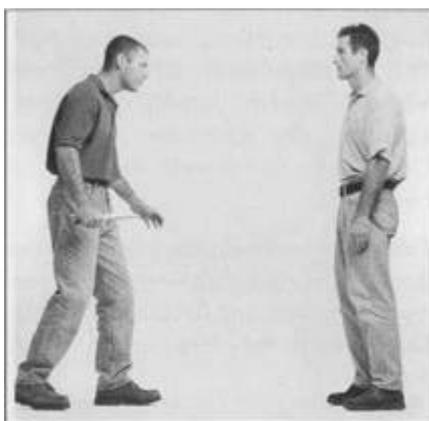
Con éstos Usted da la vuelta a técnicas de la defensa a la mano del zuste-chende del agresor, para parar o deflektieren la. Usted dirige este impacto contra ése Gama de su muñeca, allí éstas (debido a la distancia y eso Apalanque la fuerza) fácil para parar o rechazar es, y porque la muñeca además de debido a su masa pequeña de la grasa y del músculo y al hecho eso él está generalmente el unbekleidet, es dolor-ma's sensible. La tecnología entera generalmente uno consiste diagonalmente al lado de una defensa del cuerpo, movimiento corriente y una defensa de la mano, con los cuales la arma está utilizado. Ambo complemento, en orden el ataque al posible ma's fruehest hora de parar para divertir o.

Es extremo importantemente, el ataque contrario **inmediatamente** ¡al instrumento después de la defensa! Por lo tanto usted debe poner ambas acciones en ejecucio'n con la velocidad más alta y con una otros conecte: la defensa y el ataque contrario. En caso de que de emergencia usted se convierta después el impacto en la muñeca del agresor ayuna a un impacto aproximadamente otros lugares sensibles de su cuerpo condujeron, eso están generalmente su cuello o la cabeza.

En caso de necesidad, y particularmente si el ataque le sorprende y de a "problemático" Efectuado, usted sabe la dirección usted **con el brazo más bajo de su mano libre defienda**, D. h. con la mano, que no sostiene la arma provisional. Utilice una de las técnicas representadas en el primer capítulo: **Defensa contra ataques de la medidor**. Conduzca en el mismo tiempo o inmediatamente después de la defensa un ataque contrario hacia fuera, D. h. un paso, sacador, u. A.

146

Defensa aproximadamente un paso en actitud del este



1 El comenzar a partir de la uno posición neutral. Oculte éstos 2 Los sistemas del opositor al ataque. Comenzando con la arma provisional, antes aquélla tan hacia abajo como posible impacto corriente con su agresor. Palillo y una meta de tal modo en eso Muñeca del agresor. En el mismo tiempo un Koerperverteidigung pone en ejecucio'n, por dar vuelta y diagonalmente seit waerts adelante vaya.



3 Stopp la mano del agresor en su **4** Deje inmediatamente otro impacto a la muñeca principal. Directamente antes de usted la mano del El agresor sigue. Agresor, necesidad usted resuelve el asimiento en su palillo consolida y usted encendido el impacto prepárese hacia abajo.

Mientras que usted evade al ataque, usted lo para en más seguro Distancia con el palillo. Usted utiliza la misma tecnología contra un ataque, con ése el opositor el cuchillo en la mano izquierda sostiene. El bloque ocurre derecho hacia abajo, por el que usted mantenga la firma del palillo su mano. El palillo debe suficientemente estable su, para soportar el ataque.

147

El ataque contrario con la lata del palillo hacia fuera un horizontal, impacto ausgefuehrten al lado existe, que cabeza las reuniones del opositor. Esto puede hacer un ataque del gumption o un zusteckende Movimiento su, éstos en la gama más baja del cuello del agresor, exactamente en éstos Hendidura entre las punterías del schluesselbein.



Trifft el palillo, él sabe un punto estrecho como la gama superior del garganta fácilmente deslícese, que conduce al hecho de que sigue habiendo el ataque ineficaz.

Si (y posible) usted bloquea necesariamente la mano que ataca del opositor con más deiner da libremente y plomos uno primer ataque contrario con el palillo corto hacia fuera.

5 Reunión el Schlaefenbereich de su opositor con a soplar-como ataque o plomo un impacto contra una gama más baja de su cuello o de otro lugar sensible de su cuerpo hacia fuera, que se ofrece para ataque. Us-

ted , z sabe otro ataque contrario. B. un pa-
so normal con la izquierda Pierna en el ab-
domen de la línea recta opuesta o izquierda
a siga el de las hojas

dependiente en ángulo y distancia entre usted y ése Agresor. Quítele des-
pués de eso rápidamente. 3aDetailaufnahme Foto 3: Parar eso



Ataque de la medidor a Muñeca del oposi-
tor.



El amo grande Imi demuestra uno Defensa contra un paso de abajo, por el que
kurzen, pesado El palillo comienza, para parar angreifenden un brazo más ba-
jo.

Defensa aproximadamente un paso de la medidor de arriba



1 Principio de una posición neutral, pasiva.
Según lo demostrado, el palillo se convierte

ni versteckt, ni amenazado con él (véase la nota en el extremo del capítulo).

2 Eso Ataques opuestos. Comienzo inmediatamente un ataque contrario en forma de un ataque del paso. Mach usted de tal modo la gama del palillo. Muévale diagonalmente adelante y al lado, para traerle hacia fuera del funcionamiento línea.



3 Usted para a agresor para arriba una cierta distancia, por usted un paso en la parte más inferior de su cuello , durante usted ponga un cuerpo en ejecucio'n que la vuelta hace y con un paso pequeño diagonalmente el seitlich procede. Su movimiento siguiente sabe z. B. un ataque también un paso en su abdomen su.



Usar un palillo corto el amo grande lmi para uno en él zustermeden a opositores, él con uno hacia abajo atacar desea el paso dispuesto.

Con esta tecnología es **la sincronización correcta** un factor importante, alrededor del agresor para arriba para llevar a cabo distancia de seguridad. La picadura con el palillo para a agresor unverzueglich. La vuelta del cuerpo tan bien como el movimiento delantero diagonal asegúrese para un radio mejor de acción y de una buena defensa del cuerpo.

149 **Nota:** Según lo aquí demostrado, es posible, su ataque contra éstos Para arreglar la pierna dominante ahueque entre los huesos del hombro, allí él sí mismo alrededor de la amplia parte del cuello actúa; el palillo resuelve a estrecho Lugar, **resbalones** su extremo posiblemente apagado, **sin el agresor también parada o lastimar.** Por lo tanto está a veces mejor, el opositor también para cambiar de puesto el primer ataque contrario que un palillo afecta directamente a la cabeza, por el que uno satisfaga hacia abajo diagonalmente de arriba.

Se convirtió usted de ése Ataque las sorpresas, u ocurrió él de la derecha (donde su la arma es), usted puede utilizar el palillo o (dependiendo de ángulo) el que esta' de su baje los brazos, encima para defenderle contra la mano que ataca. Usted debe entonces también Los ataques del contador se continúan, con para éstos **Defensa contra una Pase en actitud del este** los principios representados convienen en licencia.

El depender de la clase de Ataque y dependiente encendido si él del frente o de su lado izquierdo (su mano desarmada) hace ocurrido, otra posibilidad la consiste en, para defenderle con el brazo más bajo de su mano libre y como temprano como sea posible Los ataques del contador siguen a la licencia, con éstos el palillo como impacto la arma utilizó se convierte (véase la sección pasada de este capítulo).

Defensa contra un recto Paso



1 El comenzar a partir de la uno condiciones neutrales hacia fuera y 2 Parier la mano del zustechende dentro de la gama del oculte su arma provisional antes de su muñeca con un rápido impacto fuerte. Opositor. La mano del deflektierende conduce su defensa del cuerpo y tirones su cuerpo en una vuelta y un lateral pequeño

Paso diagonal y así de la línea de trabajo.

Nota: Es extremadamente importante **para guardar con el Deflektieren de la mano del agresor un exacto sincronización.** Las razones del impacto contra la muñeca del agresor se convirtieron brevemente antes descrito.



3 El Abwehraktion entero 4 Mach inmediatamente más futuro con uno ataque contrario rápido, z. B. un impacto horizontal.



Uno tecnología adicional: Hace diagonal usted del lado o del lado (en eso su arma provisional) se ataca, le da vuelta una después fuera de defensa dispuesta encendido. El agresor de esta dirección perfora usted, usted debe poner un bloque en ejecucio'n externo y en igual tiempo con eso la pierna del acoplamiento diagonalmente remite va. Esto sucede, alrededor de su cuerpo de eso Para traer la línea de trabajo fuera y en de una distancia de seguridad, de la cual usted mejor para actuar puede. (comparaciones también: **Líneas rectas paso 5** Resuelva la cabeza el opositor dentro de la gama eso **Desfile por el bloque externo** en naech-Schlaefe cercano y deje entonces un más futuro

sten los capítulos: **Palillo contra el palillo**).

Siga al revés el ataque o vaya de eso
Zona peligrosa.

Defensa contra un ataque del gumption con un retratamiento y un paso de la medidor



1 Eso El agresor pone un ataque del gumption en ejecucio'n contra su cuello.



3 Cambie de puesto a opositor como el primer ataque contrario un paso en el abdomen y la impulsión - si necesariamente - con adicional pasos o Ataques del palillo ausentes.



2 Inclínese el torso parte posteriora. Si el erforderlichlich usted puede ir con el pie fácilmente a la parte posterior (encima de el lado sin medidores; en este caso el pie izquierdo), durante usted la mano del Agresor por un impacto con su parada del palillo. Ahora usted está a uno Paso listo.

Esta tecnología simple se basa en ésa instinktiven reacción del retratamiento con la meta, de la zona peligrosa también ido. Esta reacción está conectada con la acción, el ataque con la ayuda de para parar el palillo. Su reacción del retratamiento está para la defensa sea suficiente, D. h., el cuchillo le siente bien - también sin la defensa con el palillo - la falta y no lastima. La lata del retratamiento en un paso pequeño después en la parte posteriora en la conexión con la flexión del tronco detrás exista, durante el tuyo Paso tan rápidamente y desde posible contra un sensible lugar a El cuerpo del agresor ocurre.

Defensa contra un ataque del gumption - después del cuchillo le faltó



1 El agresor conduce uno Ataque z de Gumption. B. contra su cuello o su cara hacia fuera. Usted comienza hacia fuera fuera de y, si es posible, su arma oculta a las condiciones pasivas.



3 El agresor conduce uno el ataque adicional del gumption hacia fuera, pero esta marca es listos usted. Con el palillo (y si necesariamente también su otra mano) usted se para mano que ataca, de izquierda a los movimientos derechos. Un Zurueckpendeln el tuyo va a esta defensa El cuerpo a continuación, antes de usted hace otra vez un paso adelante.



2 Decrease/go mueven hacia atrás un paso y inclínese el torso a la parte posterior, excedente de la gama del medidor también venido. Levante su gleichzeitig de las manos para la cubierta. El cuchillo usted verfehlt. El talón de su pie posterior es angehoben.



4 Vaya **tan rápidamente como sea posible** remita, equipaje el brazo más bajo del agresor con su mano libre y el comenzar con el ataque contrario.



esta tecnología se convierte en primera eficaz la reacción natural de el retratamiento, en una situación, en eso el defensor **el tiempo no suficiente tiene**, apropiadamente para reaccionar al primer soplo del agresor. Se inclina detrás y levanta su schuetzend de las manos para la cubierta (al menos no, encima de tal modo el ataque para parar). Mientras que el defensor decreases/goes mueve hacia atrás, el talón sigue siendo su pie posterior **5** Conduzca un ataque fuerte contra un empfindliche Coloque en el cuerpo del opositor hacia fuera, el waeh arriba, que él rápido rend le él en el uso posterior de la medidor Cambie a las marcas contrarias del ataque posibles. prevenga.

Si un más grande Zurueckweichen es necesario, si el defensor su peso más y más a la cambio posterior, alrededor de la tecnología precedente (**defensa aproximadamente un ataque del gumption con una medidor - retratamiento y paso**) para utilizar, aunque se dirige esta marca contra el segundo soplo.

Después de usted eso La medidor faltada y durante ella ahora de entgegengesetzten dirección viene, es listo usted el ataque cualquiera con la ayuda de pali-llo corto o para parar su mano, que usted en el brazo más bajo del opositor o la muñeca eso La mano de la medidor comienza.

Representaciones del detalle a esas técnicas precedentes

Si soldados o El pertenecer de **Fuerzas special-purpose** estas técnicas los obtienen, levantan adentro Las técnicas generales hacia fuera, que son mortales para el agresor. Por lo tanto contenga el entrenamiento de tales técnicas ambo el uso de a medidor y también un palillo corto. El cuchillo es un eficaz, toedliche Arma y aplicaciones por lo tanto el, que actúa después del bíblico principio, por lo tanto matanza para la autodefensa en situaciones el vidas y muerte es el moralisch justificable (literalmente: Si viene alguien, para matarle, entonces mátele él primero).

Sistemas usted una medidor contra un del este (hacia arriba conducido) o a geraden el paso, usted puede hacer una de las dos posibilidades de siguiente de su ataque contrario selecto: un paso o un ataque del gumption en la cara o ése Cuello del agresor.

Considere: Después el tuyo El ataque contrario todavía podría sea el agresor posible, usted más futuro para atacar. Paradas por lo tanto una buena posición de la defensa vertical.



A Posición de salida: Esta admisión se convirtió de una posición detrás de eso El defensor hizo. , la arma se recomienda antes de vistas del Para ocultar a agresor, para no darle ninguna causa para maniobras de diversión.

B Una posibilidad presentada ya: Usted sabe su mano libre para la defensa utilice y tan rápidamente como sea posible con el palillo un ataque contrario ponga en ejecución.



C Pulsando al opositor con hinteren **D** El uso uno Medidor también **En** (excepcional) Termine un palillo corto. **teidigungszwecken** contra uno con uno Opositor que ataca de la medidor. Todas las técnicas son similares introducidas a aquí.

Nota: Porque usted **su arma provisional antes de que las opiniones el agresor oculten**, es usted para el opositor se prepara, sin él su preparación de la defensa también revele. Por otra parte usted podría tener éxito para intimidar al agresor evitar totalmente y la confrontación, si usted **sus demostraciones de la arma** y en la misma hora la seguridad en sí mismo y la agresividad demuestran. La opción sus táctica dependen de la situación y de su personal actitud.



E Un paso con el palillo.

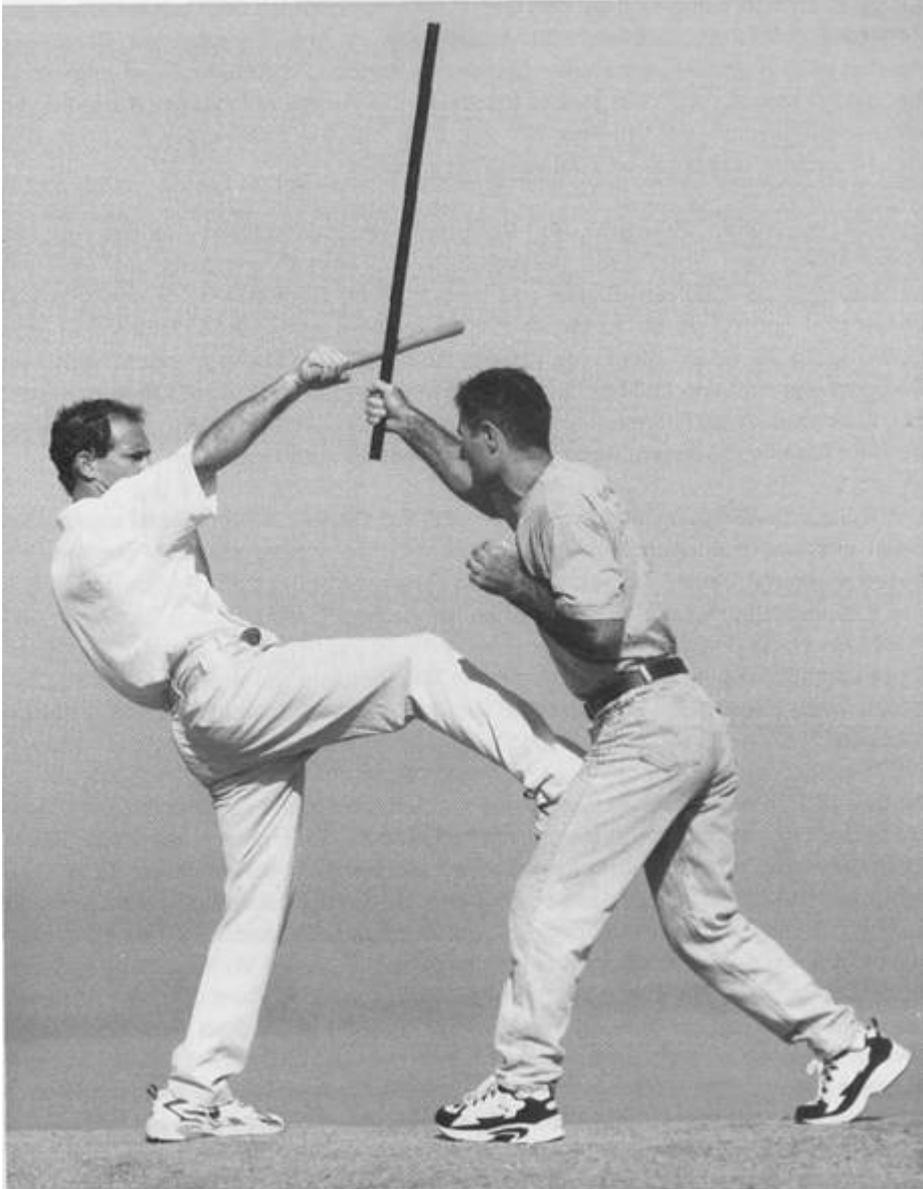
F Un ataque del soplo a la cabeza del agresor.



D Admisión del detalle, foto D: Eso La medidor del defensor resuelve la muñeca del agresor, alrededor del paso para parar más con eficacia.

Capítulo 9

Palillo contra el palillo



Capítulo 9

Palillo contra el palillo

Algunos Las clases de asilo del combate son en el uso rectas o el schwert-foermig gekruemmten El palillo como arma primaria para la defensa y el ataque se especializa. Con éstos se refiere a las disciplinas japonesas **Kendo** y **Kenjitsu**, el inglés **Lucha larga del palillo**, el filipino **Escrima** (o **Arnis**), Carpeta del **Kung Fu**, el arte chino del combate **Wu-Shu**, , así como ciertos provechos sí mismo de una multiplicidad de diferente speere y palillos El indio disciplina u. A. m.

Ya en el temprano Etapa del entrenamiento de la autodefensa usted si la dirección de el palillo para la defensa y el ataque aprenda, para protegerle contra lesiones. Los palillos y los artículos palillo-similares se pueden encontrar casi siempre, donde él a una lucha venir puede. Cada ataque y cada defensa con

un palillo de diversos ángulos y con diversas condiciones ahorra pre y Desventajas. Para nuestros propósitos en este capítulo el soporte descrito Formas del ataque no solamente representativo de ataques del palillo, pero también para Ataques también **Las hachas, speeren, los rifles bayoneta-equipados**, u. ae.

En eso La autodefensa está aprendiendo, el palillo contra un ataque de la medidor o en-para agregar a un agresor desarmado, apenas tan importantemente como capacidad, los opositores la armaron contra uno con un palillo para utilizar. Está usted también un palillo equipado, usted puede contra un ataque de la medidor diferente Técnicas y uso de los principios, que usted también con la defensa con uno Pegúese contra un palillo y con un palillo corto contra una medidor (véase capítulo precedente aprendido). Esto se aplica naturalmente también a éstos Técnicas de la defensa de la mano contra un agresor.

Brazo El combatiente se dobla a él, a su atención en su propia arma y su Para concentrar a opositor. Esperamos que usted tenga éxito, **usted de esto ¡A la restricción de lanzamiento de su atención!** Usted debe en la situación su para dividir su atención y para todas las atracciones listas para entre su, la una contribución para el aumento de su reacción y capacidad de actuar realizar podría. Uno está no solamente en las acciones de su opositor también su atención de la paga de la arma, pero también qué sus piezas restantes del cuerpo . Todavía más usted debe ser consciente las acciones, con las cuales usted defensa o el ataque con su propia arma y "filetea" pertenecer a su cuerpo, z. B. sus manos y piernas, ausfuehren deben. Además usted debe, si usted para no utilizar o esto sabe su palillo su eficacia obstruido, cuando vinieron el momento, algo sus manos y piernas sepa para utilizar al Gegenwehr más eficaz.

158

Como ya con eso éstos solicitan gamas precedentes de los asuntos para Verteidigungstechniken principios subyacentes de la acción y de la reacción también aquí (véase también Capítulo 11: **Bases de las técnicas de la defensa**). Hay activo La arma como ayudas sirve tan bien como medidas defensivas, con éstos Defensas evasivas de la maniobra y del cuerpo, con su ayuda usted usted de eso La zona peligrosa quita.

Técnicas alternas posibles

Sí mismo de eso Gama del movimiento opuesto; en el ataque "entre en", antes esta velocidad y fuerza alcanzaron; Evada de la línea de trabajo (unabhaengig de él, si el ataque funciona perpendicular, horizontalmente o diferentemente); Mueva el cuerpo hacia el ataque (particularmente contra uno horizontalmente ausgefuehrten el impacto del lado), que debilita el impacto del impacto y su impacto los retrasos del defensor o previene. Usted debe una combinación de estos cursos del movimiento con la defensa del palillo técnicas uso.

Defensa activa con el palillo

. • **Bloque:** El palillo del El agresor resuelve en el ángulo recto el palillo del Verteidigers y se convierte parado.

. • **Deslizamiento:** Eso el palillo que defiende resuelve en el ángulo acentuado atacar artículo (palillo), para deje y a él otra elasticidad de la dirección él deslizamiento, éstos el defensor no pone en peligro.

. • **Deflektieren:** Se convierte normalmente contra los ataques del paso aplicados; el pariere zustechenden palillo también un movimiento, que se asemeja a éstos, a éstos con el interior o bloque externo con eso Un brazo más bajo contra un paso recto del sacador o de la medidor se utiliza.

Usted utiliza eso , usted sabe el palillo principalmente para la defensa él en una mano o (si este los gustos a usted) también con ambas manos sostienen.

Le protege un seguro , usted puede sostener normalmente el palillo para las clases de la región dos del cuerpo: (1) Por trucos del brazo más bajo en éstos **se asemeja** Dirección, por el que el pulgar o la superficie de su mano señala hacia arriba como con tecnología **Fundamental uno Bloque externo con un palillo**, Foto 2 a 4 y 8 (véase los lados siguientes). (2) con trucos de su brazo más bajo en éstos **opuesto** Dirección cómo debajo **Fundamental uno del bloque externo con un palillo**, Foto 5 a 6 y 9 u.10.

Fundamental uno Bloque externo con un palillo (contra ataques de la circular)



1 Posición de salida para éstos **primero** Fase que aprende: Soporte para las piernas también fácilmente separadas (Stellung pasivo) y pare el palillo en una o en amba manos. Comenzar todo siguiente Defensas de esta posición de salida.



2 Defensa contra uno **senkrechten el impacto de arriba**. Uno el bloque básico, con eso usted el palillo hacia los empujes del ataque, excedente con atacar palillo para satisfacer (wohnlich de la GE en un angulo recto).





3 Ajuste el palillo diagonalmente sobre, alrededor uno **diagonalmente hacia abajo** (contra su cabeza o Interceptar la gama del hombro) arregló impacto



4 Para su palillo al lado como **5** Defensa contra un impacto **6** Defensa contra defensa contra una **horizontalmente** en **altura baja o media. diagonalmente hacia arriba** (también el tuyo en la adición o en la altura media del cuerpo) arregló impacto.
impacto alineado.



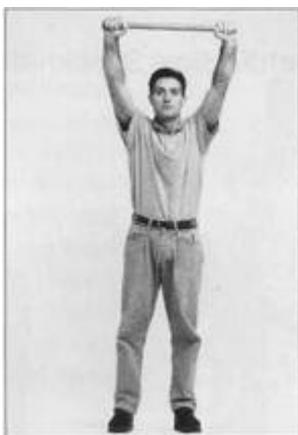
7 Defensa contra una **senkrecht de abajo** impacto conducido. Dóblese el torso delantero.



10 Defensa contra una **diagonal hacia abajo** impacto conducido (hacia su cabeza o la tuya Hombros).



8 Defensa contra una **diagonal en el impacto ascendente**. Pare el palillo diagonalmente antes su diverso Lateral de carrocería. Trampee su cuerpo con todas estas técnicas, alrededor de un establo Para hacer la defensa posible con el palillo. El palillo a guardar más arriba (también el pulgar) y poner para arriba hacia arriba, resultados apropiados en cuerpo Defensa contra un impacto horizontal.



11 Otra posibilidad usted contra uno **senkrechten el impacto de arriba** para defender: Esta vez usted sostiene el palillo con ambas manos. Usted debe us-

ted contra un repentino Afecte el verteidigen, debe doblarle las rodillas y su cabeza hacia abajo el drenaje en fácilmente remite así como.



9 Defensa contra una **waagerecht** ataque puesto en ejecucio'n contra centro Altura. El pulgar demuestra aquí hacia abajo.



12 Otro ejemplo eso Verteidigung contra uno **horizontalen del lado** impacto que viene: Pare el palillo con ambas manos. Con esta defensa la mano derecha puede más altamente y la izquierda más profundamente - o en revés - gehalten conviértase.

Estas defensas se basan en un sistema de Técnicas de la defensa de la mano como **360°-Aussenblocks** se señalan. Él de tal modo esos actos como base del alrededor natural y técnicas del reflexartige, Bloque externo dentro del Krav del servicio del sistema de Maga. Este bloque externo está adentro la regla contra los ataques significados, éstos en un círculo contra defensor se arreglan. Usted sabe el palillo con una o con amba manos mire y él como la defensa contra diversos ataques, insbesondere Ataques del palillo, uso. Con todo el

Grundverteidigungsarten demostrado antes el palillo que defiende satisface aproximadamente en el ángulo recto (el 90°) angreifenden Pegúese y las paradas él. Con técnicas más últimas demostramos el uso de éstos Clases de defensa básica conjuntamente con defensas del cuerpo y Gegenangriffen.

Particularmente aproximadamente **ataques repentinos** ocurre esto Defensa reflejo-como. Durante la fase que aprende inicial usted entrena a éstos Movimiento de la defensa para usted solamente. Más adelante ataques de una pupila, y ése otro defiende. Esto le ayuda a identificar el movimiento y éstos Acciones del agresor a entender tan bien como la sensación y sino con el uso el palillo a convertirse (que finalmente como "extensión" de su brazo servicios).

Precaución: Por razones de seguridad usted si durante de Entrenamientos y al practicar siempre amortiguadores en su handruecken llevan y inastillable, no el biegsame se pega sin los rasgones y los daños uso.

Impacto de antedicho - en-dirija la actitud del palillo



1 El comenzar en un apropiado Posición, z. B. la posición pasiva o con vorge-setzten fácilmente pie (derecho). **Foto 2:** Traiga el palillo fuerte en un horizontal (o diagonal) coloque, alrededor de que ataque del opositor abzublocken.

162



2 Pare el palillo en una mano. El palillo que ataca resbala un pedazo corto a lo largo de su entlang del palillo. Ésos el movimiento de la mano que defiende con el palillo "tira" de usted en uno Vuelta del cuerpo y un avance diagonal.



3 Conduzca a la ejecución de la defensa con una 4 Plomo el movimiento con un impacto al movimiento que rota principal de su muñeca lejos, encima el del agresor lejos. Usted puede hacerlo en cada palillo del beliebi en uno para uno temprano y fuerte hacia ángulos entre horizontal y verticalmente reunión. Para traer al revés ataque la posición favorable. Si usted está algo, usted puede primero con uno

Sensación del impacto, contra menos ver una meta de los letzliches en el cuerpo del opositor arregla.

El palillo que defiende si eso palillo que ataca **por lo menos** en su centro y tan incluso como sea posible alambique más cerca en la reunión del asimiento, de modo que no pueda deslizarse y lastimar usted.

Su palillo es fuerte conducido contra el palillo que ataca y deba u horizontalmente o en fácilmente hacia abajo un doblado ángulo se sostienen. Durante la defensa el palillo que ataca que un cortocircuito resbala Junte las piezas (lejos de su mano) en el palillo que defiende adelante. Si el palillo antes en horizontal

5 Conduzca la acción - si necesariamente - lejos, pues era la posición, debe el impacto usted un segundo ataque (como z. B. un paso en eso el atacar Palillo al hecho conduce eso Abdomen de los instrumentos del opositor) o confiando eso



Zona peligrosa. su palillo

se inclina hacia abajo.

El ataque contrario con la lata del palillo **más azotar-como** Afecte su, que lastima a agresor dentro de la gama de la frente y frentes es, o también **soplo del schneidender**, con eso el palillo la meta también Las reuniones de la fuerza y entonces en ella van más allá. Asimismo es posible, con el palillo otro para satisfacer lugares menos sensibles en el cuerpo del agresor (z. B. El miembro se forma, schluesselbein, hombros, u. A.), él ningún serio El daños agregan. El evitar ocurre vía un paso diagonalmente adelante así como con un Koerperdrehung, con de el cual usted usted en su cabeza la línea de trabajo útil va.

163

Impacto después abajo - ambo-dirija la actitud del abblockenden el palillo, contador ataque con uno Paso



1 Pare el palillo con ambas manos. Un pie (de que **2** Bloquee el ataque apagado, por el que usted el palillo en bei

la derecha) se convierte remita fácilmente el sistema. sostenga y su cabeza para las manos entre eso Los hombros dibujan adentro. Además al Abblocken del ataque y del dependiente encendido Contrario, usted sigue a la distancia el tuyo en frente y cambia de puesto su peso en frente. Ésta es la preparación para los ataques contrarios eficaces.



En Usted puede hacer a general unos aquí también en cualquier momento eso Acción de la defensa el uso de la tecnología del vorangegangene - en cualquier caso sin embargo usted sostiene el palillo con las manos y pone un cuerpo en ejecución defensa. Con esto **3** Ponga su primer ataque en ejecución contrario: aquí Usted va a la tecnología remita en vez de Paso en el abdomen. Usted puede atacar también con el palillo, por el que usted él - cómo con en frente **al lado**. Conduzca una tecnología ida defensa fuerte una mano mantenga demostrado contra sobre de venir y vuelta. Ataque hacia fuera e ingresos, por el que usted el tuyo

El peso cambia de puesto adelante. Alrededor de éstos para reducir por el Abblocken de la vibración que se convierte del ataque, usted si el palillo el atacar relativamente cerca en la mano sostenerlo reunión. Si usted fue sorprendido por el ataque, será difícil, a para ir tiempo correcto adelante. Con una distancia más grande puede usted pesadamente caída al contador con un paso. Siga en cada caso desde posible en frente o ataque primero con el palillo del deinem.

En la fase que aprende puede parecerse a usted caja fuerte y más agradablemente, con la defensa contra uno El ataque del palillo poseer el palillo en ambos extremos festzuhalten. Durante la ejecución correcta su defensa que un fuerte del ataque puesto en ejecución abblocken lata. En cada caso su palillo debe ser bastante estable, alrededor del impacto sin para soportar para romperse.

Nota: En principio se aplica: Cuanto más fuerte el ataque es, son cuanto más importantemente, de que Para sostener el palillo con la defensa con manos y un cuerpo defensa auszufuehren.

Usted teme uno Situación, con eso éstos **arma que ataca** romperse podría, necesidad usted (en detalle si se refiere de tal modo a un hacha) su cabeza en medio eso Los hombros remiten estiramiento. Los precipitados del ataque menos asombrosamente, usted debe poner una defensa más grande del cuerpo en ejecución, con con la cual usted uno Koerperdrehung fácil como adelante con la defensa en-dirigida diagonalmente vaya (véase la tecnología del zweite descrita en este capítulo).

Más horizontalmente Impacto del lado - en-dirija la actitud del palillo



1 El comenzar a partir de la una posición conveniente, z. B. con **2** Impacto del palillo que ataca abzublocken. colocado en pie delantero (de la derecha). Conduzca un fácil Vuelta del cuerpo tan bien como una **Foto 2:** Conduzca un corto, difícilmente El paso de la defensa diagonalmente remite hacia fuera. Esto le ayuda hacia fuera, un impacto, alrededor del ángulo más favorable horizontal del funcionamiento para la defensa einzunehmen y le trae del centro del Ataque hacia fuera.

Deje eso el palillo que defiende del palillo que ataca zurueckprallen brevemente y difícilmente. Esto permite que usted substituya su palillo tan rápidamente como sea posible para atacar un lugar vulnerable en el cuerpo de su opositor.

Aquí demostramos el método, **eso Agresor agarrando su arma en su uso renovado también prevenga.** Sin embargo esta tecnología se puede también poner en ejecucio'n, sin eso para embalar el palillo que ataca o lo dé sostener. Conduzca en este caso,



3 Con un movimiento momentumful da vuelta en su palillo al contador ataque. Equipaje eso Palillo (o la mano) del agresor desde posible, tan que él él no comenzar otra vez puede.

4 Plomo un ataque inmediato a la cabeza del opositor hacia fuera. **Variante:** Si usted bastante rápido, puede usted reaccionar el ataque contrario ya en anterior Etapa, en el mismo tiempo con el comienzo de la defensa del palillo.

en caso de necesidad, con ataques contrarios lejos. Uso para él su palillo, su mano libre (sacadores) y sus piernas (pasos) o cualquier combinación de esto.

Alternativa uno: La defensa con el palillo que señala hacia abajo o sus instrumentos de la mano.

Más horizontalmente Impacto - ambo-dirija la actitud del abblockenden el palillo



1 Pare el palillo con ambas manos, durante usted también fácilmente separe las piernas o vorgestellten fácilmente el soporte de la pierna allí. El ataque viene de su lado izquierdo.

Éste es otro ejemplo de una Defensa con un palillo, con el cual usted el abblockst del ataque, durante usted eso Palillo con ambos asientos de las manos. Su palillo debe ser bastante estable, alrededor de ése Para soportar la fuerza del palillo de oposición.



2 Defiéndale con una acción rápida. Bloquea el ataque apagado, por usted su palillo diagonalmente al haelst de la página, durante usted en iguales miden el tiempo de uno Vuelta del cuerpo y un paso delantero diagonalmente de funcionamiento (con la derecha Instrumentos del pie). Sus codos casi se estiran.

3 Deje eso El palillo del Abblockaktion zurueckprallen, para ponga un ataque en eje-

cucio'n contrario. Afloje de tal modo el asimiento de su mano más baja. Agarre (si necesariamente), la cabeza u otro lugar del verletzliche encendido. En caso de necesidad, impulsión con más futuro Ataques del palillo lejos o pasos o sacadores del uso.

Con todos hace las técnicas descritas posible la acción de la defensa con el palillo adentro Conexión con la vuelta del cuerpo y progresar diagonal, palillo el agresor aproximadamente en su centro y/o. más cerca en la mano que lo sostiene también parada. Evite en cada caso una defensa en contra de la mano que sostiene el palillo, **puesto que el impacto resuelve con el palillo sin embargo**. Preste la atención además a ella, el palillo para bloquear no en el seinem fuera del extremo, desde él a lo largo de su palillo a lo largo de diapositiva y usted a satisfacer podría hacer.

Nota: Todo las actuales técnicas son lo más lejos posible semejantes, allí él uno El bloque contra diferente del exterior hacia adentro arregló impacto ataques uso.

Líneas rectas paso - desfile a través Bloque interior

Su ángulo del agresor así como éstos La posición de su palillo se determina, que defensa y que ataque contrario usted a utilizar puede. Con el bloque interior su palillo que del versetzt del agresor un impacto rápido, firme, lo divierte y se convierte entonces de esto para arriba la manera directa "catapulta-like" condujo a un ataque contrario. Alrededor uno desfile eficaz a hacer posible, necesidad la parte más baja de su palillo debajo de eso Sea apropiado para el punto del palillo de su opositor, durante sí mismo la tapa el tuyo El palillo sobre él a encontrar debe.



1 En este caso usted está en uno Posición de salida, el un bloque interior contra el recto cuál puede esperar el ataque corriente hace el erforderlichlich.



2 Utilice un bloque interior, por el que usted el paso con un parierst explosivo corto del movimiento. Plomo en el mismo tiempo una defensa del cuerpo hacia fuera, con la cual usted da vuelta fácilmente y vaya diagonalmente adelante. Puesto que es pesado la altura del paso einzuschaetzen, defiéndale con el tuyo algo el palillo sostenido, la a del senkrecht más grande Para proteger la superficie de su cuerpo.



3 Alrededor de usted en uno ataque contrario inmediato **4** Plomo inmediatamente un ataque contrario aproximadamente su listo, usted estira su reparte, alrededor de los opositores. Usted puede para celebrar otros ataques con esa arma que ataca. Instrumento del palillo o según las circunstancias con los sacadores o el atta de los pasos

ckieren.

Primeros ataques contrarios posibles: Pique con su palillo también, conduzca un impacto que circunda (con su palillo) fuera de, o impacto con su mano libre o impacto con el más bajo pasos de la parte el palillo - el pedazo, que está parado hacia fuera bajo su mano - si el agresor está muy cercano. Para prevenir que el agresor utilice su arma otra vez, usted puede sostener el palillo o lo que ataca tenencia de la mano.

Líneas rectas paso - desfile por el bloque externo



1 En este ejemplo usted comienza a partir de la uno **2** Gira el bloque externo, alrededor del ataque también Coloque hacia fuera, que encajan a presión un bloque externo aproximadamente, brevemente movimiento también deflektieren. el ataque requiere. Conduzca en el mismo tiempo una defensa del cuerpo fuera de, con que usted da vuelta a su cuerpo fácilmente y con una diagonal paso (también la pierna posterior) delantera
vaya.



Encima sigue habiendo esta forma especial de la defensa a la práctica, y sosteniendo el palillo remite su cuerpo, en un ángulo, que es necesario para un externo bloque. La clase, adentro eso se sostiene el palillo, hace claramente eso un bloque externo lo más rápidamente posible y wirkungsvollsten es. **3** Ponga su primer ataque en ejecucio'n contrario. Luego

usted puede dejar otros ataques seguir, por usted, las circunstancias por consiguiente, su einsetzt del palillo o sacadores o pasos hacia fuera-se dividen.

Primero El ataque contrario conserva un impacto con el palillo al jefe del agresor (del exterior interno) su, un paso en un lugar vulnerable de su cabeza o Impacto de la rodilla en el abdomen.

También con uno **el sorprender** Ataque, usted utilizará un bloque externo. Sin embargo su restante convertido Acciones (como defensas del cuerpo y ataques del contador) probablemente a uno el tiempo comparativamente último ocurre. La práctica ahora, esto retrasa también ¡reduzca al mínimo!

Líneas rectas, defensa dispuesta exterior y hacia abajo del paso profundo -



1 Su palillo es de antedicho después abajo arreglado. Esta posición de salida requiere uno exterior así como después tecnología de la defensa contra todos los ataques más profundos del paso, dispuestos abajo.





2 El opositor agarra con uno profundo pase encendido. De su posición de salida usted conduce con un cortocircuito y movimiento rápido uno hacia fuera así como hacia abajo arreglado defensa fuera de, con eso usted el ataque al parierst lateral. El desfile tira de usted adentro una vuelta del cuerpo y un procedimiento de los diagonales, que su "cuerpo defensa " ausmacht. Estos movimientos proporcionan una defensa del cuerpo para usted y también una posición mejor, de la cual usted puede fuehren el contador ataques.



3 Deje el palillo del zur de la defensa **4** Ejemplo uno primer ataque contrario conveniente:

Ejecución su retroceso contrario del ataque.vaya, si necesariamente, con el pie derecho remite, para tomar la distancia correcta para un impacto contra opositor.

Plomo con su palillo uno hacia abajo y desfile dispuesto exterior hacia fuera. Alrededor de esta velocidad y fuerza de la acción también presta, levanta su codo y trampea su mano al lado por el que el tuyo El palillo se da vuelta hacia abajo y el ataque rechaza lateralmente.

Contra un profundo El paso puede utilizarle un interior o un bloque externo según lo descrito. Esto es al menos posible solamente si su palillo está ya en la altura del pase, antes de éstos uno pone en ejecucio'n. Para este propósito usted debe einnehmen una posición profunda y su subsistencia de la mano profundamente, como con el uso de este principio en la tecnología **Las líneas rectas pasan - el bloque del exterior** (véase 1. Capítulo: Defensa contra ataques de la medidor).

Ataque básico contra un agresor armado - afecte con el palillo y paso



1 Agarre fuerte con su palillo encendido. Vaya, si necesariamente, remite y cambia de puesto su peso delantero. Como esperado su opositor pone una defensa en ejecución contra este ataque.

2 Paseo adelante su ataque lejos y camina el opositor en el abdomen. Este plomo del paso usted entonces hacia fuera, si se concentra en él, sí mismo antes de ataque del palillo también proteja.

Aquí demostramos de la tecnología rápida, simple y la mayoría eficaz como ejemplo de uno los opositores armaron ataque táctico contra uno con un palillo. Con uno Confrontación, con con la cual ambas usted y su opositor brazos de los palillos es, usted puede utilizar tal tecnología, para abrumarla, si usted no es un experto en la manipulación de un palillo.

Las estructuras de la tecnología en dos ataques encima de, en uno **ritmo quebrado o transferido** puesto en ejecución convertido, D. h., que comienza en segundo lugar ataque, antes de que primero abgeschlossen sea. El segundo ataque satisface a opositor, si primero su atención divierte. Para este propósito usted puede anwenden las combinaciones siguientes: (1) Ataque con un paso como maniobras de diversión y después de ataque también el palillo. (2) ejecución de varios ataques del palillo conjuntamente con pasos. (3) tiro uno El artículo siguió después de que el agresor de un ataque o del palillo. Ae.

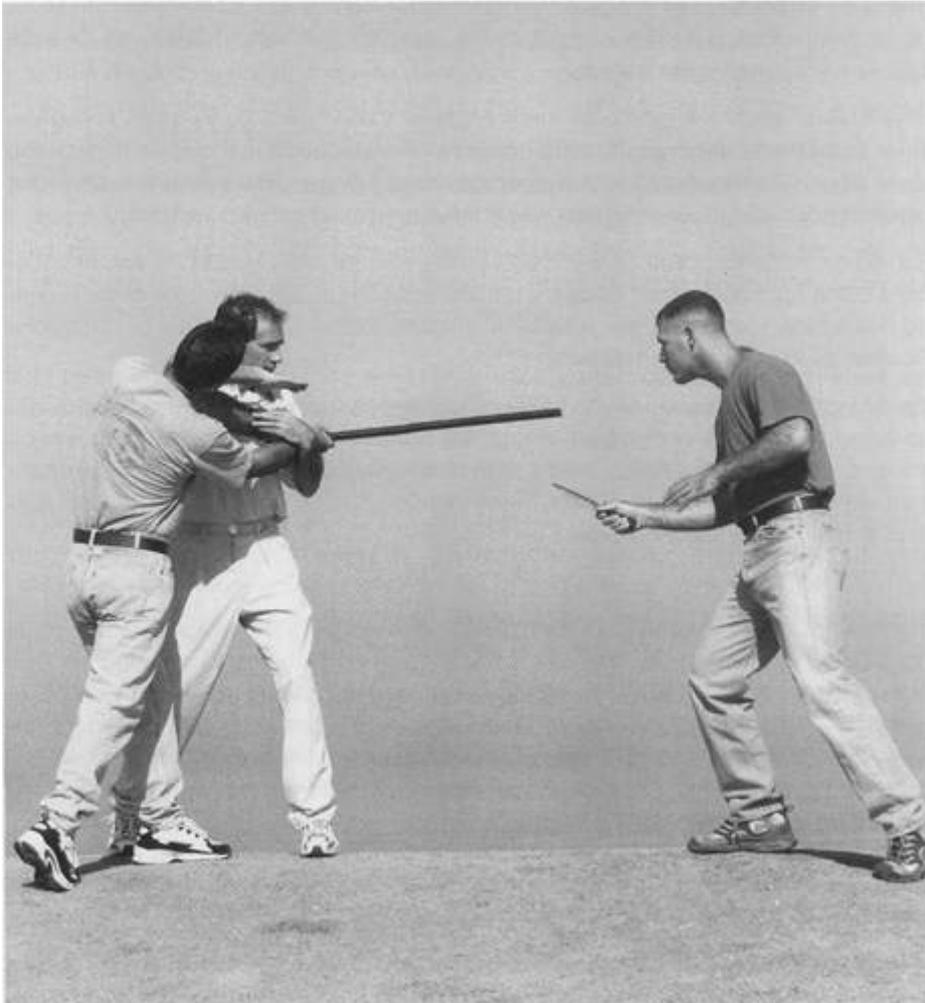


Amo grande Imi demuestra el empleo del palillo contra un palillo ataque.

Una historia verdadera

Nunca subestime a su opositor: Anterior El campeón del mundo del ajedrez conduce a ése con el curso de Central Europa un hombre, al lado de él se sienta, sugiere. para jugar a un ajedrez de la porción con él. Allí él ningún sentido en esto, rechazos que él ve naturalmente. Conoce a todos los jugadores superiores eso escena internacional del ajedrez personalmente, y por lo tanto está totalmente claro que eso La diferencia del logro estaría mucho a grande. El otro continúa presionándolo, y finalmente consiente sin embargo adentro, por lo menos solamente uno porción con ella también juego. El campeón juega negligentemente y pierde. El Mitreisende pide otra porción. Puesto que el amo es seguro que él eso El juego gana, si procede este vez concentrado, los rechazos él. Eso Otro un insisier tan persistente que finalmente lleva. Pero aunque él esta vez con el empleo completo, lo pierde juega ahora es otra vez él el amo, otra porción pide, pero a pesar de todos los esfuerzos y a su pierde la sorpresa grande para la tercera vez. Él pregunta a pasajero: "quién ¿es usted, y donde usted ha aprendido a así juega?"el entgegnet del hombre eso él en una aldea pequeña en el ambiente vive, nunca el país verlassen y en cada caso con sus amigos jugados. A su pesar grande que tiene El curso ahora su meta alcanzada y él debe caminar fuera y en de resto de "muchos Debido a "para el fósforo de la semilla del mantenimiento. Entonces desaparece y un campeón del mundo, ese hojas sí mismo para el resto de su vida sobre éstos sorpresas extrañas de la reunión.

La defensa contra dos se armó Agresor



Capítulo 10

Defensa contra el agresor dos armado

Usted está parado para uno Opositor opuesto, usted debe descubrir tan rápido como sea posible si todavía él uno **agresor adicional** , que podría ponerle en peligro, allí éste da éstos La situación cambiaría totalmente.

Una confrontación con dos o más agresores pueden hacer la forma una **Lucha**, uno **Situación de la autodefensa** o uno **Combinación** de ambos asuma. Bajo estas circunstancias consérvese algo de usted seleccionado Las táctica de las distinguen, que usted contra un individuo agresor utilizaría.

Tan pronto como usted aviso, que más de un agresor le hace frente, necesidad usted unbedingt el tuyo Aumenta la atención, para garantizar que usted no entscheidende Movimiento de **uno el agresor** escapes. Usted debe éstos posición óptima a toda la toma de los agresores.

Nota: Si usted da a agresor demasiada atención a una, lata **ésos otro (y/o el otro puede actuar) intacto**. Esto se asemeja a eso Confrontación con un agresor individual, con quien uno sí mismo solamente en las manos el konzentriert sí mismo del agresor y de tal modo z. B. los pasos del opositor unprotectedly entrega. ¡Esté en cada caso que se evitará!

En este capítulo miramos la confrontación como situación de la autodefensa, en la cual usted dos armaron la reunión de los agresores. Presentamos y analizamos ejemplo de los typisches, con un agresor una medidor y la otra uno el El palillo como arma comienza. Alrededor de la representación y de la comprensión del asunto para simplificar, asumimos en el capítulo entero cada uno El agresor en un seguro festgelegten ataques de la manera. Sobre la base esto el ejemplo seleccionado puede usted los principios valiosos numerosos aprender y derive:

. el • la situación es extremo peligroso. **Confiando la gama** por lo tanto (si es posible) tan **ayuna usted lata**.

. • Wann siempre él es posible, debe **usted que la iniciativa agarra y el primer paso** . Sala de mando no en el hecho ese la iniciativa de dem/den Angreifer(n) sale.

. • **Evítelo, demasiado Atención en una el agresor también** arregle. Usted es primer un opositor tan rápidamente y con eficacia como sea posible el interruptor apagado, y usted entonces emplee con dem/den otros.

. el • **reduce su distancia también un agresor**, encima con eficacia para defender y atacar. Aumente para el aumento de su seguridad eso Distancie a dem/den el otro Angreifer(n).

. • **Evítelo, entre dos Para estar parado los agresores o entre esto hindurchzugehen**. Se deja adentro No pase lo evitan, después hacen a través tan rápidamente como sea posible. Muévale, si es posible o si necesariamente, durante usted gleichzeitig algo contra eso un agresor más peligroso o sin embargo contra ambos emprende.

. el • emprende algo ambos el tuyo Attakkieren la defensa y alrededor de los agresores. Coloquéle de tal modo Así pues, **que un opositor como muestra o el obstáculo zwischen le y dem/den otro** servicios. Usted alcanza esto, si usted usted en la dirección del richtige el ir o sin embargo por dar vuelta y un agresor entre usted y el otro agresor de die/den trae.

. • **Empujar a un agresor contra el otro** preve usted (particularmente después de un fuerte Ataque contrario contra primero) una ventaja momentánea, allí usted de esta manera las acciones del segundo agresor disturbans substancialmente. Utilice esto, sobre uno o ambos opositores para apagar o para tomar inmediatamente oportunidad a una retratamiento controlado del lugar del suceso.

• en una situación, en ésa las diversas armas de los agresores llevan, **usted debe primero ésos Ataque la posibilidad del límite opuesto más peligroso**, waehrend usted en las mismas acciones posteriores del tiempo de los agresores restantes considere el ma's solltest.

Por ejemplo: Usted sea mientras lejos distante de los agresores, **el palillo es aufgrund su gama comparativamente más grande adentro General un más gefaehrlicher que el cuchillo**. Por lo tanto sí mismo primero debe Acción contra el agresor con el palillo directo, uniforme si éstos no ¡primeros ataques! Más allá de eso el agresor la lata del palillo quitada y contra el otro (eso, con la medidor) que se utilizará.

. el • agarra en asimétrico Situaciones, D. h. si el agresor con la medidor y la otra también se arma un palillo, **solamente entonces Verteidigungs-massnahmen contra eso Portador de la medidor, si éste es para el momento el gefaehrlichere agresor**, porque él vino usted demasiado cerca y

usted asombrosamente los ataques. En la mayoría Casos, (uniformes si el agresor medidor-que hace pivotar está parado para usted más cerca) está posible (e incluso recomendable) hacia el agresor con palillo "escape" para atacar y éstos.

. • siempre que sea posible, **usted debe desarmar un agresor y su arma a la defensa y Uso contrario del ataque.** El palillo se convierte casi siempre como eficaz La arma contra el cuchillo prueba, durante este umgekehrt no necesariamente el caso es.

174

Pasaporte para arriba: Ambas armas pueden caer en ningunas manos del indie del caso de un agresor.

Al ensayar el siguiente Las técnicas de la defensa contra dos o vario Angreifer usted debe éstos antes principios descritos primero después de las condiciones dadas uso. Tren entonces **Variantes**, con éstos los agresores con selben o diversas armas se equipan o de éstas ellos diferentes Las técnicas del ataque contra usted se utilizan y le de opuesto Las direcciones traen más cerca. Usted sabe también diversas situaciones realistas lugar detrás, z. B. en Escalera, en actitud que se sienta, en espacial refrenado ambiente, malas condiciones de la iluminación, etc..

Éste hace usted adentro , anormal como cambio normal y más extraña e inusual situación como para sentirse confiaba en. De esta manera usted practica en improvisar y se convierte en caso de necesidad encuentre la solución conveniente para un nuevo problema. **Eso es ése Llave para desarrollar su capacidad con eficacia con el material situaciones del Para hacer vida acabada.**

Dos Agresor - uno de la derecha con un palillo, el otro de izquierda con una Medidor



1 Posición de salida. El agresor con el palillo está parado diagonalmente transferido a la derecha de usted, el otro con la medidor diagonalmente se fue. Ambos le atacan. Si posible, **agarre la iniciativa** y no espere a sus opositores. Agarre uno de ambos (preferiblemente con el palillo) con a geeigneten tecnología en.

2 Vuelta El ataque de la defensa y del contador contra el agresor se armó con palillo

encendido, con un impacto de ataques an-
tedichos aquí. El agresor del zweiseite con eso
La medidor debe ahora cambiar su dirección
del ataque - la seguridad margen en medio
usted y él hicieron más grandes.

Asume que ambos Los agresores son lejos distantes aproximadamente equiva-
lente de usted. El agresor con eso Pegue los lugares el peligro del groessere
debido a la gama más grande de su arma : debido a esta ventaja puede alcan-
zarle más rápidamente.

De acuerdo con la regla básica, Acciones de la defensa y del ataque según el
tamaño de cada uno agresor para poner riesgos en ejecucio'n salientes, **la
primera acción se arregla generalmente contra el opositor con el palillo.**
Una excepción de esta regla es, si eso Agresor en-picado asombrosamente
con la medidor en usted o si él usted muy cerca viene.

176



3 Da der zweite Gegner von deiner Aktion
überrascht wurde, kannst du nun fortfahren,
indem du den ersten Angreifer packst (geh
mit dem linken Fuß voran) und mit einem
Kniestoß in seinen Unterleib einen Gege-
nangriff ausführst.

4 Mach un paso también su pie derecho, pa-
ra dar vuelta al agresor con el palillo. Sirve
como "firme" entre usted y el segundo ope-
sitor (con la medidor). **Pasaporte para arri-
ba:** Los opositores prominentes del cuchillo
intentarán firmemente, a Para ir obstáculo
más allá de, para atacarle.



5 Tan pronto como la distancia esté correcta, pare eso

Messerstecher con un paso en el abdomen. **6** El palillo sigue siendo en las manos del primer agresor, utiliza una tecnología de la palanca, para entwinden él el palillo (haga esto si necesariamente con la ayuda de su rodilla o muslo).



En este caso no le tiene la otra opción que éstos para hacer primer paso. (véase en el proceso más último de este capítulo: **Dos agresores - primeros 7** Utilice la arma, que usted a usted tomado **Acción contra el agresor también eso** (si necesariamente) alrededor de su ataque contrario tieneMedidor). plomo.

En demostrado sobre ejemplo éstos se convierten primera tecnología de la defensa contra el agresor con el palillo puesto en ejecucio'n.

177

El ir hacia eso primer agresor a dar vuelta (alrededor de él de una manera tal que él lo obstruye) se convierte en segundo lugar **con la velocidad más alta y sin el segundo agresor sus partes posteriores para dar vuelta totalmente**, puesto en ejecucio'n.

En este ejemplo usted tenía suficiente tiempo para desarmar al primer agresor. Eso sucede, dando vuelta al palillo en la mano del opositor, alrededor de él cerca en de su Para traer un brazo más bajo. En otros casos la arma que la consecuencia el tuyo cae El contador ataca quizás para manchar. El tiempo

falta posiblemente a usted, alrededor de la arma a usted tomar y a usted sigue siendo (en lugar de otro) solamente la fracción de un segundo, para saltar detrás. Posiblemente usted además, las medidas inmediatas debe agarre contra el segundo opositor, por el que usted "solamente" su manos y piernas comenzar puede.

Dos Agresor - uno de la derecha con una medidor, el otro de izquierda con una Palillo



1 Comenzar la situación: Usted se convierte a partir del dos Hombres 2 Dé vuelta contra el Stockattackiert que viene de arriba; la derecha de usted con uno atacó una defensa del palillo al exterior está de en la medidor de agresores armados y dejada alinea agarrar más bajo brazo. De la tormenta agresores de las ventajas de tal modo con un palillo. señale con el pie, a eso en frente sí mismo en igual

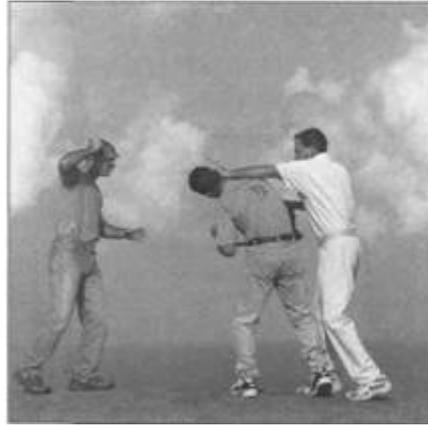
Los hallazgos del lado tienen gusto el tuyo mano que defiende. Eso le pone también en la posición, de que después
Para poder poner paso en ejecución fácilmente y aumentos su distancia al segundo agresor.

Vemos también aquí, cómo se utilizan los principios de base. Al Verteidigungstechnik se refiere a él un Stechabwehr al exterior el ataque. Hace para usted posible llegar detrás del opositor fuera para tener que funcionar entre ambos agresores a través y **sin eso Para dar vuelta a Messerstecher la parte posteriora.** En esto, como también en el primer ejemplo usted tiene éxito en desarmar al primer agresor incluso si en a spaeteren Fase (comparada con el primer ejemplo). **Otros panoramas posibles:** El palillo podría como consecuencia de sus ataques contrarios de las manos del opositor la caída, o usted no tiene suficiente tiempo para desarmarlo y no debe antes otras acciones de la segunda derrota del agresor.



3 Mach un Schritt, um mehr zu kommen

para llegar primer agresor.



4 Plomo en el mismo tiempo un ataque contrario hacia fuera y va usted detrás de éste Agresor. Eso fuerzas eso Agresor con eso Medidor, su dirección del ataque para cambiar.



5 Cambie de puesto a segundo agresor un paso, por él **6** Si permite la situación, desarme en la distancia también pare. el primer agresor y utiliza su arma, en caso de necesidad.



Nota: Ésos las primeras dos técnicas presentan solamente parcialmente, como una las primeras agresor el otro coloca.

Nota: Si uno deja su arma caer el agresor, **usted si el otros prevenga para renunciar la arma** así él no dos armas a ¡La orden tiene!

Dos agresores - curso del movimiento encima para aumentar la distancia del segundo agresor

Primera posibilidad:



1.1 El agresor con el palillo está para arriba **1.2** Trampee a primer agresor hacia fuera, por el que su lado izquierdo. Usted tiene (durante usted vorge vorge-vorge-du con su pierna posterior (del acoplamiento) un paso tormentas) contra el impacto del palillo de antedicho ésas son marcas diagonalmente delantero. Stechabwehr para el interior del angewandt del ataque. Esto le trae no lejos bastante de zweiten a agresores ausentes. La tecnología contiene un ataque contrario. Allí usted también la mano izquierda rechaza y su soporte derecho de la pierna en frente, conduce usted folgendermassen lejos:

Las tres filas siguientes de la foto veranschaulichen el diverso Möglichkeiten del defensor, alrededor del primer agresor adentro Para dar vuelta a la dirección del zweiten. Esto es necesario, si su primera tentativa fallado, usted lejos bastante de la amenaza por el segundo agresor también quite. Con la tecnología precedente tuvo éxito



1.3 Mach un paso detrás y termine ésos

dir con su primera vuelta de la medida de la defensa. De esta manera usted aumenta el tuyo Distancia al segundo agresor y platzierst eso

nahme, usted detrás primero Para traer a agresor (con el palillo). En el caso demostrado esto tuvo éxito a usted no.

primero como obstáculo entre usted ambos. Instrumento ahora otro ataque contrario contra el primer agresor.

La dirección, en la cual el agresor puede ser maniobrado, es dependiente en su clase de ataque, contra la posición de sus piernas durante eso primera protección así como contra el ángulo y la distancia a el segundo agresor.

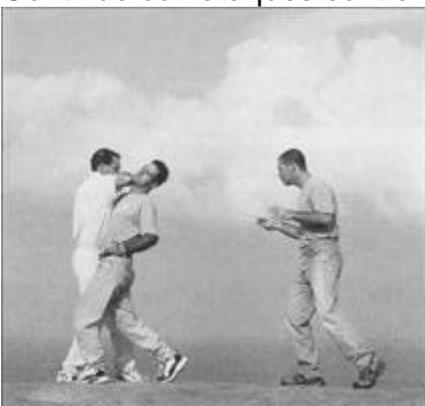
180

Segunda posibilidad:



1. **2.1** El agresor con el palillo está en el tuyo lado izquierdo. Usted tiene contra el ataque del palillo de antedicho con su mano izquierda el Stechverteidigung contra el interior del ataque se aplicó, usted el alambique uniforme del otro agresor continuó quitando. Las cubiertas de la tecnología también un ataque contrario. Usted está con la pierna delantera (del acoplamiento) en igual El lado como su mano que defendía procedió.

2. **2.3** El primer agresor ahora hace el obstáculo para eso en segundo lugar. Continúe con ataques contrarios o deje rápidamente eso Zona peligrosa.

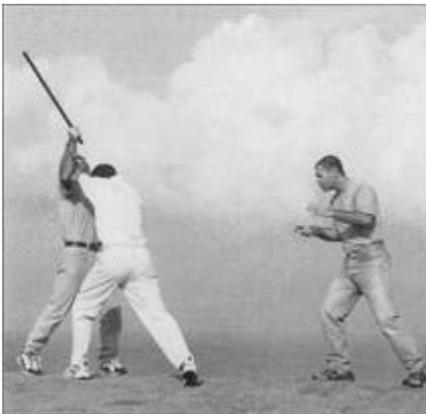


Trampee a agresor con el palillo con su segundo intensifican **su lado del linke** después de usted el Verteidigung con su gesetzten adelante pie del acoplamiento (fotos 2.1 a 2.3) abschlossen tiene.



2.2 Conduzca con eso movimiento continuo lejos. Puesto que usted fijó la pierna izquierda delantera, El mach un paso con el pie (derecho) posterior y entonces le trampea. Esto es **posible solamente si el segundo agresor está ausente relativamente lejano**, allí usted él mientras que de nuevo a la vuelta debe dar vuelta, que usted no desea. Entre de tal manera ayune como moeglich entre los dos agresores a través, conduzca dé vuelta fuera de y traiga a primer agresor como muestra entre usted y otros.

Tercera posibilidad:



3.1 Al igual que el caso para preceder Serie de la foto usted puso la tecnología en ejecucio'n con su sistema pierna izquierda delantera, no puede hacerle sin embargo debido a la carencia del espacio y del tiempo en medio los dos Agresores con movimiento.



3.2 Impulsión con un paso pequeño con el pie izquierdo lejos, trampee le y el mach con eso pie derecho un paso detrás y truco de tal modo el agresor con palillo fuerte.

3.3 Con usted trajo a primer agresor a su acción antes de usted, por el que eso Bloquean al agresor con la medidor la manera. Mach como además, como usted él para necesariamente halst.

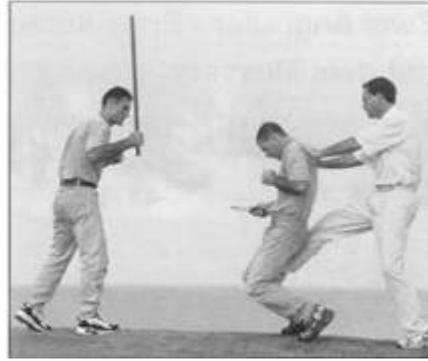
Trampéelo después enderece, si usted su defensa con el pie derecho delantero del sistema (foto 1.1 a 1.3) o él puso en ejecucio'n con ése **pie izquierdo delantero determinado** ausfuehren tuvo que el hindurchzubewegen, porque usted mide el tiempo y era el lugar el faltar, usted entre ambos agresores (foto 3.1 a 3.3)

Nota: Si el segundo agresor de la parte posterior le acerca y a directo El peligro se convierte, mientras que usted utiliza la tecnología de la defensa contra primero, usted puede hacerlo z. B. con uno **Rueckwaertstritt** (líneas rectas paso a la parte posterior) reunión y su parada anticipada. Le fija luego sus medidas contra ése primer opositor ausente.

Dos agresores - Primera medida contra el agresor con la medidor



1 El hombre con la medidor está en dei **2** Un bloque interno contra lado izquierdo del geraner, el agresor da vuelta también el palillo en la medidor pasa encendido y conduce un ataque contrario de la derecha. Vuelta una defensa interna hacia fuera, mientras que usted va diagonalmente adelante. (de eso Exterior) contra el agresor de la medidor encendido, usted de relativamente más pequeño Distancia (y quizás también el sorprender) con un paso recto atacado.



3 Respecto en las acciones del otro agresor, durante usted el opositor con la medidor bajo control el asimiento y todavía detrás de él continúa yendo.

4 Vaya usted detrás del agresor, lo cambia de puesto un paseo que pega (dedos del pie a la derecha) adentro la garganta y los empujes de la rodilla él adelante. Ahora está la manera del zweiten a agresor bloqueado.



5 Si usted el primer agresor el segundo ent6 Esta maniobra táctica proporciona tiempo, sobre contra-empujado, para usted se convierte uno Obstáculo. Continuará su ataque contrario, usted al verteididem segundo agresor el bloque de la manera o hacia o huir. él por lo menos prevenga para alcanzarle en la más corto y la mayoría dirigen manera.

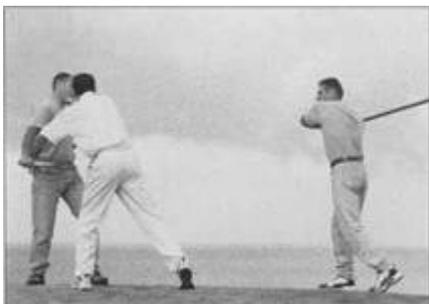
Usted se convirtió en la distancia cercana por la tentativa de un ataque del paso sorprendido y necesidad contra el paso y contra agresor Las medidas agarran. Es el agresor con el palillo - como en la foto - relativamente lejos, usted tiene tiempo quizás suficiente alrededor de contador ataques para poner en ejecución y otras medidas contra el primer opositor con la medidor también reunión. Usted está bajo presión del tiempo, (z. B. porque el segundo opositor también el cierre es) puede usted sin embargo un instrumento de la defensa y posiblemente incluso contra el hombre con la medidor dirija un ataque contrario.

Considere: Usted debe usted luego inmediatamente alrededor del agresor con el cuidado del palillo o salto detrás, alrededor de distancia de ambos opositores también triunfo.

Si usted desarmó a hombre con la medidor, usted sabe el cuchillo para su uso y él de Gegenangriffe quizás uniformes en segundo Los agresores trastornan (si usted en él es experimentado), para parar su ataque y a la antes-tormenta entonces, para atacarla.

183

Dos agresores - Primera medida corta contra el agresor con la medidor

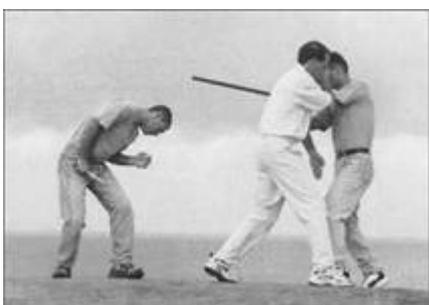


1 Bloquee el paso de la medidor de abajo, que es ueberraschend puesto en ejecucio'n por el primer agresor. El opositor también está también cerca del palillo. Usted tiene las posibilidades de saltar detrás o (lateralmente) en él zu-zustuermen.



2 Usted decide además, el segundo agresor a avanzar hacia, entonces tormen-ta en ella a y da vuelta a esos tecnología apropiada encendido:

Defensa contra una impacto horizontal del lado (impacto como con un béisbol palo).



3 Termine eso Fase de la defensa (con la tecnología contra un horizontal fun-cionamiento Impacto del palillo).



2a Foto 2 tomada del frente: El Zustuermen en eso segundo agresor.



4 El ataque contrario contra eso ponen en ejecucio'n al segundo agresor, durante usted él entre usted y el otros Lugares opuestos, para bloquear al agresor con medidor la manera. Usted debe en cada vez a las acciones de la otra paga del agresor atención.

Usted no tiene suficiente tiempo, usted encima para cuidar al agresor, eso usted en la distancia cercana asombrosamente con eso Las medidores atacadas, usted deben una defensa del passende y una a ataque que contradice significativo instrumento. Usted si el zuspringen entonces inmediatamente en el segundo agresor y eso La distancia entre usted y ella de esta manera reduce, así su El ataque del palillo sigue siendo ineficaz.

Capítulo 11

Principios eso Técnicas de la defensa

En este capítulo tratamos diversos principios, éstos como bases eso Servicio de las acciones de la defensa. Estos principios se aplican a la defensa contra los ataques de la mano (todas las clases de impactos o de picadura movimientos), pierna y ataques del pie o ataques con las armas. El propósito principal de uno La acción de la defensa lo consiste en, **para parar el ataque** y eso Para prevenir a agresor para golpear su blanco. Más allá aquél deba correctamente en la posición puesta puso la tecnología en ejecucio'n defensor, uno para lograr ataque contrario inmediato y eficaz o tan rápidamente cómo para agarrar posible el escape.

Ésos Las técnicas de la autodefensa están situadas en el centro del Krav del sistema de Maga. Él represente lejos más que solamente una colección de útil técnicas. Cada uno de se pueden dividir y analizar metódicamente. Dies hilft, jede Technik in ihre elementaren Bestandteile zu zerlegen und die ihr zugrunde liegenden Prinzipien zu verstehen. Los principios, que nosotros nosotros en

este capítulo dedique, se dividen en su allgemeinen los componentes, que sirva para él, éstos la defensa posible, más corta y más eficaz se encaja a presión en ataque para encontrar. Sabiendo, entendiendo e interno de estos principios le ponen en la posición, **con la respuesta correcta a una Para reaccionar la confrontación y ocuparse más eficientemente del material situaciones**, le satisfacen que en el entrenamiento quizás nunca antes. En éstos Los principios orientaron el entrenamiento, el practicar de las variantes del ataque y el aprender, La solución del peligro y del problema a analizar críticamente, le siente bien en cualquier caso mejore en él, las confrontaciones "genuinas" por la fuerza se preparan también amo.

Defensa del cuerpo (evada)

El término **Evada** o **Defensa del cuerpo** refiere a mudanza de Una meta de una manera que el ataque, todo el igual si él sí mismo de tal modo alrededor de un impacto, un paso o un ataque con una arma actúa, "no adentro Negro uno "reuniones.

El fundamental Las técnicas alternas son:

Movimientos horizontales del cuerpo

1. Váyase, Retratamiento: Con esta defensa usted sale de la gama del ataque. Su movimiento funciona a lo largo de una línea imaginaria entre usted y ése Agresor.

185

Usted puede hacerle cualquiera totalmente entfernen, D. h., usted con unos o más pasos se retira, o usted , z puede retirar a la parte atacada del cuerpo.B.su torso detra's-se inclina por el que su cabeza así como su cuello del gama de un puño o Messerhiebs llega.

2. Verkuerzung de la distancia a través un movimiento delantero: Con esta acción le cierra el boquete entre usted y el agresor. Con el hecho usted causa que las armas o las partes del cuerpo, usted del exterior, ataque de z. B. un pie con un retroceso del semicírculo (redondo



Contenga el retroceso) o el extremo de un palillo con un horizontal Afecte del lado, su meta no con su mudanza rápida, una reunión más peligrosa de las piezas. Ésos son los más futuros de su respectivo Las gamas quitaron el árbol del movimiento. La pieza, que le satisface, es en la peor el, que es siguiente el punto de partida del movimiento y así el poco alcance efectivo de la arma que ataca, y/o. de parte que ataca del cuerpo.

Considere: Esta defensa **es bastante** sin embargo normalmente **no contra ataques rectos del verlaufende hacia fuera**. Sin embargo tiene con la ejecución correcta y la sincronización correcta de la defensa del cuerpo también eso ataque recto del tiempo no suficiente del opositor, a del funcionamiento una manera más grande para poner detrás y una velocidad a alcanzar. Por lo tanto él que se convierte Falte al ímpetu, y menos fallará con eficacia. En el contexto del Krav Maga utilice la mayoría de las técnicas, que se sirven de este principio, también uno Handtechnikais conveniente un componente de la defensa entera.

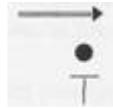
3. Movimiento lateral: Aquí usted movimiento a lo largo de uno línea imaginaria, ésas



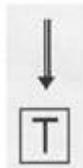
derecho-anguloso a la línea entre usted y el opuesto funciona. Esta defensa se convierte normalmente a partir de la una **Vuelta del cuerpo** acompañado (como describe más adelante). Como consecuencia de este movimiento se convierte usted un ataque del gradliniger **falla** en vez de **para satisfacerle**. Incluso si el ataque en forma de un movimiento redondo o semicircular , se convierte usted los funcionamientos evasivos correctos de la maniobra del Reichwei la unidad de la anchura del ataque trae y su impacto se debilita, también si usted debe poner otra manera detrás en este caso. El siguiente Los bosquejos ilustran defensas bajo ejecución de una Movimiento lateral (opinión de antedi-

cho). Las explicaciones siguientes eso Las indicaciones se aplican a todos en bosquejos usados este capítulo.

Leyenda

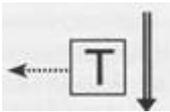


Dirección del ataque Dirección de la defensa



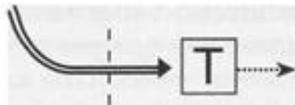
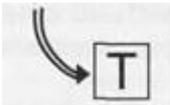
Drehachse Dirección del movimiento una meta

Contra uno ataque recto



A. Antes eso Bewegung b. Después del movimiento (el ataque que la meta pasará)

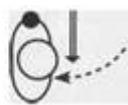
Contra un semicircular Ataque



A. Ante el movimiento b. Movimiento lateral (causas una impacto debilitado)

Vuelta del cuerpo

Con esta acción usted se mueve alrededor de un árbol del senkrechte, semejantemente como puerta en sus bisagras se mueve. Funcione los ataques en un movimiento recto, la posición correcta está al árbol garante para uno defensa eficaz del cuerpo, que le trae de la línea de trabajo. Aunque esta defensa no es suficiente vollstaendig solo contra ataques, éstos vienen del exterior (los ataques semicirculares) y de un largo manera puesto detrás, freno ellos sin embargo su fuerza.



.A. Antes eso Dé vuelta a b. Vuelta del cuerpo con el retratamiento
 .C. Vuelta del cuerpo con la D. Esta acción se convierte como **incorrecto** movimiento delantero clasificado



Las técnicas de la defensa del Krav Maga contiene sobre todo una vuelta del cuerpo conjuntamente con una diagonal Remita de y Seitwaertsgehen del defensor. Esto se aplica

z. B. para: **Amenaza del frente hacia fuera la distancia** (en el capítulo 4: **Neutralización de una amenaza con una Arma hand-held de la proximidad directa**); **Pase, línea recta actitud**

- **interior del bloque de eso Exterior**; **Pase, actitud del este - defensa más baja diagonal del brazo** (en Capítulo 1: **Defensa contra ataques de la medida**); **Defensa de la mano contra una Paso**, y otros.

Defensa por el cambio del elevador

Con esta acción "usted cambia su tamaño, que conduce a ella, eso el ataque sobre el tuyo o bajo su hinweggeht del cuerpo. En el Krav Maga cubra tales defensas eso **Baje su cuerpo** por las curvas del torso y rodillas o ésa **Levante anvisierten meta**, z. B. levantando su pierna con una contra su schienbein o rodilla paso profundo dispuesto, por el que el peligro directo para su pierna gebannt se convierte.



La combinación de varios principios dentro de una tecnología

Alrededor de las defensas del cuerpo para arreglar maniobras evasivas eficaces, diversas se utilizan y combinado. Aquí algunos ejemplos:

1. 1. Movimiento en "todos" Direcciones, z. B. Evada a través una diagonal pre o movimiento de posterior. Esto resulta de éstos Combinación del movimiento lateral con antes del vor-oder-oder al revés movimiento. En conjunto distinguimos entre ocho Hauptrichtungen fuer horizontal movimientos (comparables con la tarjeta de compás), no solamente el cuatro describieron lateral Direcciones. (el espectro completo de las posibilidades contiene naturalmente uno número infinito de los procesos diagonales de la dirección).

2. 2. Combinación del movimiento también una vuelta del cuerpo. Con muchos Krav Técnicas de Maga la eficacia de sus maniobras evasivas se convier-

te por la combinación una vuelta conveniente del cuerpo con un avance diagonal mejora. Esto Las técnicas contienen z. B.: **Amenaza del frente, de la distancia (Neutralisierung de una amenaza con una**



Arma hand-held fuera de más directamente Proximidad); Paso con un palillo - bloquee el interior del exterior/inside (capítulo 3: Defensa contra un agresor con un palillo); Pase, actitud del este - defensa más baja diagonal del brazo (capítulo 1: Defensa contra ataques de la medidor) y otros.

188

3. Combinación un movimiento en la dirección conveniente con un cambio del elevador eso Tamaño de cuerpo, z. B. como debajo Pase, línea recta lateral uno de la actitud Defensa y paso del cuerpo (capítulo 1: Defensa aproximadamente Ataques de la medidor) descrito. Usted se induce al lado y dobla el cuerpo hacia abajo, como si usted deseara evadir y abtauchen debajo de línea de trabajo.

Defensas de la mano o del pie

Empleamos nosotros ahora con los principios de los pobres y de los movimientos de la pierna durante la ejecución de Técnicas de la defensa. Antes de cómo describe, Krav Maga combina sistemáticamente el Abwehrmassnahmen con uno, puesto en ejecución por el diferente masas del miembro acción evasiva conveniente del cuerpo. A las excepciones de esta regla pertenezca repentino reflejo-como defensas, cómo **360°-Aussenblocks**, con éstos el tiempo del knappe solamente el empleo de una parte del cuerpo al Abblocken o diversión de los permisos del ataque. En tales situaciones está para ése Defensor a veces con la dificultad para poner un eficaz en ejecución maniobra evasiva y casi no posiblemente, el cuerpo entero, D. h. para mover su énfasis.

Dirección del movimiento las masas del miembro durante la defensa

1. Bloque interno: Con éstos La parte que defiende del cuerpo del exterior se induce acciones a Dentro de, por el que su cuerpo forme el punto de la referencia. Vea

z. B.: **Bloque de "viva y bloquee el interior del exterior (capítulo 1: Defensa contra la medidor attacks/measurer en las líneas rectas actitud).**

2. Bloque después fuera de: Con estas acciones mueve a parte que defiende del cuerpo de dentro de hacia fuera; El punto de la referencia es su cuerpo. Estas técnicas contienen también Técnicas de la defensa, con éstos la parte que defiende del cuerpo del centro visto se baja hacia arriba o. (véase las téc-

nicas con Unterarmverteidigungen contra una medidor pase con adentro del este o normal actitud capítulo 1: **Defensa contra ataques de la medidor**).



Ejemplo del Deflektieren después ejemplo interior de un bloque externo
Dirección del impacto hacia eso parte que ataca del cuerpo

Aquí nos dedicamos a la dirección y al ángulo, de eso y/o. en la cosa que ataca Parte del cuerpo en la parte que defiende de las reuniones del cuerpo y adentro revés. Para eso Elasticidad del golpe él cuatro diversas direcciones.

1. Impacto perpendicular: Ésos la primera posibilidad es un impacto perpendicular de defender brazo o la pierna que defiende en la parte que ataca del cuerpo, z.

B. contra un funcionamiento recto Paso de la medidor o un sacador. **En el Ergebnis** se convierte el ataque de su proceso original de la dirección divirtió (véase la foto A). **Ejemplos: Paso con un palillo - bloque del exterior/inside** (capítulo 3: **Los agresores armaron la defensa contra una con un palillo**), por el que sí mismo la palma para el momento que el contacto hacia adentro se mueve solamente en contraste con resbalar la defensa. **Las líneas rectas pasan - desfile por el bloque de interior/external** (capítulo 9: **Palillo contra el palillo**).

En segundo lugar La posibilidad existe sí mismo adentro senkrechten un impacto kreisfoermig o parte que ataca semicircularly de mudanza del cuerpo con meta, **eso Ataque** según lo demostrado en la foto b, **para parar y abzublocken**. Vea las técnicas más bajas siguientes de la defensa del brazo: **Paso repentino del frente - Actitud del este o del normale** (capítulo 1: **Defensa aproximadamente Ataques de la medidor**); **Impacto del palillo de antedicho - defensa de Handspeer contra éstos Dentro del ataque** (capítulo 3: **Defensa contra un agresor con un palillo**).



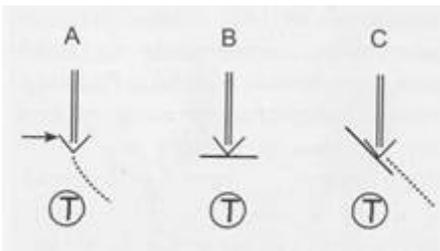
Si el defensor no tiene una arma para los propósitos de la defensa, una lata posible de la acción para la disminución de la fuerza del impacto en eso la parte que defiende del cuerpo de él consiste, **el ataque sobre un más largo Al freno ausente** y no solamente en cierto punto individual. Esto La acción corresponde al modo de la función de un amortiguador de choque. El defensor puede también fabrique un cartabón, para un ángulo más acentuado del impacto y adentro Deslice a partes que atacan del cuerpo en las partes que defienden de el cuerpo también asegúrese. Una medida preventiva mejor contra un ataque tan fuerte el impacto no-perpendicular, consiste en el formar de un cartabón alrededor Deslícese para hacer posible.

190

A. Defensa, su fuerza que el ataque divierte y su proceso de la dirección cambiado.

b. Abblockende Defensa; para el ataque en el 90°-Winkel.

C. En el caso de un ataque extremadamente fuerte está un Abblocken en 90°-Winkel no siempre recomendable.



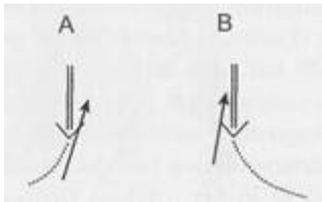
2. Diapositiva: Esto sucede, si utilizan a la parte que defiende del cuerpo, para derivar alrededor del ataque y en un ángulo acentuado contra eso reuniones de Koerperteil que atacan.

Ejemplos: Pegue el impacto de antedicho - defensa de Handspeer contra interior/exterior del Ataque (capítulo 3: **Defensa contra un agresor con un palillo**), por el que la defensa "defensa de la mano de Handspeer" esté llamada.

las técnicas **Paso - línea recta actitud - bloque del exterior** (capítulo 1: **Verteidigung contra ataques de la medidor**) y **Resbalar el bloque interior contra uno Derecho uno con el puño**, llega a ser diagonal su mano (un brazo más bajo) después de empujado para resbalar alrededor en el Unterarm del

opositor adelante y éstos así como eso Para dirigir impacto lejos de su meta del anvisiertem. En la segunda tecnología se convierte en de él la defensa el resbalar a lo largo del mismo movimiento línea (como éstos La defensa) a un sacador dirigió contra el agresor.

Ésos Dirección, de eso la parte que ataca del cuerpo (o Gegenstand) en eso parte que defiende de las reuniones del cuerpo.



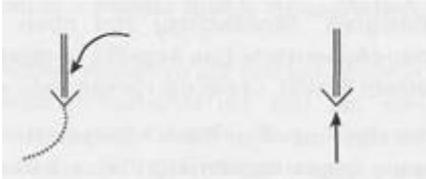
A Exterior corriente Stechabwehr aproximadamente **b** Bloque que resbala hacia adentro contra una línea recta una Impacto del palillo de arriba. con un ataque en el extremo de la defensa.

3. Acompañamiento de uno o barrer Abwehraktionen: Con éstos La parte que defiende del cuerpo presta acciones el atacar nuevo La dirección, tomando el contacto a ella, con ella se mueve y él de su dirección original divierte. Aunque uno esto en el Krav Maga no , es ve que frecuente sobre la base folgenden la tecnología a reconstrúyase:

Amenaza del frente del Entfernung (capítulo 4: **Neutralización de una amenaza con un Handfeuerwaffe fuera de más directamente Proximidad; o Pase, actitud recta - el bloque interior a vive -seite.**

4. Pare un ataque con un ataque contrario: Plomo un ataque contra la parte delantera que tira del cuerpo o cuerpo del opositor fuera de, mientras que esto está en el movimiento, z. B:

Defensa contra un paso normal (capítulo 8: **Palillo corto contra ataque con la medidor**). Usted sabe un ataque contrario contra el cuerpo del agresor, durante él sí mismo en movimiento delantero encuentra, los instrumentos tan pronto como él en la distancia correcta sea. **Ejemplo:** Un paso con su tentativa, dirigida contra el cuerpo del agresor, también la medidor después de usted a picar, lata con todas las clases de medidor ataques se utilizan.



Acompañamiento de uno Defensa de la defensa que frena



Interacción del análisis de las masas del cuerpo y del miembro de diversas técnicas

La mayoría Del Krav Maga Defensivtechniken sírvase de una combinación en ciertos principios eso Defensa del cuerpo con tales, éstos la defensa con los detalles Es la base para las partes del cuerpo. Algunas técnicas se analizan en el siguiente. **Diversos principios si sí mismo de la defensa dentro de uno no contradiga mutuamente la tecnología fija.** Éste es uno Regla básica, en la cual la teoría del Krav del sistema de Maga está basado.

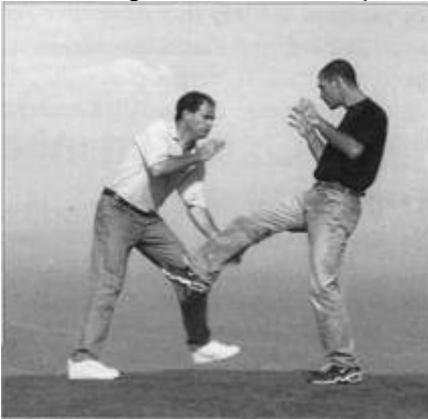
1. Bloque interno contra un paso:

Mientras que usted dobla el torso fácilmente adelante, usted estira su reparta, alrededor a la pierna el caminar (schiene) heranzukommen y él también Ayuda de una defensa dirigida hacia adentro **senk**

para rechazar impacto derecho. Su defensa del cuerpo (evada) se liga al movimiento de su mano y consiste de dos Acciones: uno **Vuelta del cuerpo** y uno **avance de la diagonal**, el excedente de la línea de trabajo herauszukommen. Aunque aquí no el vollstaendige Se demuestra la tecnología, veranschaulicht la representación a Verteidigung, éstos en el mismo principio, eso se basa para un ataque del paso con a palillo (o) solicita una bayoneta.

1. 2. Pase, actitud del este - una defensa más baja del brazo de Diagonale (capítulos 1: **Verteidigung contra ataques de la medidor**): Vaya con encajarse a presión, interior vuelta dada vuelta, que consolida su defensa del cuerpo, diagonalmente adentro frente. Con el Unterarmabwehr **parada** usted el brazo más bajo que ataca y **bloque** él apagado. Su Ellenbogen es debajo el del Angreifers, alrededor uno para causar efecto de deslizamiento de la luz hacia fuera, y/o. alrededor de atacar Baje el brazo de él para prevenir hacia su interior del cuerpo abzurutschen.

2. 3. Impacto del palillo de antedicho - Handspeer -- defensa para el interior del ataque (capítulo 3: **Defensa contra una con una Agresor que se arma del palillo**): Tormenta delantera y la distancia del verringere entre usted y el agresor, de modo que el impacto del palillo en el efecto pierde y no más de peligro no representa. El brazo más bajo del agresor o del palillo **diapositivas** en su origen movimiento prestado en el brazo más bajo del





Defensor adelante (durante el cambio de la dirección mínimo). Sin embargo el ataque se debe divertir luego del defensor, alrededor de éstos A la defensa del vervollstaendigen. Como es el resultado de esta defensa que resbala el impacto en el mínimo más bajo del brazo que defiende. Durante la ejecución de éstos La defensa debe bajarle la cabeza y entre sus hombros proteja, de modo que no venga en la zona peligrosa.

4. Amenaza de la parte posterior en la distancia cercana (capítulo 4: Neutralización de una amenaza con un Handfeuerwaffe fuera de más directamente Proximidad): Usar un brazo **buey** usted con uno al lado movimiento dispuesto la pistola o él mano que sostiene apagado. Esta acción se convierte en el mismo tiempo con uno **Vuelta del cuerpo** puesto en ejecucio'n, con que usted usted de la línea del fuego va y usted el agresor rápidamente **acercamiento**. La razón del movimiento delantero miente en la intención, más hinter la arma también llega y usted lo más lejos posible de la línea del fuego a entfernen. Eso Agarre el brazo más bajo que la tenencia de la mano de la arma sirve para él, brazo también fije y el uso posterior de la pistola de prevenir.



Capítulo 12

Dirección por la fuerza Confrontaciones:

Conceptos de la estimación, de la reacción y del entrenamiento

Manipulación del incidente

En la primera parte de este capítulo precisamos, que procesa de colocar una amenaza (su opinión) hasta agarrar más activamente Medidas para la realización de la situación (su reacción) en cuerpos y alcohol escurr.

A partir de instante encendido, en el cual usted con uno de sus sentidos nota que está algo antes-contento, qué usted u otro seres humanos en el tuyo un ambiente más cercano gefaehrden podría, se convierte en su Unterbewusstsein uno termine la cadena de las condiciones y de las reacciones del unterschiedlicher. El primer debe usted la clase del peligro, que usted es ausgesetzt, se convierte consciente. Entonces lata usted el juez del peligro, uno correctamente (de diversa posible) Los procesos de la acción seleccionan, él finalmente en el convertido del acto y según la situación desarrollada actúe otra vez.

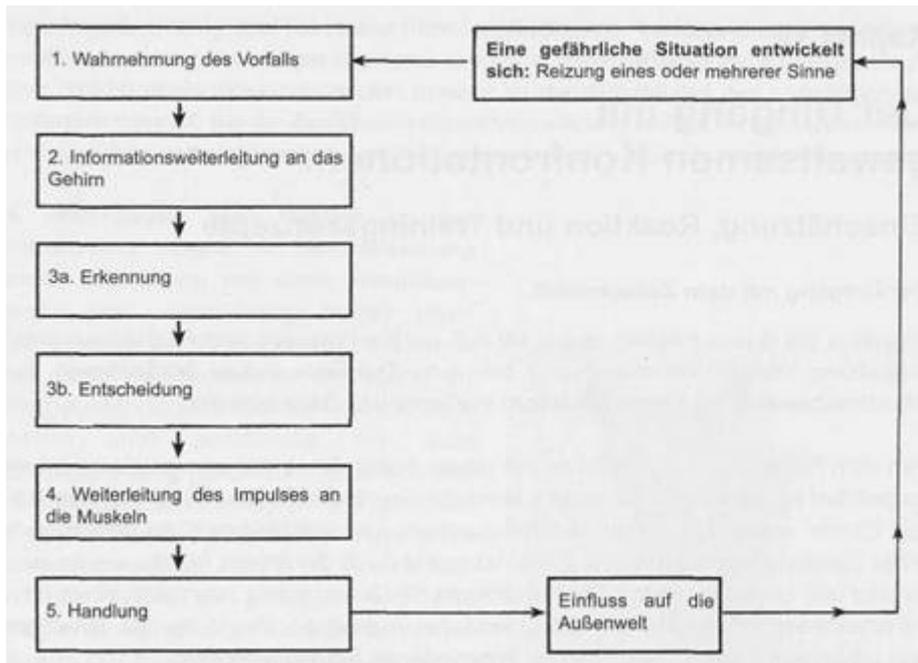
En el lado siguiente usted encuentra un diagrama de la base, de que eso Expiración con las diversas estaciones de las reacciones humanas a uno el incidente amenazador, por ejemplo un ataque, ilustra:

Explicación de las fases representadas en el diagrama:

1. 1. Opinión del incidente por los sentidos: Usted ve a veces como un peligro en usted, z viene. B. un impacto o un paso; a veces usted oye quizás verdaechtiges divulgar o una llamada amonestadora o al menos usted siéntase, cómo una persona extraña en el cuerpo o en las ropas tactos usted.

2. 2. Comunicación de datos al cerebro sobre el sistema nervioso periférico: Su beobachtet del ojo algo y envía la información al cerebro, su piel siente un contacto y el Erfuehlte de lejos a los plomos de los centros etc. de la opinión.

3a. Un proceso se comienza a ése, **ésos información transferida** sus órganos sensoriales **identificado y examinado**. En base de experiencias y de aufgrund anteriores más naturalmente La inteligencia "entiende" su cerebro las señales, interpreta él como peligro y una advertencia apropiada "formula". **3b.** Como resultado este proceso ahora se convierte **una decisión** como respuesta el tuyo Reconozca la atracción **satisfecho**. En la fase 3a y en la fase 3b el zahlreiche schaltstellen del cerebro está implicado en procedimiento de toma de decisión.



1. **4. A Coordinación de la reacción** se convierte uno mensaje apropiado con la ayuda de una señal electro-química del cerebro sobre el sistema nervioso pasó encendido a los diversos grupos de músculos.

2. **5. Su contrato de los músculos** con la sincronización correcta y más correctamente Sincronización, sobre haber decidido y la acción mandados por el cerebro auszufuehren.

La tercera fase (3. A y 3. b), que ocurre unconsciously en el cerebro, es el komplexeste y "la mayoría" de la parte problemática del proceso. En el diagrama esto se convierte Ponga en fase solamente en dos porciones subdivididas, realmente sin embargo las cubiertas eso Proceso del cerebro un número enorme de diversos pasos, de éstos algunos escurr sucesivamente y otros otra vez en el mismo tiempo. A partir de todas las fases es el que, que se puede afectar y cambiar lo más temprano posible positivamente, durante sí mismo los otros - generalmente comportamiento personal del aufgrund patrones y características izquierdas - cambiar solamente extremadamente con dificultad ¡licencia!

Por procesos de aprendizaje y cuidadosamente sabemos métodos de entrenamiento seleccionados en la conexión con el practicar apropiado nuestras capacidades prácticas y mentales verbessern. Así tiene éxito nosotros para reconocer incidentes de la naturaleza por la fuerza y peligroso a y a través Verkuerzung de nuestro de reacción del tiempo handeln con éxito también. Existe realmente nuestra meta de la prioridad en esto, por métodos de entrenamiento especial no solamente éstos Para acortar tiempo de reacción de convertirse pero nuestra capacidad **éstos para satisfacer decisiones correctas y las técnicas correctas a correcto Para utilizar tiempo.**

Como tiempo de reacción señala uno la duración entre la opinión del atracción (como por ejemplo una Afecte o un paso) y lanzando una reacción apropiada. Ésos El tiempo de reacción refleja la velocidad de la informática del Cerebro otra vez y la velocidad, con las señales del ser humano Movimiento de los cuerpos, para lanzar reacciones. Podemos einsetzen métodos de entrenamiento, para mejorar nuestra capacidad, **la atracción (ataque) para reconocer,**

para satisfacer una decisión y aprenda, fuera vacilar el correcto para introducir respuesta física en forma de una acción.

Evaluación de la situación

Usted si de un ataque **totalmente sorpresas** convertido, usted se convierte reflejo-como e intuitiv reaccione. Usted se caerá detrás para ayunar a las reacciones y a los patrones del comportamiento, cuál usted usted durante su entrenamiento de Krav Maga y debido el tuyo La experiencia de la vida adquirió. Allí decisiones de esta clase generalmente **en el Unterbewusstsein** , porque usted será de otra manera difícil, se resuelve el tuyo Para dirigir y (consciente) controlar acciones en tiempo real. Por lo tanto deba una parte considerable de su entrenamiento eso **Verinnerlichung del movimiento y patrones del comportamiento** dedicó su, que le pone en la posición, reflejo-como, intuitivo y fuera vacilar con Ueberraschungsangriffen acabó también convertido.

En las situaciones, donde usted no está sorprendido y el suficiente tiempo tiene, sus acciones abzuwaegen y decidirle puede hacer, le recomienda consciencie entre dos procesos de la acción sí mismo para agarrar una de las medidas siguientes aquí en más absteigender Orden de la fila que se introducirá:

. • **El entrar de la tentativa de Para evitar zona peligrosa.** Si es posible, en la mayoría de los casos es lo más mejor posible, sí mismo en una confrontación einzulassen solamente en absoluto y uno Zona peligrosa, en eso sí mismo una confrontación violenta entwickeln podía evitar.

. • **Huya del lugar del suceso:** Si la fuerza le complica ya en un Konfrontation, búsqueda después de una manera para un retratamiento regular, controlado del lugar de Suceso, **antes de usted sufra el daño verdadero.** Ya en la vieja persona El punto de la voluntad (libro de los refranes) recomendó: „... y antes de la controversia inflamado, déla para arriba."conduzca sus movimientos con el retratamiento con la consideración fuera de, para evitar lesiones.

Usted es serio en peligro, es uniforme en el centro en el suceso del combate recomendable, el escape también agarre, **si esto es posible de manera segura.** Poseer a ego o el deseo de desempeñar un papel del héroe puede no hacer el alto entrega eso poseer el instinto del instinto de conservación y de la inteligencia natural gane. Eso El retratamiento no es táctico después de la consideración de todos las circunstancias deshonran, solamente el mejor Opción.

Nota: Usted también el hecho debe considerar ese el daño, usted durante su retratamiento (o brevemente después de que él) uno agrega, **consecuencia-ma's cargado** su lata **como la lucha real** (z. B. la caída de una alto-altitud Lugar, lesión por conducir más allá del coche, saliendo de tercero, debido a la ausencia del deiner todavía ser atacado más violentamente, u. v. m.).

197

• **El uso en la proximidad de los artículos encontrados de la vida diaria:** Lata o si usted no desea guardar hacia fuera de la confrontación, tan tentativa, en eso Cosa un artículo para encontrar, eso usted como arma provisional útil su lata (s. Capítulo

7: **El uso de los artículos de la vida diaria como armas defensivas).**

• **el empleo de su cuerpo como arma:** Usted puede un artículo no encuentra, que podría mejorar sus ocasiones, o tiene usted tiempo, para encontrar tales, usted "solamente" que su cuerpo no tiene (y ¡naturalmente su cabeza!) co-

mience, para defenderle y atacar. Adjunto el sentido real del Krav Maga existe: lo más de tal modo posible las técnicas doctas pertenecen a esta categoría.

Reacciones físicas y mentales bajo tensión

En la condición **más altamente tensión situacio'n-condicionada**, hace fácil usted por miedo, rabia y una La cantidad de otras sensaciones destructivas abruma, éstos adentro manera directa en usted influencíese y los procedimientos, durante las fases 3a y 3b (como antes descrito) en su cerebro, juego substancial para obstruir podría.

En una condición la alta tensión interna se convierte en su atención **hacia adentro arreglado** - se deterioran sus actividades mentales y físicas: el tuyo Los músculos tiran innecesariamente, su opinión juntos del ambiente llega a ser incorrecto, el proceso de la toma de decisión se tira en la longitud y las decisiones que usted toma, prueban a menudo como mal. Por lo tanto el sentido de los métodos de entrenamiento presentados aquí consiste en él, usted para hacer consciente los procedimientos, sensaciones negativas y su efecto para arriba para dirigirle mejor.

Si usted indica que usted está en peligro, se hace un inmenso número de Sensaciones en su Unterbewusstsein ampliamente y posiblemente uebermannt usted, sin usted note esto. El sistema nervioso vegetativo (que no eso está conforme a willentlichen control) fija diversas sustancias (z. B. Adrenalina) en el blutkreislauf libremente, que "funciona" usted en otro nivel váyase, cuando usted está normalmente acostumbrado él. Necesitamos entrenar, encima **este fenómeno** y los efectos, él en situaciones extremas en el nuestros El comportamiento tiene, también **reconozca** y deba **aprenda, él bajo control también traiga**. Si bajo condiciones realistas trainieren, consiga el alcohol y los cuerpos acostumbrados en la tensión y aprender, también en uno para funcionar "estado de la emergencia" con eficacia.

En uno a través el estado de la señal de socorro una causó, reacciona generalmente amenaza física a uno las clases siguientes:

.A. Escape: el escape del lugar eso Peligro.

.b. Miedo: termine la parálisis del Aparato del movimiento (o un Verlangsamem drástico de este sistema). Eso El en cuestión para como una estatua, por el que los músculos no en situación sea versetzen también a solamente una porción del cuerpo en el movimiento.

.C. Lucha: ejecución activa cursos del kaempferischer del movimiento; Defensa y ataque, hasta se alcanza la meta, D. h., el opositor con sus actividades violentas no continúa no más lata.

198

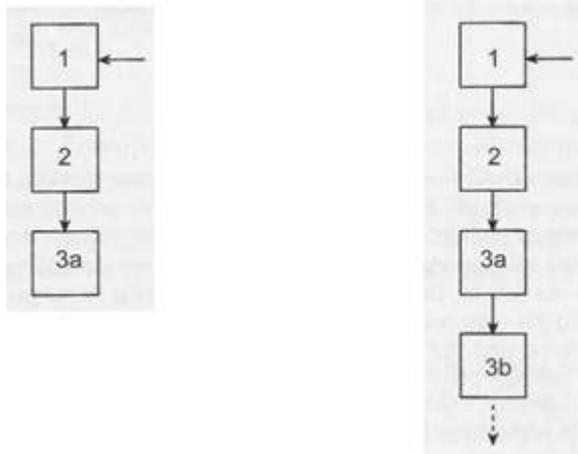
Es importante practicar para cada uno del siguiente posibilidades y para desarrollar la habilidad y la capacidad, en el contexto de cada uno panorama para actuar correctamente: (1) el Antizipieren del peligro potencial y de éstos Alojamiento para la evitación de la confrontación (2) si usted ya en uno la confrontación por la fuerza es complicada, encuentra el mejor y la mayoría eficaz Lejos, alrededor de usted de la manera controlada y bien-concebida del lugar del suceso para retirarse, **sin el aumento del riesgo de lesión**. (3) le lucha sobre su vida (o alrededor del tercera), aplicaciones los talentos, que usted por su entre-

namiento de las técnicas de la defensa y del ataque con cerca fuerza Amenazas adquiridas. (4) si usted en cualquier momento uno a través El miedo o la tensión causó **Condición de la parálisis** la sensación, aprende maneras sepa para romperse con la condición de la parálisis o inactividad de modo que usted todo usted las posibilidades abiertamente que están paradas al extractor puede. Usted alcanza esto por el entrenamiento y el ejercicio.

Métodos de entrenamiento para la mejora de sus capacidades

Después de que nosotros la condición en alcohol y el cuerpo del escurrimiento Procesa el aufzeigt, desea ahora presentarnos el entrenamiento métodos, una mejora del allgemeine de la capacidad tiene como objetivo, en caso de necesidad para actuar rápidamente y correctamente. Con algunos métodos nos dedicamos solamente a ése **Erkennungssystem**, con otro konzentrieren nos nosotros en ésos **Toma de decisión**. Con ciertos métodos de entrenamiento otros están parados gamas especiales del proceso en el primero plano. Algunos métodos emplean sí mismo con el proceso entero. En la teoría del actual organigrama al principio de este capítulo, las marcas siguientes estructura esencial para eso diversos métodos de entrenamiento hacia fuera. Primero presentamos los métodos, ésos a la mejora de la observación, reconociendo y arreglo de la acción o el movimiento del ataque, que en ejecucio'n el opositor podría poner, era concebido. Para esto debemos poner los pasos en ejecucio'n siguientes del organigrama:

A. Primero Gama del método **b.** Segunda gama del método

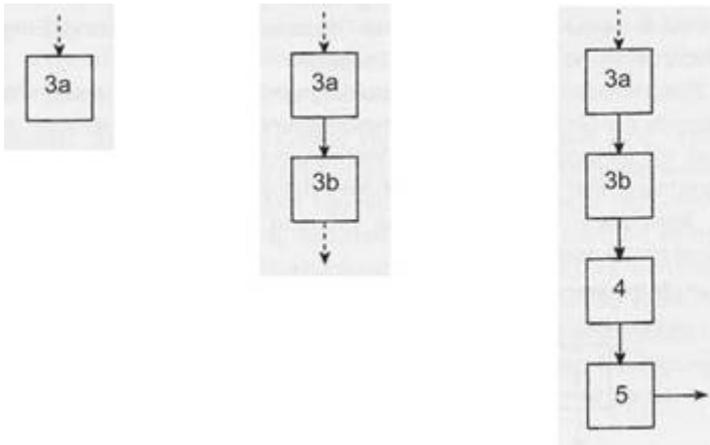


Con el uso del **ersten Methodenbereichs** usted está parado en el lugar y observa diferente contra usted arregló ataques. De esta manera aprenda le, las muestras posibles y Para reconocer secuencias del movimiento y en un rato más último su alcohol y Para entrenar al cuerpo contra tales ataques. En el marco de **en segundo lugar Gama del método** usted pensará de las acciones y de las medidas preventivas, ésas usted para la obstrucción de las acciones de oposición al instrumento tenga. Al practicar éstos , es importante para los métodos de entrenamiento que usted guarda calma, durante usted ésos Los ataques de su socio observan para agarrar sin medidas uniformes o Los requisitos satisfacen para tener (véase la sección siguiente: **Observación - Observando una fila del ataque**).

Quitamos las primeras dos fases del organigrama, recibimos un espectro de los besonderes de ejercicios, ésos en el capítulo siguiente: **Métodos de entrena-**

miento adicionales; al uso de este Libro ser discutido detalladamente. Aquí referimos a eso entrenamiento mental, con eso esos **Energía imaginativa** como el componente más importante servicios. Con estas técnicas el aprender actúa solamente, cualquiera solamente con ayuda de su energía imaginativa sobre el cerebro o además incluyendo movimiento físico. Diversas combinaciones de estas fases que aprenden son en el método individual ordena otra vez:

C. Tercer Método
D. Cuarto método
e. Quinto gama de Methodenbereich gama



Con estos métodos de entrenamiento la atracción se convierte por esas **Cuadros** producido, **eso su Vorstellungskraft trae hacia fuera**. En tercer La gama del método (c) practica su cerebro en ella, una acción "considera" y sistemas con eso un proceso bueno de la identificación en curso. En cuarto La fila del método (d), usted pasa con el proceso de la identificación, decida, cuál debe ser hecho y conduzca los movimientos necesarios en alcohol, Defensas, ataques etc.. fuera de. El ataque contrario conveniente, para el cual usted usted decidida, se puede solamente simular cualquiera "en aire" o se convierte con la ayuda como un bolso de la arena, un u simulado del entrenamiento. A. puesto en ejecucio'n. Una unidad avanzada del entrenamiento para la quinto gama del método (e) z podría. B. en él consista ellos mismos, una lucha contra varios agresores al presente.

200 que la ilustración demuestra entre las etapas en segundo lugar, tercero, cuarta y quinto flechas rotas del método fila. Son excedente quebrado para sugerir que usted, si usted imagina el empleo físico, probablemente los sentidos perceptivo, el sistema nervioso periférico y esos Los músculos, igualan si solamente a una porción pequeña, incluyen. En quinto Usted sabe la gama del método la acción en el área sin la inclusión de su ambiente instrumento o dirigido así contra una meta (refiera su ambiente). Esta etapa por lo tanto está marcada con una flecha continua. Hay uno Multiplicidad de métodos de entrenamiento para cada uno en la cañería el diagrama aufgelisteten Etapas (1 a 5). Algunos se basan en ése **sinnlichen la opinión**: vea, oiga, sensación alineada y otras sensaciones, durante otras con ella está, usted adentro **toma de decisión rápida**, el broche de presión o precisa Para entrenar a los movimientos y a actuar bajo situaciones tensionar-cargadas.

Observación - Das observando una fila del ataque



1 Si la acción comienza, el observador está parado adentro **2** Principio de una serie del ataque: Ataque en el largo más posición de la voz pasiva del einer. Eso El agresor comienza de distancia, como z.B. normal-steps en el abdomen. eso Posición del combate u otra posición arbitraria.

Éste es un ejemplo del método de entrenamiento fundamental, éstos reconocimiento del movimiento y de la aparición de los ataques de el opositor incluye. El observador persigue una serie del ataque y una luz interior de a su Expiración. Puesto que usted no tiene que poner acciones de la defensa en ejecución como observadores, usted lata siga siendo tranquilo, que su Aufnahme-fähigkeit para los movimientos del agresor aumenta substancialmente. Ésta es la primera etapa para el desarrollo de la capacidad del Defensor para identificar un ataque y contra él eficaz medidas para agarrar.

Esto es también un entrenamiento para el agresor, porque **en el papel el agresor** usted utiliza técnicas y la fija en diferente Variantes y combinaciones, durante usted por el diferente distancias el funcionamiento y precisa ataques contra lugares del empfindliche del el opositor arregla.



3 Continuación en eso Distancia central, la cual el agresor con un impacto entra a la barbilla. Aunque usted como de los observadores pieza del angreifende a veces del cuerpo y su manera para perseguir, no debe haber hechole saben su atención no solamente uno El solo ataque dedica, pero algo durchgaengig el entero paisaje observe.



4 Eso Las tormentas del agresor fomentan adelante; la distancia entre usted es reducido, como él que un gancho hacia fuera-se divide.



5 El agresor acorta otra vez la distancia, z. B. **6** El agresor termina la serie del ataque con una

por avance de la diagonal, y sistemas un waa Kniestoss en su abdomen. impacto justo del codo encendido.

En el papel del agresor usted puede siempre entonces fácilmente aproximadamente los lugares sensibles pulsar, si **Equipo de la protección** uno lleva. De Punto de vista del agresor fuera de visto, aplicaciones el movimiento adentro el momento, adentro cuál llega a ser consciente usted el hecho que usted desea a realmente ataque. Este ejercicio requiere a minimalen grado en la agresión. En el Krav Maga este ejercicio básico uno utiliza, alrededor del talento también logre (y/o para guardar el aufrecht), el ataque conveniente, al correcto Hora de poner en ejecucio'n de distancia apropiada y en el correcto ángulo y de tal modo para desarrollar el sino del kaempferische. A la observación mejor en el entrenamiento el agresor de verschiedenen posiciones y los ángulos deben comience.

Cambio del procedimiento en la etapa inicial

La opinión de cierta atracción era el viaje para éstos en las etapas 1 a 5 especificó la cadena de la acción. Pues una persona implicó usted tiene a o la otra manera reacciona y actuaba. Ahora tire una vez de éstos Posibilidad en la consideración que aún **otra atracción**, además (a eso primero) sus alcances del cerebro. Un Aenderung del procedimiento solamente entonces está posible, si su aceptación para el restos nuevo de las opiniones abierto, para poder procesar la nueva atracción, **waehrend** por eso la acción lanzada primera atracción una pone en ejecucio'n. Otra condición para un cambio del procedimiento durante un incidente lo consiste en, esa fase NR. 5 con todo las etapas pasadas no alcanzaron, allí él entonces (aunque aún a cierto grado posible), éstos son más difícil para parar o enmendar la acción inicial. Por lo tanto exista entonces mejora Perspectivas para cambiar su manera de actuar en el proceso del incidente entero si usted **su atención y sus sentidos para una nueva opinión abiertamente asimiente** y usted en la situación que comienza se concentra no solamente.

Eliminación del peligro adentro cada respeto

Si ocurre un ataque o si existe una amenaza, usted debe **todas las medidas agarran, en orden todas las posibilidades, para estar lastimadas, ¡al apag!** Este principio significa que todos los aspectos del peligro adentro la secuencia de su prioridad (como por el proceso de la acción y éstos Estructura del movimiento dada) y entsprechend su sincronización y el tuyo la preparación inmediata del uso, discutida werden debe:

.A. **Primera etapa:** Prevenga que el ataque alcanza su meta, D. h., eso El impacto no resuelve la barbilla, las prensas del dominio no Halsvene o éstos El tubo bronquial de ese proyectil falta la meta prevista, el impacto del palillo el pariert, de modo que no resuelva su cabeza, un paso es parado, antes del cuchillo su cuerpo alcanza, etc..

.b. **Segunda etapa:** Prevenga que el agresor un más futuro, similares Ataque (en detalle con una arma) o diverso un ataque poner en ejecucio'n puede, preocupándose del opositor. En el caso de **Amenazas o ataques con una arma**, usted debe controlar a veces sobre la arma gewinnen y en el mismo tiempo o que rápidamente como posible que Apag de los agresores. Ahora está en ese entonces, la presencia (o Ausencia) **agresor adicional** festzustellen, que usted hasta entonces posiblemente con todo no notó.

.C. **Tercera etapa:** Conclusión de la acción, D. h. Fabrique una situación, adentro que no puede el agresor el ataque a continuar más lejos (o desea). Es una arma en el juego, contiene la conclusión de la acción también esos **Desarme del opositor**.

Cargando eso Las prioridades con ataques múltiples o varios agresores se convierten detallado adentro Capítulo 10: **Defensa contra dos agresores armados** beschrieben.

Ésos existen La posibilidad y usted deciden además, **el lugar del suceso rápidamente también izquierdo** y tan el ataque probado a la derrota, el incidente termina ya en la primera etapa. Un retratamiento controlado puede también **después una acción de la defensa** ocurre, z. B. el Abblocken del zustecheden la mano del El opositor después de la ejecución de un o dos ataques contrarios decidía.

Generalmente nos esforzamos, uno **Ataque contrario contra el agresor** como componente para insertar el primer paso con. Si no esas medidas pueden preceda, que el agresor de él a prevenir es, más futuro uso de su cuerpo o su **Arma** para hacer. Una arma está en el juego, la segunda etapa consiste en dos porciones: dirección del agresor y de ése Restricción de sus posibilidades de usar la arma. Esto cuelga ambos del tipo de la arma apagado, y de la clase del ataque.

Nota: Ésos diversas etapas, que sirven la prevención de peligros, se convierten a veces en el mismo tiempo puesto en ejecución.

Dos siguen Ejemplos del capítulo 1: **Defensa contra ataques de la medidor**. Sobre la base estos ejemplos nos sienten bien las técnicas usadas de la auto-defensa analice y los principios de la dirección para la prevención del diferente Los aspectos del peligro untersuchen.

1. 1. **Baje la defensa del brazo contra una de ataque hacia abajo conducido antedicho del paso con la medidor - normal actitud y Ataque contrario:** En este caso la defensa está conectada con el ataque contrario y se convierte o en el mismo tiempo con la defensa o inmediatamente después de ella puesto en ejecución. Con la primera etapa él preocupaciones para parar el ataque. Ésos la segunda etapa (conectada con primero) es el ataque contrario, encendido él tiene como objetivo para limitar la libertad movimiento del zustecheden mano alrededor de éstos Para reducir el peligro que el agresor su medidor comienza otra vez. Ésos la tercera etapa sirve para terminar el incidente. Esto se hace vía más futuro Ataques del contador y si necesariamente y posible por desarme del opositor.

2. 2. **En los ataques basados Técnicas**, una acción del opositor en la expectativa de su acción preceda, contenga las mismas etapas, aunque ellas no siempre claramente de uno a se separó son. Por ejemplo: **Pase, actitud normal - paso adentro el abdomen o el paso, actitud del este - paso a la barbilla**. ambas técnicas, usted pone un ataque en ejecución rápido, fuerte, de que son dolorosas y las paradas del agresor, antes de que llegue en a gama, en cuál puede comenzar su medidor con eficacia. Con estas técnicas satisfacemos en las primeras dos etapas: prevención que el ataque su meta alcanzado tan bien como el ataque contra el adversario, por el que ambos en el contexto de uno solamente el movimiento uno interconecta. La etapa pasada del El incidente depende del resultado de este "impacto preventivo".

El adicional Métodos de entrenamiento; al uso de este libro

Suplir los principios del Krav Entrenamiento de Maga

En el introductorio Capítulo **¿Cuál es Krav Maga?** tenemos las bases generales, encima de a éstos se basa el sistema, presentado más exactamente. En este capítulo deseamos para arriba se reciben esos principios, a los cuales se consideran como base entrenamiento y ejercicio, así pupilas y "combatientes competentes del camino" al grado óptimo Resulta el gelangen.

Acto fuera de un desventajoso Posición

Con el Krav Maga se utilizan la mayoría de las técnicas de la autodefensa si usted usted en su adversario **sido tema** Coloque los hallazgos. A El ejemplo debe el defensor su defensa con el lanzamiento a partir del uno Comienza a abrochar de una posición, donde lo sostienen. Esto es una situación, que deteriora y pone en peligro a defensor fuertemente. Si usted se defiende contra cierto ataque, debe ser aceptado que éstos comenzó ya, y/o. contra usted y un serio se utiliza La amenaza de su seguridad y de su vida representa.

En caso de que de la emergencia sea quizás reaccionarle en la situación en épocas anteriores, si usted el ataque ya adentro Conviértase observan o si usted es preparado y a continuacio'n-sospechado él. Allí esto sin embargo el caso está, se dedica no siempre nosotros con el Krav Maga especial Técnicas, la prevención del ataque y neutralización el servicio del agresor, por el que el defensor de diversas etapas eso La preparación actúa hacia fuera.

La defensa necesidad **con eficacia, racional y ayune** su. Por lo tanto usted se convierte, tan pronto como usted la defensa puesta en ejecucio'n, al tiempo posible ma's fruehest uno o los ataques del contador del mehrere comienzan o ayunan el lugar del suceso abandonado. Considera eso su defensa a un posiblemente acertado Defensa de las aplicaciones especiales de un ataque, al menos la amenaza de poseer La seguridad en la mayoría de los casos elimina no totalmente.

Por lo tanto pusimos con Krav Maga valor especial en el uso uno **particularmente eficaz y agresivo Ataque contrario** (si está deseado en forma del ab-geschwaechter), o en una **retratamiento controlado** del lugar del suceso. Estas acciones deben en el mismo tiempo con la primera defensa ocurra o directamente en ella siguiente. Esta combinación de la defensa y de Gegenangrif sirve para ella, **ésos Al interruptor de la amenaza totalmente.**

El concepto, el ataque contrario en el mismo tiempo con la defensa poner en ejecucio'n, un componente elemental de la mayoría del Krav es Maga técnicas.

Un más futuro en muchas técnicas de Krav Maga la que puede ser encontrado El principio de base lo consiste en,

para prevenir al agresor de él, otras acciones con su La arma auszufuehren, indem man seine Möglichkeiten begrenzt, die Waffe erneut zu verwenden

oder sich frei mit ihr zu bewegen. Asimismo nos esforzamos por lo tanto, la libertad movimiento uno **agresor desarmado** para limitarse, por el que lo prevengamos de él, el weitere afecta y pasos hacia fuera-para asignar o un hallazgo del artículo, contra el cual él como arma nosotros comenzar podría.

Entrenamiento con un socio

El entrenamiento de Krav Maga contiene los métodos siguientes: Impactos practicantes y pasos contra un bolso de la arena o otras metas, como z. B. Los soportes, la ejecución de técnicas como "secándose ejercitan" (D h. sin los socios); entrenamiento mental para el entrenamiento del ideal mental Condición así como capacidades físicas. Los elementos principales del entrenamiento son alineado con él, **para comenzar a un socio de una manera tal que él resistencia realiza** y, eso representa un Gegenpart para más realismo se asegura. Al principio es recomendable, los ejercicios con un socio **relativo lentamente** anzugehen. Esto ayuda los implicados, los ejercicios, las técnicas, el sistema en los principios de mentira de la base y el diferente elementos eso Verstehen la confrontación mejor y a interno.

El practicar si uno **el incidente genuino simula**. Sin embargo no pueden los implicados con su fuerza entera golpearon uno encendido el otro. Él se entiende automáticamente que él en uno que entrena hora no verde y azul ser pulsado que más no pueden, para continuar... o peor aún, debido a sus lesiones más adentro Las condiciones están, sí mismo contra un ataque en la "vida genuina" a la resistencia también sistema.

Nota: El entrenamiento descuidado tiene extremadamente negativo Efectos sobre la condición moral y mental, con un serio La confrontación de la gran importancia es. Por otra parte **lata desconsiderada Gesundheitschaeden irremediable de entrenamiento a la consecuencia ¡tenga!** Por lo tanto deba cada uno, que entrena a Krav Maga, cuidadosamente las observaciones adentro capítulo 14 (seguridad en el entrenamiento) y esos completos empfohlenen pedazos del consejo allí buena atención de la toma de.

Práctica de las variantes

Si él alrededor de técnicas de la defensa y del lanzamiento así como excedente Los ataques del contador van, si el entrenamiento con practicar de técnicas fijas comience. Éste llama "se cerró" o definió Ejercicio. La pupila tiene las defensas elementales y e'l-estar parado detrás Solamente una vez luz del interior, él sabe principios sus ejercicios en a más arriba El nivel continúa. Debe el leichte sí mismo moderar aproximadamente alteraciones el ataque básico defiende. Con el entrenamiento las unidades son él, como si estuviera parado usted en una bola. Los ataques conservan de cada dirección, altura y posición ocurra. Uno llama este "abre" el entrenamiento. Así usted vuelta z. B. una tecnología fija de la defensa contra un ataque especial

206 encendido, por el que usted la defensa correcta y el conveniente Instrumentos contrarios del ataque. Usted se defiende luego contra igual o un ataque similar, de que de diversas direcciones ocurre y adentro diversa altura una pone en ejecucio'n. Posiblemente usted defensas de la práctica contra igual o un ataque similar, no obstante este vez de eso Movimiento fuera o con de la libertad movimiento reducida, z. B. con eso De nuevo a la pared o a la situación detrás de una tabla, de sentarse, después de eso en la mentira, el etc.. Todas las defensas especificadas antes de convertido contra fijo Ataques puestos en

ejecucio'n, éstos de diversas direcciones con más diferente La velocidad y diverso ritmo ocurren. Está en él también él respectos que después de cada defensa desde a posible el ataque contrario sigue.

Allí dos seres humanos nunca exactamente en el mismo acto de la manera (incluso la misma persona puede en uno ¡de la situación acto similar diferente-mente!) es recomendable, **con para entrenar a diversos socios**, sí mismo de tamaño de cuerpo, peso, Habilidad etc.. de uno a distinga. No le acostumbre a la una ¡solamente socio! La etapa de fijación con esta clase del entrenamiento considera remite que usted usted aproximadamente **dos o varios agresores** defienda.

De la tecnología al principio y de nuevo a la tecnología

En este libro los principios puestos hacia fuera cubren un número grande más verschiedener Técnicas: no definen algunos claramente, otros. Tan pronto como usted en la situación son, los principios generales, que detrás de un seguro tecnología, para reconocer, usted afila su perceptivity para él y se convierte otro Técnicas consciente, que se convierten en igual o en similar principios.

Llámele éstos en los principios de mentira de la base en el sentido, si usted practica una tecnología. Tan usted mejora sus capacidades de poder poner varios en ejecucio'n técnicas. Esto lleva para la mejora de su "abren" talentos adentro semejantemente almacenado Casos. Eso es de importancia elemental, allí él **su capacidad convertido más lejos con éxito para proceder contra variantes de un ataque**. Esto requiere un ajuste de la tecnología especial puesta en ejecucio'n cerca usted. Ésos capacidad apropiada, sí mismo contra estas variantes del ataque de "Grund" defienda para poder, simúlese siempre las situaciones del vida genuina, de las condiciones bestehenden en una unidad controlada del entrenamiento distinga.

La ventaja una el sistema uniforme y comprensivo del entrenamiento es: la capacidad, la tuya Para dirigir procedimiento de toma de decisión para solucionar el ejercicio nuevo problemas y también entienda, cómo uno tiene que ocuparse de situaciones similares.

Bases del entrenamiento

Primero deba usted este libro cuidadosamente de comenzar a terminar el trabajo y le confiablemente su ese usted entendía todos los pensamientos centrales del sistema a fondo. Tensionamos otra vez que usted el capítulo 14: **Seguridad en el entrenamiento** particularmente cuidadosamente leer debe, **antes de usted** con la comprobación Entrenamiento ¡comience! Por supuesto uno debe solamente debajo de más personal Supervisión de un Krav alto-cualificado y certificado de Maga profesor tren.

207 es asimismo muy importante-mente garantizar que usted todo técnico explicaciones a cada foto individual, a cada ejercicio y a cada capítulo

realmente entiendan. Empfehlen le, las actuales técnicas (junto con ellos para aprender principios subyacentes) a fondo y entre ellas para reconocer semejanzas existentes. Estas semejanzas y principios son él, la colección de Übungen a una haber consolidado, lógico y paquete útil del sistema, de que contra peligros de la vida genuina, usted quizás reunión, ser lata usada.

Algunos capítulos contienen explicaciones y sugerencias adicionales en el empleo de táctica correctas diversas situaciones del problema. Esto va a lo largo de una dirección excesiva del paso el diverso ataque individual forma afuera. El tamaño de uno El combatiente principal mente en su capacidad, una confrontación por mínimo para ganar el empleo y gastos energéticos físicos. Tiene éxito a veces también, **seinem a adversarios** sin contacto del cuerpo **a la derrota mentalmente**; eso ¡El opositor es sujeto, antes de que la lucha comience en todos!

Si usted este libro leído y así sobre un cuadro de la multiplicidad en los peligros órdenes, éstas usted a satisfacer, hace él sabría el tiempo ese usted un seguro tecnología de la defensa aproximadamente **una clase especial de un ataque o de una amenaza**, z aprende. B. contra un agresor con un palillo, un medidor o una Arma hand-held. , su entrenamiento en la orden se recomienda adentro para lograr las técnicas de este libro demostradas, aunque está también posible, adentro para entrenar otros logischen la secuencia, para la cual es conveniente usted.

Al menos tren

Algunos puntos importantes, éstos siguen uno a considerar debe, si uno entrena solamente: Comenzar su unidad del entrenamiento con **calentamiento fácil**, para stimulieren el blutkreislauf, el tuyo Para estirar los músculos y hacer sus empalmes más móviles. Es muy importante, para preparar el cuerpo para cargas más fuertes, alrededor de directo o más adelante ¡Para evitar daño! Como siempre **uno debe** antes de la práctica más jeglicher actividades deportivas

primero y medizinischen la visita su médico de cabecera ¡El consejo coge para arriba!

Después de usted una tecnología especial seleccionada y con la ayuda del libro a fondo einstudiert, imagínele para tener un opositor, que el ataque como en fotos instrumentos. El comenzar en la posición de salida demostrada y plomo entonces de Movimientos del defensor demostrados hacia fuera. Usted puede hacerle también antes de un espejo él lugares, para examinar si sus movimientos y posiciones con los de El defensor en las fotos conviene.

Una Lata de la tecnología de la defensa normalmente en una **solamente** Ausgefuehrt del movimiento convertido. Una tecnología más complicada si usted en una **Consecuencia** de Sola partición de los movimientos. Arregle los ejercicios según las fotos y sus explicaciones. En caso de necesidad, usted puede entrenar cada etapa individualmente y le ligúese el uno con el otro anschließend para la ejecución del termine la tecnología. Usted puede beneficiarse a usted también de un socio, usted observó y con la corrección de errores en su movimiento ayuda.

208

Entrenamiento con un socio

Usted entendía la tecnología solamente una vez, su manera de la radio clay/tone entendido y experimentado en la lucha contra un imaginario opositor, usted es listo, de que Para comenzar a entrenar con un socio. Usted si el ataque, éstos Defensa y el ataque contrario según lo en las fotos demostradas, instrumento. Prácticas ¡lentamente! Su socio pondrá el vorsichtig del ataque en ejecucio'n, alrededor de usted no también daño. Primero usted hace las técnicas como lento en "la cámara lenta" y instrumento en paz.

Considere: Su cuerpo debe antes del contacto físico entre usted y su entrenamiento el socio protegió su.

Así una fuerza y velocidad del ataque y de la defensa en detalle contra un opositor armado con eficacia a el aumento, es él puede recomendable que el "agresor" **Unterarmschuetzer relleno** lleva. Solamente después de usted medidas de seguridad necesarias satisfechas y primero Experiencias por un lento, bien con el entrenamiento de la unidad de la anchura de la azotea ganado, usted debe comenzar con él, las defensas contra más fuerte y más rápidamente Para practicar ataques.

Como debe la adición del entrenamiento con un socio usted otra vez entsprechenden los pasos del libro leídos, para profundizar técnicas experimentadas.

Métodos de entrenamiento para éstos Defensa contra las armas acentuadas y los artículos embotados

Si usted practicó las diversas técnicas con frecuencia y le adentro Probablemente, usted sabe la manipulación de ellas al entrenamiento avanzado dé vuelta en. Con fortgeschrittenen los métodos de entrenamiento y los ejercicios didactical usted puede mejorar su capacidad, diversas formas del ataque rápidamente también identifique entscheiden inmediatamente que la defensa usted utiliza y en el mismo tiempo auszufuehren un ataque contrario. Por ejemplo:

Diversas situaciones: Su socio se desliza en esos Papel del agresor y de los cambios su posición del ataque a ataque. Eso Ataques del agresor hacia fuera **diversas distancias** y direcciones y se sirve **diversas clases de ataque**, y está con uno La medidor o un palillo se arma. **Última opinión:** Su socio oculta la arma detrás de su parte posteriora y fija repentinamente a ataque en. Usted como defensores, soporte en el lugar, geradeaus de la mirada y permita lo, le de diversas posiciones y las direcciones anzugreifen, eso los medios, usted tiene menos tiempo para reconocer el ataque y reagieren con lo cual. Este método aumenta su watchfulness y entrena a su capacidad, encima de **el sorprender situaciones materiales** más rápidamente para reaccionarle y ayudar al deseado Resultado: Usted reacciona al ataque, sin saber por adelantado, welche la clase especial de ataque se dirige contra usted.

Nota: En caso de que de emergencia usted pueda hacerla un potencial Los agresores bajo ningunas circunstancias permiten para tomar una posición adentro cuál él ¡es tan cerca de usted que su seguridad podría ser puesta en peligro!

209 Ataques del múltiplo: En este caso no conduce a agresor un ataque individual, sondern algo uno **Serie de** (homogéneo o diferente) **Ataques** fuera de. Sus acciones de la defensa tan bien como sus ataques contrarios deben ambos peligros dirigieron contra usted neutralizan, es decir el especial Amenaza por los ataques tan bien como la amenaza del agresor.

Tensionamos otra vez eso **retratamiento controlado** en el tiempo derecho y en la dirección correcta ¡el mejor movimiento de ajedrez está a veces! Usted sabe alternativamente su "margen de seguridad" aumente al agresor y al usted en tal posición de la manera eso usted puede, para poner las técnicas y el contador convenientes de la defensa en ejecucio'n ataques.

Los ojos se cerraron: Durante usted con los ojos cerrados, las tomas su socio están parada allí la posición uno Agresor con un ataque. Su arma lo sostiene de tal modo aproximadamente 40 a 50 el centímetro de su cuerpo quita. Su socio le advierte con la ayuda de una señal. Tan pronto como usted abra los ojos en la señal convenida en, usted identifica ayunan el peligro y los plomos

una tecnología conveniente contra especial Atacó a su socio hacia fuera. Ése es el nivel básico del entrenamiento también ojos cerrados.

Fomento uno Amenaza de los métodos de entrenamiento con un arma de fuego

Si usted las técnicas básicas contra esos diversas amenazas con una arma hand-held, un rifle o uno El subfusil ametrallador practicado y usted en la situación se siente aproximadamente, usted para fijar, usted sabe amenazas fundamentales a la resistencia su entrenamiento con "más peligroso" Los panoramas continúan. Tal entrenamiento aumenta su velocidad adentro **Reconozca un ataque** y en el tuyo **toma de decisión táctica** para la reacción conveniente. Los panoramas adicionales aumentan la selección encendido Situaciones, en las cuales usted está preparado para ella, con éxito reaccione también lata. Usted puede también algunos los métodos de entrenamiento descritos antes a Defensa contra los artículos agudos o embotados así como contra amenazas también para fluir licencia a un arma de fuego.

Nota: Los términos "**arma**" y "**arma de fuego**" soporte aquí representativo de la arma hand-held, Subfusil ametrallador y rifle.

El avanzado Métodos de entrenamiento

Entrenamiento de la protección contra una amenaza con sostener o empujar de la manera: El agresor lleva a cabo le y empujes y se mueve sobre usted antes de sí mismo, mientras que le amenaza con arma del seiner. Esto requerido de usted la tecnología apropiada con más eingeschraenkter La libertad movimiento o una defensa durante usted se mueve en igual tiempo necesidad o un empuje.

Entrenamiento de la defensa por otra parte Lado: Esto se ajusta una situación después de, en eso **más indiferente Tercer** a las sus derechas o reglas el ligarse y en la línea del fuego guessed/advised podría, si usted parieren la arma en su dirección. En esto La situación debe utilizarle una tecnología, que (en cada caso) garantiza eso esto no sucede.

210

Entrenamiento de la protección contra una amenaza en la posición que se sienta: Es importante entrenar a la defensa contra una arma en situaciones en cuál usted en una silla se sienta, mientras que el agresor está relativamente cierre. Él es también posible lograr Uebungen similar el sentarse en a coche. Esto está debido a grossen particularmente importantemente y número constantemente de levantamiento por todo el mundo más confiaron "autocriminality", como z. B. Autoautoentfuehrungen y otros, del exterior y dentro del vehículo contra conductores y Pasajero delantero del asiento de ataques dispuestos.

Juego de papeles: El mejor y más realista su socio su papel como "agresores" al dar instrucciones, con nervioso y el actuar incalculable, le iguala en el comportamiento "que insulta" contrario, al moverse, Herumstossen, tenencia, u. Ae. juegos, usted hace más eficaz bajo tensión de un material la confrontación verhalten.

Integración y combinación

Integración y combinación de las situaciones, técnicas y Trainingsmethoden: Para el entrenamiento de un "combatiente del camino" está infrecuente importantemente desempeñar el papel del agresor realista. Este medios, que el defensor por adelantado lo menos posible sobre próximo Amenaza y/o. el ataque sabe. El juego de papeles si como en el siguiente , una gama grande en los ataques describe ejemplos y Las posibilidades de la defensa incluyen:

Defensa hacia fuera **posición que se sienta** contra uno **Ataque con un pali- llo**. Usted utiliza a veces la silla para la defensa y ataque y entonces otra vez "solamente" su tentativa del cuerpo también, éstos Defensa aproximadamente **Pasos de la medidor** para practicar, durante usted el agresor también su mano libre **a los asientos de las ropas** e iguales paso **varias veces** en instrumentos rápidos de la consecuencia. Con su defensa usted debe con sí mismo repitiendo ataques consiga adelante y tan rápidamente como sea posible contador ataques instrumento.

Particularmente instructively está, las técnicas de la defensa también inicialmente **ojos cerrados** para poner en ejecucio'n y él entonces repentinamente, encima de una señal acústica, un tirón fácil o un asimiento del agresor para abrirse. Usted debe reconocer el augenblicklich y éstos de la amenaza tecnología conveniente de la defensa tan con eficacia y exactamente como instrumento posible.

Más allá de eso usted debe dar vuelta como defensores y/o. eso El agresor debe emerger repentinamente de una cubierta o obstáculo, de modo que usted el ataque solamente **en el momento pasado** aviso. En igual El instante en el cual usted angreifenden el aviso del socio, debe hacer usted su Las acciones identifican y usted según la situación y ataque defienda, instrumento contrario de los ataques o el aumento de la distancia. Alrededor de éstos Variedad de los panoramas y de las situaciones a extender, usted debe de eso selección de siguiente **Combinaciones que entrenan más diferentemente fuera de**

demandas arregle:

Ésos folgende Aufzaehlung beinhaltet	dado meisten	Elemente, dado	más fuer	dado
Compilación de un ko del panorama del entrenamiento	mercancías entrantes del mbiniert	rden puede:		

211

- . • una clase de ataque con uno otros combinan;
- . el • el defensor actúa a partir del uno Posición del ataque o de una posición neutral
- . cambios del • del Ángulo del ataque; Cambio de las posiciones del agresor waehrend eso Ataque;
- . cambios del • del lugar (el ambiente) y la hora del entrenamiento; uso que cambia muchos más diferentemente Armas del agresor;
- . •, uno es justo como importante para comenzar diverso número de agresores en una unidad del entrenamiento, todo el esto de diversas direcciones con diferente o gleichartigen Las amenazas todas en el mismo tiempo contra el defensor proceden.

Más allá de ése hay aún más Técnicas del entrenamiento para un entrenamiento extenso. Recuerde siempre eso eso Se llama el practicar entero de alfa y de Omega y el practicar otra vez. Pero esto se abre creativo y manera inteligente, fastidiosa, así su entrenamiento y su el progresar se promueven.

Entrenamiento mental

Estamos parados antes de la pregunta, como los seres humanos uno entrenados, también Convertirse acabó las situaciones, a las cuales se refiere a vidas o muerte. Está claro, que pueden los participantes que no se matarán o a no lastimar pesadamente y después de él en su estado original intacto detrás que se cambiará de puesto otra vez de alguna manera lata a repetir alrededor del ejercicio otra vez y de errores posibles también correcto. El desafío real lo consiste en, la pupila también uno **situación realista, lifenear del entrenamiento** para enfrentar, levanta la tensión de los problemas y de las causas, sin sin embargo su vida o su Poner en peligro salud, como esto en a realen amenazar situación eso El caso es.

Porqué debemos una vida cerca de la confrontación por la fuerza ¿lugar detrás? Aprender la tecnología es no ya suficiente solo, fuera ¿un entrenamiento mental especial sería necesario? La respuesta lee: "no". Para sobrevivir una confrontación violenta es entrenamiento mental de la importancia excepcional. En el momento, en el cual su vida está en peligro, usted tiene no solamente con la fuente del peligro (el agresor) pero también también sus propios mentales y koerperlichen reacciones a peligroso para la vida La situación se acaba. Hay el tatsaechlich uno **generalmente válido Relación entre el alcohol y el cuerpo**, con el miedo y la tensión mientras que tiene que hacer a una discusión por la fuerza. Dirección de Los detalles con miedo y stress mental se afectan directamente ambo éstos Capacidad hacia fuera de tomar en tiempo las decisiones correctas y de subir la velocidad necesaria así como la conversión física del entsprechenden Técnicas, que se convirtieron por el entrenamiento precedente dentro de la luz.

Manipulación de causas violentas de una confrontación stress automáticamente mental y llamadas con frecuencia destructivos sensaciones y emociones fuera de z semejante. B. Miedo, miedo, odio, rabia u. Ae. Ayuda mental del entrenamiento a consolidar el autodomínio que otra vez a un mejor Control del poseer los plomos de las emociones y la toma de decisión más rápido de proceso y escurr más exacto hojas. En el momento que el peligro causa el vegetativo Sistema nervioso el aislamiento de las cantidades grandes de la adrenalina adentro la sangre. En esto La condición reacciona a seres humanos también **Bewegungsunfaehigkeit, escape o Combat/attack.**

212 está claro que solidificando en el lugar (aunque es animal la especie lo pensó absolutamente para la defensa contra raubtiere sirve) en la mayoría de las situaciones, que resolvemos, nada trae. Sonidos los alternativas "funcionamiento de la manera" o las "luchas", esta decisión deben **de una manera bien-concebida** se satisfacen. Nuestros sentidos se deben afilar, encima para procesar atracciones y la información cruciales del ambiente. Eso es mejore substancialmente posible, si nuestra atención no de sensaciones y Emotionen es limitado. Por lo tanto la "solidificación" debe de ésa El repertorio de nuestro instinktiven las reacciones que banished. Los seres humanos oyen en sí mismo a

moverse, él debe hacer esto por razones tácticas y **no, porque controla** sobre su actuar **verloren tiene**.

Es bien sabido que algunos sportsmen en el entrenamiento substancialmente logros mejores obtienen como en el fósforo real. La causa es, eso por el un del stress mental y el pressure/stress durante de Empareje a menudo una parte grande de su físico y mental recursos uno bloquea. Se concentran no exclusivamente encendido de ellos acciones que pueden ser requeridas y perder por lo tanto la energía, para eso Alcance sus mejores funcionamientos sería necesario. Psicólogo y Los coches especiales ayudan a estos sportsmen, los viajes de la tensión mejor debajo Para traer y la sensación de la seguridad en sí mismo consolida control.

En todos Las áreas de la vida bajan él los seres humanos pesadamente, que mental grande la presión standzuhalten, debajo de ése a trabajar deben. Es los artistas publicados, éstos antes de Zehntausenden Diferentemente que boersenmaklern, éstos no se presentan a espectadores el funcionamiento de muchos Millón de controles del euro. Algunos agarran incluso a las drogas y se traen de esta manera la destrucción del uno mismo más cerca.

Sin dicho, hay los nuestros **recursos internos, mentales**, nosotros en la situación cambie de puesto para actuar en nuestra vida de la vida diaria con eficacia y constantemente. Nosotros si esté en cada situación capaz, con éxito con emociones subjetivas acabarse y sensaciones, para mantener cada uno situación la mano superior. Asimismo debemos aprender de realen la confrontación, desde el suceso nos ayuda, para entender fuerzas afectar nos y nuestras capacidades mentales también consolide.

Ahora a la solución del al principio de esta sección del actual problema: Eso **lesio'n-libre** El entrenamiento de situaciones en vidas y muerte está solamente sobre éstos **Integración del entrenamientos mentales en el concepto total del entrenamiento** para alcanzar. Encima de esta manera ocurre el temprar del desarrollo y de la multa de necesidades fuerza mental. Es importante, este entrenamiento mental conjuntamente con ése comprobación al entrenamiento técnico y táctico del ejercicio y del uso.

Es bien sabido, que el cuerpo humano en iguales y/o. manera similar en los cuadros reaccionado, en la energía imaginativa y en el Unterbewusstsein produce , como lo a los cuadros y las sensaciones reaccionan, éstos consciente del exterior avisos. Utilizamos este hecho, para desarrollar nuestra capacidad, con eso Para circundar peligro. Hay keinen así diferencia fundamental en el nuestros Reacción, totalmente directamente si el cuadro como resultado uno **atracción exterior** o debido a eso **concepto interno** aparece. La relación cercana, ésas entre el cuadro, alguien se introduce y el mental condición y su Unterbewusstsein, de que da lugar al sentido detrás de un mental entrenamiento soportes.

213

Expresada simplemente, eso se convierte **Unterbewusstsein** como autores las sensaciones, ésas el mentale y eficacia física con uno La confrontación afecta, entrenado, los seres humanos del waehrend el suceso en su concepto visualiza y antes de sí mismo para funcionar gráficamente de las hojas.

En el entrenamiento mental usted trabaja como practicar exclusivamente con su Vorstellungskraft contemporáneamente, en el cual usted usted facilita relativamente y probablemente sensación. Por ejemplo durante usted en un curso, uno El autobús o un aeroplano se sienta o durante usted en las esperas del dentista y eso Lo más mejor posible uno de marcas de repuesto de este tiempo. Una escena le presenta, en en quien usted usted cierto hallazgo del lugar y un opositor violento intentaron, usted para atacar. Intente presentarle el lugar del agresor gráficamente usted su (o sus) ropas remiten, observan las técnicas del ataque de el opositor y el respecto con lo cual, que la arma él (o él) conduce con sí mismo. Respecto en este instante también en sus propias emociones y en sus impresiones.

Por la amenaza gráficamente antes de los ojos que se conducen y le éstos las táctica convenientes y las técnicas convenientes de la defensa presentan, hecho él muchos más simplemente para sus nervios y sus músculos, fuera tensión en un genuino Para reaccionar peligro. El entrenamiento mental ayuda le, a técnicas y a las táctica para deje hacen usted la rutina. "le martilla" las técnicas y Táctica, que usted aprendió de tal manera en eso **su reacción física** debajo la tensión de un ataque **sin el pensamiento consciente y sin la vacilación ocurre**. El entrenamiento mental le hace también con el proceso del desarrollo de a lebensbedrohlichen La situación confía en - con ella, como ella y como una mira de tal modo se siente - y reducido con ella la intensidad de la tensión y del choque fenómeno, si usted en "protege" La vida en tal situación resulta realmente. Hay dos diferentes Métodos para mirar un incidente: (1), como si usted se convirtió **en uno La lona del cine considera**, en eso los agentes (inclusivo usted) sus papeles spielen. (2) así pues, como si waerst usted **participante activo** dentro de Suceso. La preferencia se debe dar al segundo procedimiento, allí él la perspectiva de un defensor en una confrontación violenta mejor demostraciones.

La tecnología

Lugar a usted el suceso en las diversas fases y diversas posibilidades remiten. Permita a su opositor imaginario primero un ataque y un lugar acertados usted mismo que usted "lastima" remite. "sensación" cómo el ataque le lastima, usted duele agrega, como si waerst usted "perdedor" la lucha. El suceso le presenta repetidas veces en la cámara lenta y **mejore de tal modo cada marca su papel y sus acciones**. Dé vuelta con esto Técnicas siempre más eficaces de la defensa del concepto encendido y los instrumentos contradicen ataques, de marca a la marca más fuerte y más rápidamente convertida. Lugar a usted usted en el extremo como El ganador remite, eso el agresor varias veces con su técnicas eficaces de la defensa y los ataques contrarios abruma.

La gran importancia se debe dar a ella, **usted usted como "ganador" al presente**, de modo que este resultado en su memoria recuerde, encima para aumentar las ocasiones esas él también **en caso de que de la emergencia** como eso sea, si alrededor de su sobrevivir va. El hecho pelado ese usted usted la posibilidad, "pierde" o estar lastimado para poder, el mindert el tuyo es consciente El miedo de lesión verdadera y contribuye substancialmente al hecho que usted **más besser bajo tensión a actuar puede**. Usted tiene solamente una vez el punto alcanzado, en que usted eso

Agresor en el tuyo La energía imaginativa derrotada, puede usted con el imaginario Einstudieren otra tecnología del ataque, en otra situación, contra a anderen Los opositores continúan.

En esas etapas avanzadas del entrenamiento mental usted si usted eso **lucha entera**, así una discusión ampliada contra una Presente de los agresores. Usted sabe su energía imaginativa con verdadero las acciones físicas kombinieren, D.h. usted los ataques, las acciones y la ésta El comportamiento del agresor imaginario vorstellen, durante usted con genuino Empleo del cuerpo las medidas y el contador preventivos necesarios instrumentos de los ataques, ataques introduzca y su cambio de las táctica. Mientras tanto usted usted la otra "persona", antes de que usted esté parado "consciente" su e intento, para su reacciones el tuyo Las acciones y los efectos de su actuar encendido deinen a opositor "también vea ". Conduzca estas acciones **lentamente** fuera de y **del respecto genauestens de tal modo sobre cada detalle**. El importante en la lucha o el combate imaginaria es éstos Cuadros de la creación sí mismo y líneas de conducta móviles.

Más allá de eso funciones él naturalmente también diverso alrededor, a D. h. también el "normal" ejecución física de las técnicas y de las táctica de la defensa así como el material Del "trenes hombre contrario del hombre" de la lucha, aumentos su atención y le prepara para la confrontación mental; la razón de ella mente en eso El hecho con el cual koerperlichen entrenando también a nuestro alcohol es entrenado. De esto sigue: ¡los precipitados tensionar-tensionados del entrenamiento, el mejor!

En el extremo si marcado inmóvil se convierte en que a pesar de la importancia del mentales entrenando en el funcionamiento largo el tuyo El cuerpo es, que pone las acciones en ejecución físicas, eso su vida o de Otros ahorran. Por lo tanto no es menos importante, **su koerperliche Para mejorar aptitud** y particularmente **su capacidad, un ataque hinzunehmen y el dolor físico**, cuál usted posiblemente durante eso La confrontación sufre, **para no hacer caso**. Como se convierte la consecuencia de ella usted más uno mismo-confidente y más con éxito con un agresor repartir puede, de éste un ausgeht genuino y éstos del riesgo - si necesariamente - más fácilmente y más con eficacia abrumar puede, fuera por los zoegerliches comportamiento o impulso barreras emocionales o físicas de él que se prevendrá.

Elocuciones del amo grande Imi Sde o

- . • él, su "no" ninguno corrija no y su "" no hay correcto.
- . el • dice a la gente la verdad y ella "le lo da" en el centro a la cara.
- . el • con los amigos uno no tiene Cierre de la paz, solamente con los enemigos.
- . la contabilidad exacta del • para conserva éstos Amistad.
- . el • un hombre fuerte tiene siempre muchos Amigos.
- . • no cada uno, de que en dos piernas van, los seres humanos son verdaderos.
- . • en el cual sus nombres Ningún hombre escribe, es mayúsculas.
- . el • en la vida allí es no dos Cosas, que son realmente absolutamente semejantes. Incluso los gemelos diferencian fácilmente de uno a. Incluso dos torni-

llos, que vienen igual de la línea de montaje no sea totalmente idéntico. Incluso la misma lata de la persona adentro diversos instantes diferentemente sus.

. • antes de usted una señora la yarda hace, se cerciora de usted que su padre sea, que sus hermanos sea y a veces incluso quiénes su amigo es.

. a veces • que un hombre da vuelta después de que una mujer encima y de tal modo su vida entera cambie, y da vuelta a veces después de ella excesiva y de ella no cambia de tal modo también.

. el • I no viaja a otros Países, para mirar sus objetos del interés. Viajo solamente, alrededor de seres humanos para satisfacer.

. los camareros del •, me le traen por favor ¡dos veces qué a mí mis médicos prohibieron!

. el • cada uno quisiera alegre otro su: En el circo un atleta joven del muskuloe-ser lleno-conduce el akrobatische hazañas en el trapezoide. Abajo en el público se sienta en teuersten el lugar enriquecen, más gordo Hombre de negocios con un cigarro entre los labios y la a cuadro-hermoso Muchacha en el brazo. El hombre de negocios dice a sí mismo: "daría todo, para estar como él, los jóvenes, deportivos y con sí mismo y el mundo en el puro." Mientras tanto el acróbata, que lo ve de antedicho de el trapezoide, se imagina: "I deseado, estaría en su lugar: enriquezca a hombre con así que schoenen La señora, de que el lugar más costoso del circo a producir puede y un joven , esa grieta desafortunada de los relojes su vida para algunos centavos en juego sistemas."

216

Seguridad del capítulo 14 en el entrenamiento

Alrededor de sí mismo éstos Para adquirir los talentos, que uno necesita, excedente con un agresor con uno para hacer confrontación acabada por la fuerza o con un enemigo en la lucha, necesidades una que entrenan. Una clase de asilo del combate para aprender medios sí mismo, ambas físicamente (por completo de contacto fácil) y mentalmente con uno o también para fijar a varios socios separados. El entrenamiento contiene también eso El empleo de diversos accesorios especiales tales como arena empaqueta, soportes y el otro acolchado del impacto o contacto completo entra en contacto con, éstos para entrenamiento del poseer Servicio de las capacidades. Las técnicas conservan también "secándose ejercitan" para ser verbessert y refinado, D. h. sin la cooperación de un socio o la resistencia de un bolso de la arena, así, por él "en el aire" se ponen en ejecución.

Nuestra meta existe en el hecho de que el aprender, **sin lastimarse**, en todos El entrenamiento de formas participa. Además necesitamos un lugar conveniente del entrenamiento, reglas del comportamiento del entsprechende, el equipo correcto y una estructura gradual de aprender y del proceso de entrenamiento. Son estas condiciones satisfechos, se previenen la mayoría de los peligros y el riesgo de lesión convertido reducido al mínimo. En este capítulo presentamos pautas, con esos esta meta para ser meta alcanzada.

Ciertamente desarrolle ciertos conflictos, si uno el acto que balancea entre dos la contradicción siguiente, los principios importantes eminentes se atreve sí mismo: einerseits Métodos de entrenamiento y panoramas, éstos la pupila bajo tensión sistema y Los asaltos en el camino bajo condiciones lifenean simulan y encendido la otra mano Métodos de entrenamiento, que no contienen cualquier cosa de eso, cuál los participantes deteriorar o lastimar seriamente podría. Krav

Maga tiene siempre valor con lo cual está puesto, **estos dos conceptos opuestos también el uno con el otro conecte** para entrenar y las pupilas bajo condiciones casi materiales, sin causarles daño de tal modo físico.

Investigación de la salud

Un médico La investigación está para aprender y para la instrucción **Obligación**, alrededor de cualquier miedo antes de la buen salud escasa también elimine. Las pupilas y los coches deben ser cabidos bastantes para con el Krav Maga esfuerzos y desafíos de la comprobación generalmente que se presentan. Sin embargo también los seres humanos con restricciones físicas conservan (ambos una naturaleza más fácil y más seria) **bajo la dirección especial y más entsprechender observación médica** Tren e impresión de Krav Maga Los resultados obtienen. En Israel los cursos especiales para los seres humanos con pesado se convirtieron las desventajas físicas sostuvieron, que sufrieron este cualquiera en guerra o ya puesto que los años recientes tenían. En muchos casos éstos se cerraron Participante a pesar de sus desventajas los cursos con sorprender ¡éxito apagado!

217

Antes de uno comienza a entrenar a Krav Maga uno debe en el permiso del principio uno El médico coge para arriba. Médicos, éstos la conveniencia de una persona para tales Juez de entrenamiento, **si en la alta medida al cuerpo entró en contacto con y el colmo La carga de Heart/cycle hingewiesen convertido**, éstos el participante del curso uno suspende. Asimismo debe werden tensionado que alguien, con la ayuda de uno Manual o un vídeo entrena - todo el igual si solamente o con un socio los ejercicios a ser particularmente necesidad cuidadosa, **allí el personal Supervisión y la compañía de un experimentado y certificada Krav El profesor de Maga falta.**

El lugar del entrenamiento

Cada lugar, en eso sí mismo seres humanos en nuestro caso dentro de la gama del Krav Maga - deportivo y koerperlich entrenar puede, se convierte como **Lugar del entrenamiento** señalado. Puede alrededor uno, un prado, una playa, un deporte-resounds vivo del sitio sí mismo o Algo acto similar. La clase de lugar del deporte y del entrenamiento debe caber el uno al otro.

Antes de entrenar comienza, **necesidad** todos los artículos, en los cuales los participantes verletzen podría, **se quitan.** El entrenamiento en uno encuentra con las esteras piso presentado del pasillo en vez de, debe ser asegurado terminantemente que las esteras sin boquetes zusammen de cerca la mentira de tal modo **ningún peligro del resbalón** existe. Lo más mejor posible el suelo entero con uno, ausgelegt con las esteras, debe Lona o un encerado plástico sin los dobleces, los agujeros o los rasgones abgedeckt su.

El lugar del entrenamiento si **el pozo ventila** su, alrededor de una fuente apropiada de aire fresco para garantizar. El abastecimiento de agua potable se debe asegurar, porque las temperaturas calientes deben los participantes también **durante eso Unidades del entrenamiento** Bebida del agua.

Nota: Entrada y salida del lugar del entrenamiento si eso **paso del consentimiento** para dos personas hacen, excedente en el caso tercer para lesión posible fácilmente fuera de lleve para poder.

Uno El equipo de los primeros auxilios debe siempre estar a la mano. Debe manar clasificado y con los instrumentos para la mayoría de las lesiones diversas - de leve a extremadamente serio - ausgestattet su. El equipo debe regularmente ser examinado y en el tiempo suplido. El sistema debe ser fácilmente accesible y el depósito debe todo el Trainingsteilnehmern admite para ser.

Un Krav Pupila de Maga si en intervalos regulares en totalmente diferente lugares trainieren, también allí, **donde él realmente en una confrontación violenta guessed/advised podría.** Si no hace esto, los ambientes sus podrían hacer a extranjero la flexibilidad mental deteriora, igualmente también su comprobación se convirtió La eficacia sufre. Busque cada lugar del entrenamiento, en el cual usted no todavía entrenado, directamente después de su llegada después de obvio y riesgos ocultados de seguridad apagado. Deba naturalmente **Maleta de los primeros auxilios** asimismo al lugar del entrenamiento **mitgenommen convertido.**

Se entiende automáticamente que un Trainingsstudio también eso **local y nacional Anforderungen** a las regulaciones de seguridad así como el sanitario Los requisitos para corresponder deben.

218

Ropas y equipo

Las ropas y el equipo deben caber el entrenamiento y en revés. Antes de que la instrucción comience, la pupila debe **todos los artículos y cada uno Ablegen de la decoración,** que él u otras personas que participan poner en peligro podría. Tales artículos son z. B. Los relojes, halsketten, los anillos y ohrringe.

Nota: Las precauciones especiales deben ser tomadas, wehn adentro Los eyeglasses de la pupila (hombre o mujer) llevan, pelo largo o desean uñas etc.. tiene.

Las ropas del entrenamiento si correctamente y totalmente su, sin partes por ejemplo guertelschnallen, las cremalleras abiertas, rasgado Ropas, bolsos anchos adicionales etc., que podría lastimar a otros participantes.

Accesorios de seguridad y Equipo de la protección si siempre entrenamiento apropiadamente de su. La fuerza de las acciones si eso Equipo de la protección de la pupila adaptada y **empleo exagerado de la fuerza,** eso a lesiones a conducir podría, **evitado** convertido. Vendajes, cintas y Schuetzer debe estar totalmente, werden llevado correctamente y libremente de agujas o de sostenido afila su.

Mencionó antes está importantemente, excedente adentro **más diferentemente Ropa** tren a poder: de la ropa del bañador y del verano hasta el equipo grueso, pesado del invierno. Alrededor de sí mismo el vida cerca Las situaciones a prepararse, sí mismo el entrenamiento deben con práctica de Técnicas de la autodefensa y ejercicios de combate en cada ropas probable-sie'ntase y ¡puede conseguir acostumbrado no al entrenamiento adentro e igual el vestido!

Calentamiento

El sentido del calentamiento consiste en lo, la pupila físicamente y para prepararse mentalmente para el entrenamiento. Calentamiento de necesidad en la cosa siguiente El entrenamiento zugeschnitten su. Debe **aumentado lentamente** convertido y una activación del verschiedenen funciones corporales contiene.

Si uno viene en una discusión genuina por la fuerza, una lata el opositor por la hora para calentar no pide naturalmente... En cada vez y dentro de la fracción de un segundo uno deba físicamente y mentalmente aliste su para acabarse también sin calentarse de los vorheriges encima con del opositor. En tales situaciones la ayuda necesaria del poseer nervioso el sistema, su viene La tarea en esto existe, por el pago de estimular natural sustancias en el blutkreislauf (z. B. La adrenalina) con tales acontecimientos acabó también convertido. Sin embargo uno debe con Trainingseinheiten, en el cual uno decide, sin trainieren el calentamiento anterior, particularmente a él paga atención, **movimientos excesivamente que ejercen repentinos**, éstos al plomo de lesiones podría, también **evite**.

Antes de que admisión de la manipulación descrita en este libro y Se recomienda el calentamiento fácil de las técnicas. Este calentamiento fácil los últimos 10 a 15 Minuten y contienen normalmente **Ejercicios de la extensión**, encima para estimular el ciclo,

219

para fijar en el movimiento el sistema de la circulación del corazón y músculos y empalmes a hacer flexible así como **ejercicios ligeros de la fuerza** como la medidor del pectoral, el doblar y curvas profundas de la rodilla. Más allá de eso se convierte recomendado que calentándose brevemente para arriba **Juegos del combate** y algún Krav Maga **Ejercicios básicos** cubierto.

Reglas del comportamiento - autodisciplina obedecer las instrucciones del profesor o del líder del curso

Con el entrenamiento con o varios Socios fuera **Presencia de un coche** es recomendable, alguien también determínese, que conduce la hora. Llamamos a esta persona **"líderes del curso"**.

La llave también un entrenamiento seguro y la evitación de lesiones innecesarias es en **comportamiento perfecto**. Se basa en autodisciplina y obedecer las instrucciones del líder del curso.

Nota: Con el entrenamiento después la dirección escrita (solamente o con un socio) es él debido a eso Ausencia de un profesor experimentado particularmente importantemente, a Verantwortungsbewusstsein alto para poner al día y para obedecer la seguridad gobierna terminantemente.

Las instrucciones deben consecuencia realizada convertido, de tal modo **Uniformidad en el comportamiento del grupo** uno alcanza; uno el grupo grande de pupilas que participan en una unidad del entrenamiento debe sí mismo siempre adentro las direcciones dadas se mueven, alrededor del peligro de una colisión también para reducir a otros participantes.

Al entrenar cierta tecnología si el entrenamiento los diversos ataques y Técnicas de la defensa en una **por la sensación "coolen" la condición** aus-fuehren. Uno no debe ser furioso en su socio (u opositores) o de rabia, La molestia o el miedo actúa hacia fuera, y naturalmente uno si su Los socios también con la ejecución de un ataque "no sorpresa ", eso uno no vereinbart antes. La autodisciplina contiene también aquél sí mismo al marco del entrenamiento, la consecuencia mantiene terminante a instrucciones del líder del curso y un interés de los aufrichtiges en el bienestar aplicación el socio realiza tiene.

Reglas de seguridad y regulaciones dentro de diversas gamas del entrenamiento

El entrenamiento emocional, físicamente y técnico en el grado de dificultad que debe La unidad del entrenamiento preparó su. Uno no se siente por ninguna razón en la situación a convertirse con la confrontación acabada o incapaz, adentro Para satisfacer el funcionamiento de la hora de tareas exigidas, **uno si de éstos Toma de la distancia de las actividades.** El líder debe sí mismo del curso en cada vez sobre éstos Capacidades y las fronteras de la pupila en la dar su y por consiguiente acto.

La ejecución de Las acciones tales como impactos y pasos en el aire deben siempre **bajo más entsprechender Controle y con fuerza apropiada** no ocurra, alrededor de empalmes y de músculos para lastimar. Una parte móvil del cuerpo no puede por ejemplo excedente eso grado máximo del movimiento afuera que se estirarán, así el empalme no uno lastima o uno estira demasiado.

al tirón 220 eso La parte del cuerpo por lo tanto trasero, antes de usted acerca a cociente de aspecto máximo.

Durante eso La hora del entrenamiento debe en el bolso de la arena, otra meta o sube El cojín del impacto ejercitó fuerza **controlado** convertido. El atacar La parte del cuerpo debe estar acostumbrada a él, el impacto con afecte la meta para amortiguar, y dura generalmente una cierta hora, a una con más arriba Velocidad y alta fuerza para cerrar de golpe seguramente la lata cerrada. Ambos en el entrenamiento y también con incidentes serios no es inusual que el combatiente después de Austeilen acertado de un dolor del sacador en su muñeca fieltro.

En el entrenamiento del grupo todos los movimientos, que necesitan mucho lugar, deben tener gusto de z. B. Ejercicios de la gota, Papeles, tiros y pasos **de todos los participantes en la misma dirección** puesto en ejecucio'n voluntad, para evitar las colisiones el uno con el otro. Eso **Trampas y el lanzar** necesidad en una apropiadamente **superficie de la producción** se practican.

A la una lugar de entrenamiento atestado si las acciones como lanzar de el socio con eso otros participantes **coordinado** convertido. En tales casos está también erforderlichlich a mirar en la dirección del movimiento **alrededor de posible Colisiones** con anderen el entrenamiento **para evitar.** Bajo ningunos Las circunstancias pueden una pupila con ímpetu hacia la otra participantes ¡se lanzan!

Nota: Si esto expreso no se exige, una pupila en el extremo uno debe Fegers o tiro nunca con ímpetu en su tierra del socio.

No debe una pieza el cuerpo y solamente absolutamente **ningún lugar fácilmente hurtable** el socio ser atacado violentamente. Debemos recordar siempre que la fuerza del impacto cuando el Austeilen y poner un ataque adentro con cada uno unterschiedlich particular precipitados. Algunos seres humanos son fuertes y pueden poner mucho adentro, durante otros sea más sensible. Sin embargo **ataques fuertemente puestos en ejecucio'n del plomo contra éstos la mayoría de los lugares sensibles del cuerpo casi toda la hora lesiones**, a veces iguale al daño permanente, independientemente de la persona, éstas el ataque aceptar debe.

Nota: Eso La pupila nunca puede sin los guantes en los puños o con durchgestreckten Fumble un impacto contra la cara desprotegida de su socio ponga en ejecucio'n.

El socio debe de dominios, sudar la caja, abrochar o palancas despida, **tan pronto como él que una señal convino en antes** en forma de una palabra, un sonido o aplaudiendo con la mano, u. A. **da**. Tales clases de ataque **no sollten acometido en** o con la fuerza máxima que se pondrá en ejecucio'n. En lugar estos movimientos muessen **gradualmente**, controlado y con la consideración de las reacciones del socio a ser puesto en ejecucio'n. un entrenamiento más intensivo es permitido solamente si uno sí mismo adentro buena condición encuentra ya y con la defensa ejercita un alto rendimiento nivel alcanzado.

Con el entrenamiento eso La defensa contra ataques del palillo debe el palillo **suavemente** su y pueda ningunas roturas, rasgones o piezas excepcionales tienen. Al principio así como anstrengenden el entrenamiento que se recomiendan las horas **palillo relleno**.

221

Si éstos La defensa contra ataques de la medidor se practica, debe adentro primero Horas del entrenamiento **Medidor de goma** se utilizan. Solamente después el alcanzar angemessenen las condiciones del entrenamiento conservan las pupilas para blunt **Medidores de madera** uebergehen. Si controlan las técnicas perfectamente, las pupilas pueden - sin embargo con la precaución extrema - también **Medidores hechas del metal** ¡tren!

Nota: Los accesorios y la ayuda del entrenamiento se deben llevar a cabo en buenas condiciones, totalmente y para las actividades respectivas convenientemente sus.

Siempre que esto , si la pupila es necesaria un equipo de la protección lleva, el su condición física, sus capacidades técnicas y en ejercicio o es apropiado para las fuerzas el presentarse de la lucha. En el comercio está una multiplicidad el equipo de la protección hervorragenden en disponible. Su propia sensación del bienestar para el motivo el motivo es usted conveniente y sentada bien protectora el arropar lleva.

Una lucha del entrenamiento y la hora de la práctica debe ser interrumpida inmediatamente, si " cosas del timón funciónese "y a participantes no más de largo bajo control tenga. Esto requiere uno **supervisión apropiada** con el entrenamiento. Uno La reasunción de las actividades puede ocurrir solamente entonces si entrenamiento su equilibrio emocional, mental y físico recuperado.

Con el entrenamiento de una cada tecnología y confrontación deben los socios confianza ellos mismos del gegenseitig lata y sí mismo también **con alcanzar sus metas helfen mutuamente**: Realización del ejercicio y de la tarea en su totalidad, mejora de los talentos y desarrollo del conocimiento. Esto si sin el obstáculo de un destructivo Competición, el deseo, de probar su superioridad eso La tentativa de colocar "viejos cálculos" o Rachegeleste sucede.



Accesorios de seguridad: Casco, que es verwendet particularmente con ejercicio intensivo luchas; Los guantes para el trabajo sobre una arena empaquetan; boxhandschuhe normal; Schienbeinschoner, protección baja, medidor de entrenamiento de la madera y caucho.

Capítulo 15

Sobre el amo grande Imi de los autores, Fundador del Krav Maga

Imi (Imrich) Sde O (campo ligero), el fundador del Krav Maga, nació 1910 adentro Budapest, también esta época una de los centros del imperio Austri'aco-Hu'ngaro era. Él acumulación en Bratislava, el capital del Slowakei, en padres casa, adentro en deporte, la derecha y orden y educación humana igualmente el valor uno puesto. Estos componentes de su educación eran ausschlaggebende Factores para el desarrollo de su carácter notable en más adelante Vida.

Campo ligero de Samuel, El padre de Imis, era sin una duda una característica de la excepción. En la edad de 13 años había seguido un wanderzirkus y sí mismo los 20 años próximos con los anillos, gewichtheben y diversos ejercicios de la fuerza emplean. Para él el circo era también una escuela, en donde satisfizo a seres humanos, que sí mismo con verschiedensten Clases de deporte empleadas, entre ellos también absolutamente inusuales. Estos seres humanos Samuel enseñado, que él controló, incluyendo vario combate y técnicas de la autodefensa.

Después de Samuel eso El circo se había ido, tirado le después de Bratislava (en aquella 'epoca prensa castillo), donde él eso primer Schwerathletikverein de la ciudad basada. Le llamaron "**Hércules**", señalado después del héroe de la

mitología griega. Fue más adelante a Policía de la ciudad, donde ascendió hasta la fila de una cañería comisión. Durante más seiner Servicio en este poste él logró la llamada, el funcionario para ser, que éstos la mayoría del asesino y del criminal de la fuerza a arrestado y antes de la corte traído.



Campo ligero de Samuel, plomos en ocasión del desfile a tschechichen el día de independencia que el equipo distinguió con medallas Campanero judío encendido.

Durante su tiempo como Samuel del policía un campo ligero informó a sus hombres adentro Autodefensa y métodos para la realización de violento confrontaciones. Dio la importancia a un comportamiento moral perfecto ambas enfrente de El criminal y aufruehrerischen a ciudadanos. Sus técnicas eran fuertes estilizado, quizás no todavía completamente con eficacia y excesivamente fuerte, pero en ese entonces en aquella 'epoca erfuellten las necesidades y correspondido eso gezetzlichen las pautas del trabajo del policía.

Como se convirtió un niño Imi de su padre dentro de muchas gamas del entrenamiento físico y de El deporte, incluyendo gimnástico, informa. Llevó ése en el entrenamiento Los policías pieza, que fueron entrenados regularmente por la luz de Samuel campo. Con eso La ayuda de su padre trabajó Imi en muchas clases de deporte. Primero erbrachte que los logros excepcionales en la natación se divierte, más adelante en gimnástico, Anillos y cajas. 1928 ganaron Imi el campeonato de la juventud de Slowaki en la lucha y 1929 el campeonato de los adultos (en world-suppl.-yielded). En el mismo año todavía ganó también el campeonato nacional de la caja así como internacional Gymnastikwettbewerb.

En en él el konzentrierte siguiente Imi de la década sus actividades atléticas en eso Suena y los combatientes y y entrena. Año por año ganó el campeonato de Slowaki en su Gewichtsklasse y se convirtió también una ayuda eso

Equipo nacional. Hasta 1939 participó Imi en reuniones internacionales numerosas y ganado Docenas de medallas y de precios. Imi era considerado como uno del mejor campanero de Europa. Él victorias alcanzadas sobre muchos amos y el portador del título en su poseer el país así como adentro otros estados.



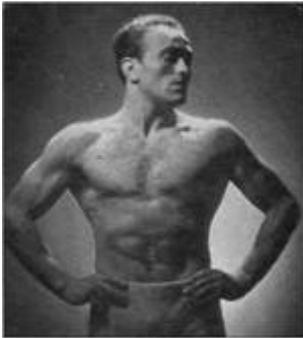
A Imis deportivo A las actividades perteneció también

Samuel El campo ligero (como "criminales") demuestra uno con uno de su policía Tecnología al Akrobatik, él también en la detención de la gama y control. eso representando los artes traídos. Él untrittete los agentes de uno el mejor Grupos checoslovacos de teatros en gimnástico y jugados con éxito adentro una sus producciones también. En un funcionamiento del ballet clásico él transfirió esos Papel del Mephisto y del aplauso que trueno cosechado del público y de eso Críticos. El centro de los años 30 se comenzó la situación en Bratislava también cambio. Por las corrientes del aehnliche que prevalecen en Europa central afectado, un alcohol fascista y anti-Semitic deducido para arriba, apuntó cambiar de puesto la orden pública en alboroto y al judío A la comunidad del daño de la ciudad. Imi se convirtió en naturales ungekroenten a líder un grupo de judíos jóvenes, de esos la mayoría de las experiencias en cajas, anillos y gewicht-heben había recogido. Este grupo se colocó eso contra cuadrillas anti-Semitic, si ellos eindrangen en el judío cuarto para arreglar devastations allí.

Así llevó Imi entre 1936 y 1940 en innumerable por la fuerza Las colisiones y el camino lucha con los racquets anti-Semitic pieza, ambos sin embargo y con su grupo. Él y sus combatientes del compañero estaban a menudo con uno cantidad furiosa de centenares e incluso de millares de seres humanos de Bratislava y ésa El ambiente enfrenta, que intentó penetrar en cuarto del juedische; estaban a veces solamente adentro o dos cuellos del grito, sí mismo contra Imi o uno sus amigos colocados y ser reprendido mussten. Incluso si eso El lugar no es suficiente sí mismo, el número inmenso en incidentes, en este tiempo ocurrió para describir, debe ser mencionado que sí mismo Imi de tal modo cambiado. Del sportsman se convirtieron más deciden y más hábilmente Cerrar-en especialista del contrato. Estos acontecimientos eran él, que puso la semilla, esos más adelante al sistema de la autodefensa justificado de Imi creció para arriba: **Krav Maga**. Después de él a una espina en el ojo del anti-Semitic gesinnten las autoridades locales geworden eran, izquierdo él 1940 la patria, familia y amigos. Fue a los retenes que a bordo de la nave pasada del refugiado, a la cual tuvo éxito, Para escapar a nazi. La nave era un viejo vapor del impeedor nombrado **Pentcho**, fue convertido, alrededor de refugiados de los centenares de Europa central para traer en el país elogiado Israel (en aquella 'epoca Palestina). La mudanza La historia del Pentcho y de sus pasajeros llega a ser detallada adentro el libro "**odisea**" por Juan Birman describió (el gasto americano para la original publica por Simon Y Shuster, Nueva York,

1984; Uebersetzung alemán apareció 1985 en la casa editorial Ullstein GmbH, Francfort).

La odisea privada de Imi a bordo de la nave y era luego más llena los episodios emocionantes y aproximadamente dos años duraron a ella su la meta alcanzó. También Principio de su viaje, cuando condujeron en el Danubio y Aegaeis, tenía Imi con frecuencia en el agua a ahorrar alrededor de los pasajeros idos al agua o salto de los paquetes con el einzusammeln del alimento, que era extremadamente escaso en esto tiempo. Se apretó una inflamación del oído, que lo costó cerca de la vida. Imi Sde o (campo ligero), con el extremo como caldera a bordo de la nave estallado y él ^{Veinte en eso Alto punto de su}



Eficacia como herausranaher de la isla griega Kamilanisi debido al funcionamiento hacia eso Boxeador, campanero y atleta. la izquierda, se tomó Imi y cuatro de sus amigos Remando el barco y hecho en la manera a Crete, en orden para conseguir ayuda. Su Inflamación del oído y las peticiones de sus amigos que no hacen caso, Imi rechazado a ganzen día pausieren de largo con los timones. Pero a pesar de su los esfuerzos heroful dejaron el alzamiento fuerte el barco que remaba pequeño conducir de y nunca alcanzó Crete. Por la mañana del fifth diario un inglés tomó Buque de guerra que los cinco sobrevivientes suben y brachte él en el egipcio Alexandria. Imi, su estado del verschlechtert de la salud seriamente sí mismo tenía, vino en el hospital judío de la ciudad y se convirtió allí varias veces funcionado. Solamente cincuenta años más adelante de Imi eran más enterados de ése él en aquella 'epoca apenas eso La muerte no entgangen era, y los médicos del hospital de su recuperación Las ocasiones tenían más eingeraeumt. Esto experimentó Imi, como uno de los amigos de eso Remar los ciclos de José del barco por el segundo (el último médico adentro Praga se convirtió), él en Israel visitado.

Después de su recuperación Imi la legión checa se cerró en, durante 2. Guerra mundial bajo comando del ejército británico estado parado. En el marco sirvió esta actividad aproximadamente una y una mitad el año desea adentro diversas áreas del Cercano Oriente, darunter Libia, Siria, Líbano y Egipto. A su 1942 de despedida e Imi recibido uno solicitó Permiso de la entrada para Israel (en aquella 'epoca Palestina).

Por este tiempo algunos de Imis sirvieron a amigos y anterior Pupilas en eso **Hagana** Movimiento de resistencia, el precursor militar la CA (fuerzas de la defensa de Israel). El general Imi hizo Itzhak Sadeh, el líder el Hagana presentó, eso que debido a su besondern talentos en combate cercano inmediatamente en la organización tomó. 1944 comenzaron Imi, combatientes israelíes adentro

para entrenar a sus campos de la actividad: Buen salud, natación, uso del Medidor y defensa contra ataques de la medidor. Mientras que este vez entrenó Imi varias unidades de la élite de **Hagana** y **Palmach** (eso Fuerzas armadas del Hagana y de los precursores del fuerzas special-purpose de la CA), incluso su unidad naval del comando **Palyam** y tropas del policía.

1948, en el mismo tiempo con el establecimiento del estado de Israel y eso Las fuerzas de la defensa de Israel, sintieron bien al profesor del jefe Imi para la comprobación Aptitud y Krav Maga en eso **Escuela De la Aptitud Del Combate** (los militares combaten la escuela). Él servido en la CA aproximadamente 20 años de largo. En este entwickelte del tiempo y refinado lo su autodefensa singular y cerrar-en el contrato método. Imi entrenó a los combatientes de la élite del israelí special-purpose fuerzas personalmente y formado muchas clases a los instructores cualificados de Krav Maga hacia fuera, para quienes él éstos El reconocimiento del hoechsten a comandantes israelíes asigna se convirtió.

Uno debe considerar ese Imis Método, Krav Maga, que los requisitos especiales vienen contra Musste de la CA. Es decir, tenía **para aprender fácil y anzuwenden** su, de modo que el soldado, todo el igual si oficinistas o combatientes adentro una fuerza special-purpose, dentro de eso **el más corto moeglichen el tiempo de entrenamiento** las necesidades El nivel de funcionamiento erreichen podría. Era también importante que el nivel de funcionamiento los soldados con un mínimo de control y de entrenamiento guardan vertical la voluntad podría. Era justo como importante que a partir de la Imi ideó El equipo de la autodefensa y del combate además unterwaren geeignet también, condiciones tensionar-cargadas que se utilizarán con eficacia.

Después de su retratamiento del servicio militar activo comenzó Imi con adaptar Krav Maga a los requisitos civiles. El método se convirtió para arriba cada uno cortó: **Hombre o mujer, muchacho o muchacha, seres humanos jóvenes o adultos**, für jeden, der es im Ernstfall brauchen könnte, um sein (oder ihr) Leben zu retten und einen Angriff zu überleben, und dabei möglichst geringen Schaden zu nehmen, ganz Imi Lichtenfeld als Chefausbilder für gleich welche Ursache der Angriff hat: criminal, nationalis^{Krav Maga y entrenamiento del cuerpo}



Fuerzas De la Defensa De Israel.

la tabla o motiva de otra manera.

A separarse su método creó Imi dos centros de entrenamiento en Tel Aviv y la suya nuevo Ciudad natal Netanya. Netanya, esta fascinación llegó a ser real lugar turístico del mediterrane, de el cual muchos profesores de Krav Maga origine, rápido al acoplado del begeisterter de "Pilgerstaette" de este originales Método israelí del combate.

Durante este tiempo campo ligero funcionado Imi más lejos como el consejero y Krav Maga profesor para esos CA y otros forceses israelíes de la seguridad. 1972 se convirtieron primero curso no militar para el profesor de Krav Maga en la escuela para coches y Profesor a **Wingate de los institutos para el deporte y la educación física** sostenido. Desde entonces que tiempo el método dentro vielen gamas civiles en Israel tiene sí mismo así como al exterior extensiones.

Muchos millares Los seres humanos hicieron fáciles en ese aprender, schnoer-kellosen Selbstverteidigungstechniken el Krav Maga informa. A excepción de los miembros del israelí Las agencias de la seguridad y el policía israelí se convierte en Lehrerkollegien, Escuelas primarias e institutos privados así como en privado estudios, rurales Establecimientos (z. B. **Kibbutz** y **Moshavim**) y en local los centros urbanos de la sociedad informan.

1978 crearon Imi junto con algunas sus mejores pupilas esos "**Krav Israelí Maga Asociación**" con la intención, el método en Israel así como al exterior para separarse y su valor para la autodefensa admite para hacer. Imi Sde o era a su finales de la vida presidente de esto combinación.

El internacional Las actividades comenzaron 1981, principalmente en los E.E.U.U., con los cuales grosszuegigen Ayuda del americano, muy social hombre de negocios Daniel gesinnten Abraham. El separarse acertado del Krav de la instrucción de Maga en los E.E.U.U. va sobre todo en el empleo enérgico de Darren R. Levine (masters grado 1/teacher de 6) de Los Ángeles, California, trasera. Desde los años ochenta Los años se esfuerzan Levine para él, método

de la autodefensa de Imis en eso El público americano admite para hacer. Además llevó como consejero técnico para el gasto de lengua inglesa de esto libro.

Al principio de eso el amo grande Imi su deseo expresó los años noventa, **un internacional Federación de Krav Maga** para basar, alrededor de sus seres humanos del conocimiento en el conjunto El mundo weiterzugeben. El establecimiento rápido pasó con Imi, de que adjunto éstos El cumplimiento de su sueño de la vida consideró alegre dado la bienvenida. 1996 prestaron Imi Eyal Yanilov, el fundador y profesor del jefe de la federación (como pozo como autor del CO de esto Libro) para sus logros la graduación alcanzable más alta etapa (amo nivel del nivel 3/Expert 8).

Hasta en su Finales de la vida en la edad de 87 años trabajó Imi con la ayuda de Eyal Yanilov de lejos en el desarrollo de las técnicas de Krav Maga y conceptos. Él beaufsichtigte personalmente el entrenamiento del Krav más alto Grados de Maga y pasó su tiempo con los profesores en Israel y éstos, éstos del país extranjero a la atención vino. Ueberwachte Imi el progreso y los logros de las pupilas, limita con su personalidad singular y su sentido fino para Humor y arregló su saber y seinen el consejo para ellos.

Amo grande Imi Los difuntos ligeros del campo en enero de 1998, uniforme en su duran instantes valor y enterado alegres que sus enseñanzas viven y prosperan.

227

Eyal Yanilov

Eyal Yanilov (geb. 1959) Krav aprendido Maga bajo dirección personal del fundador Imi Sde o (campo ligero) y estaba el más cercano desde el principio de los años ochenta Pupilas auxiliares y mejores del Grossmeisters. Por su manipulación para arriba esta área desde 1973 él es hoy el mayor más excepcional Instructor. Yanilov es solamente los seres humanos, de que en la posesión del más alto, siempre a partir de la Imi grado prestado (nivel principal del nivel 3/Expert 8) así como "fundador singular - el diploma de la excelencia "es, solamente la E. Yanilov y D. Levine de eso Estados Unidos verliehen se convirtieron. Eyal Yanilov comenzó el entrenamiento de Krav Maga con Eli Avikzar (uno de Imis Spitzenschuelern) y aprendido brevemente en él debajo la dirección personal del fundador. Ya en años recientes informó Eyal en el Trainingsstudio en Netanya, que había confiado Imi Eli Avikzar, asistido a él y representado el amo grande en lecciones y con eso Preparaciones de las pupilas, éstas las exámenes para el experto grados de colocaciones si. Más adelante, después Imi de él al director/conductor del Krav Maga Profesional El comité había designado, asumió el control Eyal la responsabilidad de la preparación y actualización del Krav del plan de estudios de Maga. En esta característica éstos eran titular en ella La tarea, los nuevos progresos, el conocimiento acumulado, cambia dentro de las técnicas y de los más nuevos métodos de entrenamiento a otros Para pasar encendido a instructores mayores.



1984 transfirieron Amo grande Imi Sde o Eyal la tarea, un completo y umfasende Para preparar el excedente Krav de la serie del libro (este volumen es algo de él) Maga. Desde entonces en el año 1998, los dos se dedicaron a este tiempo para arriba a la muerte del fundador intensiv la tarea de anotar las bases del Krav Maga y ésos verschiedenenen las técnicas para describir.

Desde Eyal Yanilov 1981 el primer curso de aprendizaje para los profesores de la autodefensa antes Americano Los ciudadanos lo condujeron, tienen los cursos numerosos para Krav Maga y Profesor de la autodefensa en muchos países en el mundo debajo del patrocinio el Krav israelí Maga de la federación, el ministerio israelí de Educación y el Krav internacional Maga de la federación (Krav internacional Maga Federación, IKMF) sostenido. Eyal y su en el avanzado más futuro Pupila, éstas como directores locales o principal profesor en su países el trabajo, es las fuerzas impulsoras para separarse del Krav Instrucción de Maga en el mundo entero. Eyal Yanilov es derzeit al presidente y principal instructor del IKMF y de los soportes también en el punto para eso **Internacionalmente Escuela De Krav Maga**. En esta característica es mundial para éstos Desarrollo, los estatutos y el separarse del sistema responsable.

228 Eyal Yanilov el graduado de la escuela para los coches y los profesores está a **Wingate de los institutos para Deporte y educación física** y por el ingeniero de la ocupación en el campo de la actividad Electro-tecnologi'a. Tiene para muchos combatientes de los años israelíes y más extranjeros Las unidades de la élite así como miembros del contra-terror especial marchan entrenado, mientras que él Krav Maga además en las escuelas para los profesores del deporte informado.

El salir de Eyal la an o 80 tiene muchos diversos grupos en seminarios numerosos y trenes de los cursos, entre ellos civiles "normales" (había venido, encima Para aprender autodefensa), unidades de los militares y del policía, Perso-

nal de seguridad, fuerzas special-purpose, equipo del GOLPE VIOLENTO y otro uno adentro Grupos activos del área de seguridad en Israel, Europa, Suramérica, Los E.E.U.U., Australia, Nueva Zelanda y Japón. En esta conexión se especializó con lo cual, kaempferischen las capacidades y ser miembros capaces de éstos Para mejorar a grupos. El propósito principal de Eyal Yanilovs ahora es él, profesor de Krav Maga para entrenar en el mundo, así él enteros el conocimiento Krav excesivo Maga en su Las patrias continúan separándose. Apoya alegre cada uno en esta dirección iniciativa que va.

IKMF y internacionalmente escuela de Krav Maga: P.O. Caja 2661, Netanya 42126, Israel; **Fax:** +972 9 8910863; en el Internet: **WWW.kravmaga.COM**

Una historia verdadera

Una de sus historias del favorito, los amos grandes Imi a sus pupilas dijeron a menudo, llevado en el duro Épocas de los últimos años 30 en su ciudad natal Bratislava también. Uno Defendido diariamente Imi con un grupo pequeño él más situación al lado Atletas judíos contra vario cientos slowakische, anti-Semitic Rioters, que probado, romperse adentro en el cuarto judío Bratislavas. Los 16 defensores, a un campanero joven del grado grande, boxeador y gewichtheber, sí mismo claramente en la minoría gobernada, se convirtió inmediatamente en numeroso difícilmente Las luchas del camino enredan. Imi recordó siempre que él debido a ése muchos opositores, con quienes él tuvo que hacerlo, ninguna hora encontraron, contra uno Rowdie individual más de un zuzuschlagen de la marca...

Como la lucha , seguido les en la proximidad de alemanes derechos, de que comenzó ésos La escena tenía hasta entonces observado y su silbe había fumado. Luchó tatkraeftig en el lado de los defensores judíos, hasta policía montado llegado y la movilización al retratamiento forzó. Como Imi (que el alemán habló fluir) pidió el combatiente del freiwillingen porque él su vida en un extraño batalla , simple contestada esto arriesgó: Usted espera tan pocos y ésos tan muchos. Encontré eso muy injusto...

229

Darren R. Levine

Darren R. Levine (geb. 1960) es Principal profesor representativo y principal del Krav Maga centro de entrenamiento nacional en Los Ángeles, California. Levine es el profesor de Krav Maga del hoechstrangige en los Estados Unidos. tomó 1981 en el primer Krav internacional Curso de Maga para la pieza del profesor, que fue ofrecida a los aspirantes fuera de Israel. Este curso de aprendizaje fue apoyado por el ministerio israelí de edu-

cación y del amo grande Imi Sde o (campo ligero) supervisa.

Levine pasó con el amo grande Imi, el Eyal Yanilov y otro el civil prominente y los profesores militares de Krav Maga informa. 1983 el primer grado experto (correa negra) le fue concedido. recibió 1984 el grado completo del instructor (del Wingate de institutos DE Educación física y Deporte). En diciembre de 1997 el amo se convirtió en el nivel (6. Dan, correa negra) concedido. Darren se considera mundial como Krav Maga Spitzenausbilder y alinea entre eso eligió a personas, que hicieron el zuteil más alto de los honores; es uno de dos dueños diploma del "del fundador de la excelencia" (documento para hace el hacia fuera-levantamiento encima de logros).



Levine trajo a civiles de todas las categorías de edad en los E.E.U.U. mil los usos de la autodefensa y del combate del Krav Maga. Más allá de eso unrichtete él los lugares de los E.E.U.U. responsables de la ley ejecución, incluso sus unidades, encendido localmente, estado especiales y del contra-terror y nivel nacional intensivo en Krav Maga.

debido a su exzellenten Krav del conocimiento de Maga así como su El entender para las necesidades especiales en la ejecución de la ley tramite El personal, Levine desarrolló un Krav Maga Basislehrplan para eso Ejecución de la ley de los E.E.U.U.. Además hizo las contribuciones cruciales para eso Crecimiento y la propagación de Krav Maga en el civil población eso Estados Unidos.

Al lado de su trabajo que está parado en la conexión con Krav Maga, funciones Levine como

1. Querellante público del distrito del diputado del círculo Los Ángeles. Fue asignado al departamento para las tareas especiales y está para esos Búsque-

da de crímenes pesados y de ofensas criminales de la fuerza contra oficiales de policía responsable.

Editor: Zvi Morik

Zvi D. Morik (geb. 1947) comenzó 1967 para aprender el personalmente de Krav Maga con el fundador Imi Sde O. Resolvió el año grande Imi en el Trainingsstudio, esto en proximidad del El cuadrado de Dizengoff en Tel Aviv para los civiles se había abierto. En el siguiente Los años tenían pupila de Zvi Morik Imis y más de treinta años de largo hasta muerte el año grande sus asistentes y amigo personal. Pues un hombre joven era Zvi Kampfsportexperte impresionada profundamente capacidades notables de Imis como profesor, y seres humanos inusuales. De su personalidad fuerte excepcional estuvo limitada inmediatamente. Mientras que sus años académicos en la universidad construyeron Zvi su conocimiento Krav excesivo Maga hacia fuera y de tal modo gozado privilegio, debajo de eso Obhut personal del año grande (y además debajo de su en esa vez Assistenzlehrer Eli Avikzar) que aprende koennen, qué de hecho únicamente era. Como Eyal Yanilov, Imis de la mayoría de las pupilas excepcionales, veinte años más tarde su escuela de Krav Maga en Tel Aviv abierta, emprendió Zvi su entrenamiento Línea de Eyals otra vez para arriba.



Después de Zvi su La universidad estudia (en las matemáticas, estadística y Wirtschaftswissenschaften) se había trabado, había seleccionado Imi Sde o él a la ayudante con estructura del Krav Maga de la federación. 1978 perteneció a ése a los pocos fundadores **Krav Israelí Asociación De Maga**, wirkte als ihr erster Generalsekretär und später als ihr Sprecher und Pressechef. Para su

dedicación durante la ejecución de éstos Las actividades por la federación una correa del negro del honor fueron prestadas a él más adelante.

Brevemente después de Zvi su La prensa académica de Dekel de la compañía de la casa editorial había construido y a tiempo completo El editor se había convertido, pedido que Imi él asuma el control la capacidad para todo en cuál con el abastecimiento y cambiar de puesto de las publicaciones de Krav Maga Israel y el país extranjero fue conectado. Aceptó fácilmente esta obligación. Él se precisa que las diversas técnicas del Krav de Sistema de Maga desde el centro de los años ochenta principalmente bajo dirección de Eyal Yanilov eran sistemáticos preparada. Él trabajó más adelante también que autor del CO con Imi Sde o en esta serie del libro. 1990 Zvi publicados Morik bajo impresión de Tamar reserva una primera descripción de Krav Maga en inglés lengua. 1992 una publicación Imi de Sde o y de Eyal Yanilov siguió esto adentro Lengua hebrea con el título "**autodefensa aproximadamente La medidor ataca**". El Yitzhak difunto Rabin, en aquella 'epoca israelí Primer ministro y jefe anterior de la defensa israelí armados fuerzas, el Imi y su actividad del entrenamiento sabía como conducir Krav un Maga profesor en eso Ejército estimado, apreciado su libro con un prefacio.

Durante este tiempo se esforzaron Zvi, el Imis de consejeros personales y uno su más cercano Amigos para satisfacer untiringly el sueño de su profesor éstos se había convertido Krav del conocimiento de Maga **cada uno** para hacer accesible, eso él en épocas eso El peligro a necesitar podría. De esta razón Dekel se convirtió en un internacional La compañía de la casa editorial nombró la casa editorial de Dekel convertido, en esos éstos ambos ramas de la prensa académica y de Tamar de Dekel de la casa editorial Se toman los libros. Zvi Morik comenzó, en las reuniones importantes de la industria e internacional Las ferias del libro teilzunehmen. Junto con algunos colegas creó un nuevo Asociación de los editores, éstos **Unión del editor de Israel**, su presidente se convirtió y es responsable de internationalen actualmente relaciones de la federación.

Ese volumen **Autodefensa contra ataques armados** el resultado es uno verlegerischen la cooperación, en el centro de 1999 en medio eso **El Publicar De Dekel Casa** y la casa editorial Nosotros-Americana **Rana Ltd.** uno iniciado. Este libro debe hacer Krav Maga mundial para todos los seres humanos accesibles.

Casa Editorial De Dekel, P. O. Caja 45094, Tel Aviv 61450, Israel; Fax: +972 3 5273011; en el Internet: **WWW.el dekelpublishing.COM**

En el Krav Maga utilizó con frecuencia Términos técnicos y términos

En el siguiente el Krav Maga usado en este libro se convierte Los términos técnicos y los términos presentaron.

Comenzar posiciones de position/basic

Posición de salida: Posición inicial, de eso la diversa defensa y Técnicas del ataque a ser ausgeführt.

Posición neutral: Derecho uno La actitud del cuerpo, el haengen de los brazos hacia abajo, los pies está parada paralelo adentro Anchura del hombro. La "posición pasiva" una llama a menudo. Esto sirve a simular la posición natural de seres humanos si él no para arriba un ataque posible está preparado.

Posición de salida general: Se convierte a menudo como "posición del combate" señalado. Los pies están parado el schulterbreit aparte, por el que el pie aproximadamente. para 15 a 33 centímetros detrás de el otro está parado. El talón del pie posterior es levantadas, las rodillas están dobladas fácilmente, el pie general delantero son fácil hacia adentro dado vuelta y las manos se convierten Posición de salida en la altura del hombro o del cuello levantada, por el que cada mano en la misma distancia antes del interior del hombro del jeweiligen uno sostiene. Mitad a dos tercero del resto del peso corporal en eso pie delantero.



Nota: Esto está solamente una dirección general para una posición de salida; Cada uno puede hacer éstos fácilmente enmiende y ellos que sus necesidades se adaptan, sobretudo waehrend uno Confrontación.

Posición de salida para Block/defenses interno: Como arriba, con excepción del hecho que eso la distancia del horizontal entre las manos es una poco más grande

y sí mismo cada uno Mano antes de los hallazgos respectivos del hombro.

Gama del uso: Principalmente, alrededor de una actitud del angenehme para tomar al aprender y aprendiendo de técnicas, dirigido interno Defensas Posición de salida para plan contra sacadores corrientes rectos. Defensas interno



además esta posición carga 233 además el centro anzugreifen, es decir entre las manos del defensor, que una defensa más fácil hace posible.

Posición de salida para block/defenses hacia fuera: Semejantemente como el general Posición de salida con excepción del hecho que sí mismo cada mano antes de contrario y conserve el hombro de mentira de los hallazgos del cuerpo que se dará vuelta fácilmente.

Gama del uso: uno utiliza con frecuencia, alrededor de la actitud del angenehme al aprender y el aprender Para tomar técnicas, las defensas contra derecho, dirigido hacia fuera plan corriente de los sacadores.



Posición de salida para

Pasos y Técnicas al Ueberbrueck Defensas hacia fuera ken de distancia

Pegando paso, avance también Ayuda de un paso

que pega: La tecnología para el avance de a neutralen Coloque hacia fuera con la ayuda de un cambio plano del explosionsartigen paso, remita con un pie, waehrend el otro pie y/o. la otra pierna generalmente instrumentos de un paso. También de Ausgangsstellung de la lata general hacia fuera uno con vorderen ingresos del pie de esta manera (véase arriba).

Sobre cruces, del avance cruces del excedente a través:

El avance con la ayuda de un plano tiene gusto de una explosión Paso delante-ro (lupulización fácil), por el que las piernas sean ueberkreuzt, para recibir la distancia correcta y el richtige extiéndase. Esto se convierte a través un movimiento alcanza, que se asemeja al paso que pega descrito antes. Se convierte el pie posterior antes de que vorderen cruzado, uno llama esto cruces del excedente de la acción " después de avance a través en frente ", lo cruzan detrás de pie delantero, se llaman éstos ^{Cruces excesivas después en la parte posteriora} La acción "excedente se cruza a la parte posterior". Si ese delantero el pie traído pone encendido, ya el befindet ellos mismos el otro pierna en aire para arriba la manera a su meta e instrumentos al pie o un impacto de la rodilla.



Colocado detrás de paso del cambio: Oído también al grupo eso Pasos que pegan. Ayuna el avance, con ése el sistema delantero del pie posterior se convierte y la posición de las tomas delanteras. En el momento, en eso eso la pier-na que avanza se pone encendido en el suelo, es la otra (eso Detalles opues-tos) ya en su manera a la meta.

Impactos

Líneas rectas impacto:

Un impacto, con eso la mano en una línea recta de la gama del hombro hacia a meta después de y se empuja el codo se mantiene tan largo como sea posible profundo. Brevemente antes de que la terminación del impacto el puño se dé vuelta fácilmente. Luego broches de presión la mano con un fuerte, "sau-genden" el movimiento inmediatamente otra vez parte posteriora. Esto que en-caja a presión detrás un movimiento del aehnelnde del resorte, la mayoría de los impactos en el Krav Maga, aumentos la velocidad son puesto en ejecucio'n el impacto y los plomos con el impacto la meta a un más fuerte Impacto. El im-pacto se convierte generalmente con la mano o apretado Puño puesto en eje-cucio'n, por el que la meta con el knoecheln de el demostrar y dedo medio uno satisface.

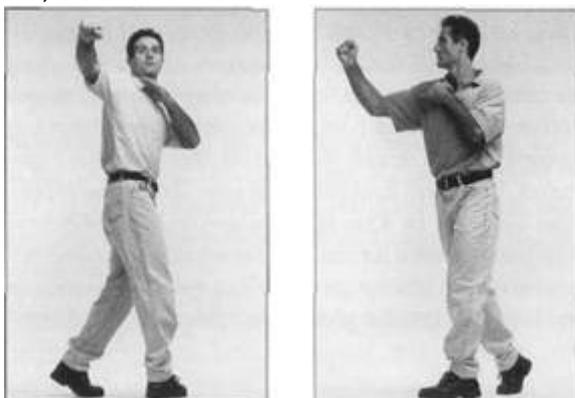


Líneas rectas derechas con la línea recta derecha de en la línea recta mano del acoplamiento delantero



Gancho con eso gancho ascendente de la mano derecha ("Uppercut") con el borde de la mano impacto de lado la mano derecha

Gancho (impacto de la casa de máquinas): Ésos El puño se convierte con un movimiento corriente interno semicircular, éstos un obstáculo de circundar puede, adelante traído.



Eso El cuerpo da vuelta en la dirección del ataque, por el que el peso de El agresor en el impacto "se inserta". El puño se convierte de tal manera sostenido que el dedo pequeño hacia abajo y las demostraciones del pulgar hacia arriba y el knoechel de demostrar y del dedo medio la reunión de la meta.

Gancho ascendente:

(Uppercut): El puño se convierte

Soplo del martillo al soplo posterior del martillo adelante

hacia arriba contra la meta conducida, en principio también un movimiento delantero diagonal. El cuerpo del Angrei

los fers van durante la ejecución de este impacto con su entero Peso desigual hacia arriba. **Impacto del borde de la mano:** Un impacto, con eso el borde interno uno de la mano pone en ejecucio'n. Eso

La blanco se golpea con el músculo por debajo del dedo pequeño. Este impacto puede remitir, interior, hacia abajo, hacia fuera (de lado) o a la parte posterior que se pondrá en ejecucio'n ambos horizontalmente y perpendicular. **Soplo del martillo:** Se convierte de una manera similar como el impacto del borde de la mano, al menos con puño apretado puesto en ejecucio'n. Como el impacto precedente puede horizontalmente o perpendicular se ponen en ejecucio'n.

Pasos

"paso normal": Un paseo que arrebatata, esa su meta adentro uno verlaufenden hacia arriba tan bien como reuniones del movimiento delantero. La superficie de Treff es el paquete o el estiramiento del pie (con el paso en el abdomen del opositor).



"normal" Uso delantero del paso (Frontkick) del paso

Retroceso De Halbkreis/Roundhouse: El arrebatata o un paso arrebatador, ese halbkreisfoermig contra meta uno conduce. En el mismo tiempo el caminar pone un Hueftdrehung en ejecucio'n. Puede también el paquete del pie, estiramiento o, si uno está algo cerca de meta, con eso Schienbein que se satisfará.



Retroceso de la casa de máquinas, del respeto delantero Retroceso de la casa de máquinas en las costillas cortas

Paseo que pega: Este ataque funciona directamente y golpea la blanco en las líneas rectas línea. El pie se levanta y el talón se convierte con un funcionamiento hacia abajo duro El movimiento hacia abajo empujó (como si uno desea caminar una lata de lata plano). Eso El caminar uno dibuja su rodilla altamente (al cuerpo) y pasos entonces bajo empleo fuerza substancial con el hacia abajo recto del talón. La pierna llega a ser rápida otra vez aislado y lata hacia abajo (pegando), remita (defensa paso remita), al lado (Seitwaertstritt) o a la parte posterior (Rueckwaertstritt) se ponen en ejecucio'n.



Levante la rodilla, alrededor una Para poner paseo en ejecucio'n que pega hacia abajo. Stamp/step

Desde paso se dirige generalmente contra una meta, sí mismo lateralmente de defensor hallazgos. Se refiere de tal modo a una variante del paseo que pega. El caminar la rodilla trae alto delantero y da vuelta en el empalme de la cadera. Así que se convierte El pie alineó lateralmente con la meta. El talón se convier- te con un recto Movimiento a la meta empujada. La cadera de la pierna el ca- minar se mueve en ésa Una meta también, waehrend que el pie de la condición da vuelta, para haga una gama más grande posible y el cuerpo está doblado fácilmente al lado. Después de la ejecución del paso se convierte el pie con un movimiento trasero que se encaja a presión fuerte en igual línea, en cuál se convirtió en herausgestossen, retirado otra vez.



Después de paso de la defensa del paso de la defensa en front/forward-steps después en el Rueckwaertstritt trasero

Paso de la defensa a la parte posterior: También este paso pertenece al grupo de los paseos que pegan. El paso con el talón ocurre en las líneas rectas línea de la proximidad de los gesaesses hacia la meta, semejantemente un ca- ballo, también el auskeilt trasero de la pierna. El torso uno previene. Alrededor del reloj de la meta lata, el caminar en el hombro del seiner o bajo sus miradas del brazo más allá de a través a la parte posterior.

Defensa technique/block

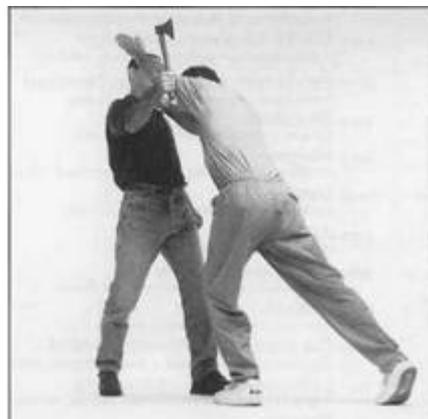


Seitwaertstritt **Bloque hacia fuera:** Una acción, éstos el deflektiert del ataque (divierte) o paran. De los movimientos de la proximidad del cuerpo sí mismo la pieza del verteidigende del cuerpo (z. B. el brazo más bajo) al exterior, hacia arriba o hacia abajo. **Bloque interno:** Una acción, éstas eso Deflektiert del ataque (o paradas). La pieza del verteidigende de los movimientos del cuerpo el interior a satisfacer sobre el ataque y lo resiste en una derecha o afile los ángulos apagado. **Stechverteidigung:** Un interior o un bloque externo, adentro afile los ángulos en la parte que ataca de la reunión del cuerpo, en esto a lo largo diapositivas y sus cambios de dirección. Semejantemente como con el impacto recto es el movimiento straight-line característico de esto tecnología.

238



Bloque hacia fuera contra una línea recta Bloque que resbala hacia adentro con impacto en el extremo de la defensa movimiento



Bloque interno contra una línea recta también defensa de Handspeer del gleichzei contra un ataque con los tigres ataque contrario un hacha

Movimientos de la mano

Einwaertsdrehung: Movimiento que rota del brazo más bajo y de la mano alrededor de un eje paralelo al brazo más bajo, con éste el pulgar hacia fuera se da vuelta. La mano derecha se mueve adentro Dirección a la derecha, la izquierda contra la dirección a la derecha.

Palanca: Eso Doble un empalme sobre su separación natural del hinas del movimiento, Para ejercitar y a la presión opuesta de la causa del dolor en ella, posiblemente alrededor de eso Para dislocar el empalme para sostenerlo en su posición momentánea o alrededor de eso Para forzar al opositor a ella, sí mismo en la dirección determinada cerca el defensor también movimiento.

Muñeca Aussendrehwurf/Kavaliertechnik: Doble la muñeca con el gleichzeitiger Einwaertsdrehung. Esto causas una fuerza fuerte de la palanca, a la cual deja a opositor ir inmediatamente suelo.

239

3 87892-0202 el judo-Brevier del judo

Probado Manual para la tecnología y la examinación, 114 Abb.

0008 1 x 1 de Judo

Las bases Judotraining eficaz, 101 Abb.

0016 Ésos Judo Wurftechnik

El exacto Descripción de todos los tiros importantes, 209 Abb.

- 0024 **El Judo Bodentechnik**
El libro técnico para Paradas -, palanca y técnicas que estrangulan, 165 Abb.
- 0032 **Combinaciones y tecnología el contradecir**
El acertado Técnicas para la lucha y la examinación, 110 Abb.
- 0113 **Bueno-Judo del niño**
El feliz Libro de texto para Judoka pequeño, 72 Abb.
- 013 x **Koshiki NINGÚN Kata**
Ésos knightly Tecnología de la defensa, 154 Abb.
- 0261 **Entrenamiento de la fuerza**
Pedazos de consejo para Deporte de la aptitud + del logro, 165 Abb.
- 0210 **Quilates... con manos peladas**
Las bases equipo eficaz del combate, 141 Abb.
- 044 x **La enciclopedia del asilo del combate**
Los artes del combate del mundo de A-Z, 51 Abb.
- 0237 **Cajas... Cerca con el puño**
Probado Libro de texto sobre el fist-fight, 80 Abb.
- 059 8 **El Taekwondo ma's brevier**
El manual para Tecnología y examinación, 225 Abb.

028 8 Taekwondo

Curso de aprendizaje compacto eso Arte coreano del combate, 104 Abb.

0490 Los 12 Taekwondo Hyongs

Ejercicios de la precisión para progresar, 436 Abb.

0717 Lucha que interviene (Ilbo Taeryon)

Evade el • que rechaza el • Contador, 213 Abb.

0555 Shuriken

Caja fuerte que dirige también Estrellas del tiro, 103 Abb.

0296 Anillos

Tecnología del freestyle para Principiante t que progresa, 105 Abb.

0245 Sambo

El ruso fuerte Asilo del combate, 217 Abb.

0229 Librete de Aikido

Las bases del Aikido, 72 Abb.

0458 El Aikido ma's aikido-Brevier

Manual para Tecnología y examinación, drenaje 140.

069 5 Buck

La espada de madera eso Samurai, 149 Abb.

0415 El arte del Florettfechtens

El libro que cerca para Principiante + progresando, 266 Abb.

0504 Libro de texto del Asilo del codo

Del primer tiro hasta la tecnología perfecta, 132 Abb.

036 9 Kyudo

El arte del Codo japonés que tira, 231 Abb.

0539 Brazo-pecho-tire

El trabajo estándar para el deporte y manía, 95 Abb.

0393 Deporte para los principiantes

Estrategias para algo más Movimiento, 60 Abb.

038 5 Gimnástico

Apropíese de uno Escuela del cuerpo, que se ríe, 221 Abb.

0474 Libro de texto del balompié

Con muchos Ejercicios para la práctica, 246 Abb del juego.

056 3 El lanzar deportivo de la medidor

Sobre la caja fuerte Dirección wurfmessern, 48 Abb.

063 6 • Esgrima - potasa de Arnis

El libro de texto para la lucha del palillo, con 198 Abb.

067 9 Pencak Silat

El viejo indonesio Arte del combate, 399 Abb.

065 2 Sumergir teoría

El conocimiento completo para el deporte que sumerge, 139 Abb.

0814 La pelota de tenis que ríe

El chistoso, pero pedazos apropiados de consejo, 69 historietas del tenis

080 6 El esquí que ríe

Excedente alegre eso Skisport y sus alegrías, 52 historietas

0830 El nixe que ríe

El Schmunzelbucli para todos los sportsmen del agua, 64 Historietas

Le enviamos alegre nuestros ausfuehrliches ilustrados ¡Listado de la casa editorial! Escribanos o llámele:

3 87892 - 005 9 **No roa NINGÚN Kata**

- El judo básico de 15 tiros, 96 Abb.
- 0067 **Katame NINGÚN Kata**
Los 15 técnicas fundamentales del suelo, 70 Abb.
- 0075 **Kime NINGÚN Kata**
El clásico Autodefensa japonesa, 140 Abb.
- 008 3 **Gonosen NINGÚN Kata**
El dinámico Judo de Gegenwuerfe, 58 Abb.
- 0091 **Itsutsu NINGÚN Kata**
La representación 5 elementos tradicionales del judo, 32 Abb.
- 0105 **Ju-Ningu'n-Kata**
Demostración del , triunfando llevando ", 152Abb.
- 0121 **Goshin Jitsu NINGÚN Kata**
El moderno Autodefensa japonesa, 118 Abb.
- 030 x **Eso Ju-Jutsu ma's brevier**
El manual para Sportsman de la autodefensa, 94 Abb.
- 0040 **Autodefensa**
El eficaz Tecnología para una emergencia, 260 Abb de la defensa.
- 0741 **Krav Maga**
- La defensa se armó más Ataques, 522 Abb.
- 0318 **Chronicle viejos artes del combate**
Equipo del combate hacia fuera 3 siglos, 369 pasos
- 051 2 **Cajas tailandesas**
El dinámico Vollkontaktsport asiático, 215 Abb.
- 027x **Los 12 Quilate Kata**
El más importante Shotokan y Wado Ryu Kata, 491 Abb.
- 0334 **Sai**
Ésos Tecnología con la arma, 114 Abb de la defensa.
- 0725 **BO**
Lucha con eso Palillo largo, 366 Abb.
- 0326 **Kung Fu**
La tecnología del Boxeo chino, 144 Abb.
- 0407 **Sumo**
El pesado Lucha japonesa del anillo, 49 Abb.
- 0423 **Juegos para Deporte + tiempo de repuesto**
Ideas para todos, éstos juegan alegre hacen, 82 Abb.
- 0350 **Iai**
Muy rápido éstos , drenaje de 192 Abb y arma de la reunión.
- 0253 **Eso es Kendo**
Una introducción a El cercar japonés, 98 Abb.
- 0377 **Kendo**
Libro de texto del Lucha japonesa de la espada, 700 Abb.
- 0687 **Capoeira**
- Arte y danza del combate hacia fuera El Brasil, 243 Abb.
- 0342 **Yoga**
El arte eso Relajación y el irse, 368 Abb.
- 061 x **SNOOKER**
Larva de Billard " en Inglaterra¹¹, 106 Abb.
- 0482 **DARDOS**
Concentración + precisión en el juego del tiro de la flecha, 71 Abb.
- 0520 **60 juegos en eso Tablero de Londres**

El extenso Colección del juego para Darter, 22 Abb.
064 4 **Electrónica Dardo**
El deportivo Placer del juego, 31 Abb.
0547 **Americano Balompié**
Del retroceso apagado al momento del aterrizaje, 123 Abb.
0571 **Béisbol**
Del golpe a Homerun, 82 Abb.
0601 **Rugbi**
Lucha en carril y Apretando, 90 Abb.
062 8 **Eso Enciclopedia del asilo de la bola**
La bola y los juegos de la bola el mundo, 225 Abb.
0660 **Eso El invierno se divierte la enciclopedia**
Deporte y juego en el hielo y nieve, 118 Abb.
0822 **Eso caballo que ríe**
Para los jinetes y Amigos al Wiehern, 57 historietas del caballo
0849 **Eso jugadores del fútbol que ríen**
Mucho cueros de los redondos de SpaB um, 56 historietas
085 7 **Eso bicicleta que ríe**
l'mpetu-llo sobre el ciclo que compite con, 49 historietas
HOMBRE DEL VINO DE LA CASA EDITORIAL
Teléfono De Beckerstrasse 7 12157 Berlín.: 030 / fax 855 48 95: 030 /
855 94 64



Krav Maga ist ein praxiserprobtes, für jeden leicht erlernbares Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem zur wirksamen Abwehr von Stich, Schlag- und Schusswaffen.

Ursprünglich für israelische Streitkräfte entwickelt, dient Krav Maga heute auch im zivilen Bereich zur Bewältigung von Konfrontationen mit bewaffneten Angreifern im Ernstfall.

Dieses offizielle und umfassende Lehrbuch vom Begründer des Krav Maga: Sde-Or (Lichtenfeld) und seinem Nachfolger Eyal Yanilov soll weltweit Menschen helfen, sich gegen Gewalttäter zu verteidigen.



VERLAG WEINMANN - BERLIN