

**Infanteristen, Spezialkräfte und Soldaten im Allgemeinen müssen im militärischen Nahkampf bestehen.**

**Fighting fit**  
*Krav Maga & Co*

von **Walter Ising**  
(Text & Fotos)

Es ist warm und stickig in der Halle, harte Rockmusik dröhnt aus den Lautsprechern und es wird geschrien. Wir befinden uns nicht auf einem Rockkonzert, sondern beim militärischen Nahkampftraining. Sobald die Musik aus ist, beenden die Soldaten ihre Handlungen, gehen zur nächsten Station, machen sich bereit und warten auf das, was kommt: Einen Angriff mit einer Übungswaffe, Faustschläge, Umklammerungen, Würfe, Bodenkampf, Messerangriffe oder auch nur jemand, der schnell auf sie zuläuft, um dann nach dem Weg zu fragen. Blitzschnelles Reagieren und richtiges Handeln sind gefordert. Leben in der Lage, wie die Soldaten sagen. Militärisches Nahkampf-Training, auch *Hand to Hand Fighting* genannt, ist so alt wie der Konflikt zwischen Menschen an sich. Aus der Tierwelt kopiert kämpfen Menschen unter Zuhilfenahme ihres Körpers gegen ihre Kontrahenten. Durch die Zeiten hinweg wurden das Training und seine Inhalte verfeinert, abgeändert und angepasst. Was früher der Samurai mit dem Schwert können musste, muss der moderne Soldat heute auf dem asymmetrischen Schlachtfeld mit seiner Schutzausrüstung und seinen Waffen beherrschen. Egal, wo er sich befindet, egal, zu welcher Uhrzeit.

**Nahkampf ist nicht Selbstverteidigung**

Nahkampftraining unterscheidet sich in manchen Punkten von ziviler Selbstverteidigung. Zivilisten kämpfen in Notwehr oder Nothilfe, um sich oder andere zu verteidigen. Sobald jedoch der Angriff abgewehrt ist, ist auch jegliche Kampfhandlung abzuschließen, die angegriffene Person versucht so schnell wie möglich, aus der Gefahrenzone zu entkommen. Ein System wie das israelische *Krav Maga* der Internationalen *Krav Maga Federation (IKMF)* lehrt Zivilpersonen vor allem das Erkennen von gefährlichen Situationen und die Fähigkeit, diese im Vorfeld bereits zu umgehen. Für den Fall, dass man sich bereits mitten im Geschehen befindet oder plötzlich attackiert wird, lehrt *Krav Maga* präventive, offensive sowie defensive Techniken, um den oder die Angreifer in die Flucht schlagen zu können. Soldaten müssen mitunter genau dorthin, wo die gefährliche Situation wartet. Sie kämpfen, um ihren Auftrag zu erfüllen und am Leben zu bleiben. Beim militärischen Nahkampf wird, wenn nötig, ein Angreifer getötet oder fixiert, um ihn gefangen zu nehmen. Auch das Ausschalten von Wachposten wird nach Vorschrift trainiert. Dazu kommen verschiedene Techniken zum Einsatz.

*Krav Maga* bietet jedoch z. B. nicht nur kampferprobte und weltweit trainierte Lösungen für Soldaten in den verschiedensten Spezialeinheiten, sondern auch für konventionelle Kräfte, Polizeibehörden, Sicherheitsdienste und für den zivilen Gebrauch an. Nahkampftraining gehört wiederum zu den drei Eckpfeilern solider soldatischer Ausbildung. Nur beim Nahkampftraining blickt man einem „realen“ Gegner ins Gesicht und muss unter teils hohem physischen und psychischen Druck richtig reagieren. *Fighting Skills*, Selbstvertrauen, kognitive Wahrnehmungsfähigkeiten und Fitness werden gleichermaßen trainiert. Das gemeinsame Trainieren schafft nicht nur Selbstvertrauen, sondern auch Vertrauen in den anderen, den Kameraden, und stärkt die Gemeinschaft. *Krav Maga* lehrt mit effektiven Lehr- und Lernmethoden auf den Anwendungsbereich zugeschnitten und auf körpereigene Reflexe basierend schnell zum Ziel zu kommen. Das ist für Soldaten in Sonderverwendungen von großer Relevanz, da diese sich in vielen anderen Bereichen spezialisieren müssen und Nahkampf letztendlich nur ein Ausbildungsabschnitt im großen Ganzen ist. Fazit: Nicht nur Soldaten von Sondereinheiten sollten Nahkampf lernen und üben. Getreu dem Motto der *US Marines*, nachdem selbst der Koch zuerst ein *Marine* ist und mit Waffen umzugehen hat, sollten auch Soldaten von konventionellen Einheiten auf diesem Gebiet grundausgebildet sein. [www.dlsecurity.de](http://www.dlsecurity.de)

**Links: Der Stockangriff ist ein absoluter Klassiker. Im militärischen Nahkampf kommen regelmäßig Stöcke, Waffen, Messer und der Klappspaten zum Einsatz. Unbewaffnete Soldaten müssen lernen diese Angriffe abzuwehren und den Angreifer nachhaltig kampfunfähig zu machen. Dabei kommen unterschiedliche Techniken zum Einsatz. Gegen z. B. schnelle Messerangriffe auf kurze Distanzen sind Waffenträger u. a. oftmals unterlegen.**

**Links: Es ist erst vorbei, wenn es vorbei ist. Der militärische Nahkampf endet oftmals nicht dann, wenn der Gegner am Boden ist, sondern erst wenn er wirklich kampfunfähig ist. Das ist ein wesentlicher Unterschied zur klassischen zivilen Selbstverteidigung.**



**DEFENCE LINE Security e.K.**  
Postfach 1141  
88417 Bad Buchau  
Telefon: 0 73 71 / 9 59 99-90  
Telefax: 0 73 71 / 9 59 99-80  
info@defencelinesecurity.de

**Rechts: Auch der Messerangriff ist ein Klassiker, den man professionell abwehren sollte, was jedoch in der Realität sehr schwierig ist.**



**Oben: Auch das notwendige lautlose Ausschalten von Posten gehört mit zum dienstlichen Nahkampftraining. Die Soldaten müssen angemessen defensiv reagieren sowie lernen, es anwenden zu können, sofern es zu ihrem Auftrag (z. B. Spezialkräften) gehören könnte.**



**HEROES WEAR®**

**HAIX**



**BLACK EAGLE®**  
**TACTICAL 20 LOW**



**Der sportliche Allrounder mit innovativer Laufsuhntechnologie**

- > Leicht, dynamisch & multifunktional
- > Hoch atmungsaktiv
- > Extreme Rutschfest
- > Dauerhaft wasserdicht



> Auch erhältlich als Mikrofaser/Textil Schu – **BLACK EAGLE® Athletic 10 Serie**

Qualitätsschuhe für Feuerwehr, Rettungsdienst, Security, Jagd, Workwear und Freizeit

HAIX®-Schuhe Produktions- und Vertriebs GmbH  
Auhofstrasse 10, 84048 Mainburg, Germany  
T. +49(0)8751/8625-0, info@haix.de

[www.haix.com](http://www.haix.com)