

MARTIN J. DOUGHERTY

NAHKAMPF TRAINING EXTREM

DIE NAHKAMPF- UND SELBSTVERTEIDIGUNGS-
TECHNIKEN DER ELITEEINHEITEN

AUS DEM ENGLISCHEN VON ULRICH MAGIN



NIKOL
VERLAG

INHALT

Einleitung	6
TEIL EINS: MITTEL	
1. Grundlagen	20
2. Abwehrmittel	32
3. Schlagmittel	44
4. Greifmittel.....	86
5. Mittel beim Bodenkampf.....	116
TEIL ZWEI: ANWENDUNG	
6. Der unbewaffnete Gegner.....	136
7. Der bewaffnete Gegner.....	174
8. Feuerwaffen.....	200
9. Gruppenkampf	216
10. Ablenken, Fehlleiten & psychologische Techniken.....	228
TEIL DREI: TRAINING	
11. Physisches Training	240
12. Anwendungstraining	260
Abschließende Anmerkung	278
Anhang: Zivile Anwendung	284
Die Rechtslage in Deutschland und Österreich	308
Glossar	310
Register	315

EINLEITUNG

Militärisches, Sicherheits- und Polizeipersonal arbeitet in einem Umfeld, in dem es jederzeit zu Aggressionen kommen kann. Er trägt oft Waffen, aber Waffen kann man verlieren, sie können nicht funktionieren, oder es fehlt Munition. Wenn nichts anderes mehr hilft, kommt es auf das Geschick im unbewaffneten Kampf an.

Ein Polizist in einer zivilisierten Stadt ist seltener mit Gewalt konfrontiert als ein Soldat im Kriegsgebiet, es geht hier deshalb vor allem um militärisches Können und dessen Anwendung. Spezialeinheiten der Polizei wie Einheiten zur Geiselnbefreiung, Special-Weapons-and-Tactics-Einheiten (SWAT, Spezialeinsatzkommandos), Antiterrorereinheiten oder Beamte in besonderen Problemzonen benötigen solche Fähigkeiten oft ebenfalls.

Polizist zu sein ist keine einfache Aufgabe, allein die Uniform kann den Beamten schon zur Zielscheibe von Aggressionen machen, denen ein Zivilist im Regel fall nicht ausgesetzt ist. Dann muss der Polizist kämpfen, um zu überleben, und nicht, um jemanden festzunehmen. Dann muss er auf einige der aggressiveren Techniken in diesem Buch zurückgreifen.

Gesetzesvollzug

Der Unterschied zwischen dem unbewaffneten Kampf im Kampfgebiet und beim Gesetzesvollzug ist wenig ein-



Wird er überraschend in einer Stadt angegriffen, benötigt ein Soldat unbewaffnete Techniken vielleicht, um den Raum zu gewinnen, der ihm den Waffeneinsatz ermöglicht. Das Training im unbewaffneten Kampf gibt ihm auch Selbstvertrauen und Kampfgeist.

deutig. Daher haben Eric A. Sykes und William E. Fairbairn das System Defendo entwickelt, das vielen modernen Nahkampfssystemen zugrunde liegt. Defendo basiert auf Erfahrungen beim Polizei-, nicht beim Militäreinsatz, wurde dann aber zu einem System weiterentwickelt, in dem im Zweiten Weltkrieg Kommandos und Geheimagenten unterrichtet wurden. Das ähnlich klingende Defendo wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von Bill Underwood entwickelt. Sein Ursprungssystem Combato, ein Kampfsystem der offenen Hand für den militärischen Einsatz, war äußerst tödlich. Als man ihn bat, den Gesetzeshütern nach dem Krieg Combato beizubringen, modifizierte Underwood es zu Defendo, das weniger aggressiv ist und besser zu den Erfordernissen des Gesetzesvollzugs passt. Dennoch sind viele Elemente dieselben geblieben.

Die Kampfkunst Krav Maga wurde aufgrund der Erfahrung mit faschistischen Schlägern in den 1930er Jahren entwickelt und dann bei den israelischen Streitkräften eingeführt. Seitdem wurden Abwandlungen für das Militär, die Polizei und die Selbstverteidigung erarbeitet. Alle verwenden dieselben Techniken und Konzepte.

Je nach Lage sind unbewaffnete Kampftechniken vielleicht das einzige, was einen Polizisten oder Soldaten noch retten kann. Sie können auch zusätzlich zum Waffengebrauch eingesetzt werden. Ein Polizeibeamter kann sich für den Einsatz von unbewaffneten

Techniken entschließen, um seine Waffe nicht zu gebrauchen, ein Soldat kann sie benötigen, um seine Waffe nicht zu verlieren. Es sind zwei Seiten derselben Münze: Unbewaffnete Kampftechniken ermöglichen den Kämpfern eine größere Bandbreite an Möglichkeiten, und sie sind selbst noch dann einsetzbar, wenn sonst nichts mehr geht.

Da Polizisten und Soldaten vielerlei Kenntnisse erwerben müssen, bleibt wenig Zeit zum Studium komplexer Kampfkünste. In ihrer Freizeit trainieren manche Einsatzkräfte Martial Arts, da aber der Nahkampf nicht das eigentliche Terrain von Soldaten oder Polizisten ist, ist die Zeit für ein „offizielles“ Training recht beschränkt.

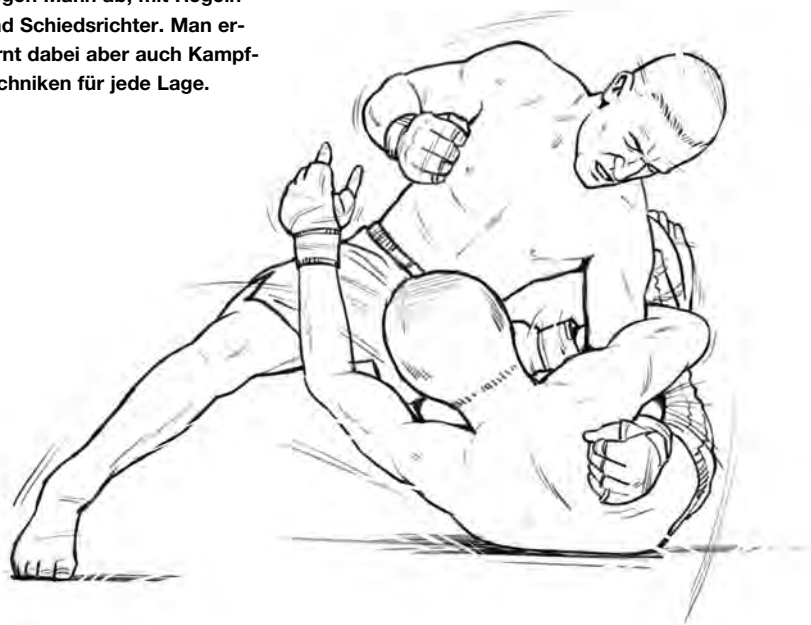
Militärische und polizeiliche Kampfsysteme dienen daher nur der Unterstützung. Sie müssen schnell erlernbar und leicht einsetzbar sein, aber in schwierigem Umfeld noch funktionieren. Ganz gleich, worum es geht: Festnahmen, Beamtensicherheit, Kampf auf nächste Entfernung oder Nahkampf – es geht immer ums Gleiche. Das System muss schnell und effektiv sein, der Gegner muss so schnell wie möglich ausgeschaltet werden. Jedes andere Ergebnis wäre eine Katastrophe.

Für Zivilisten, die einen Kampf verlieren, bedeutet das Schläge. Das ist schlimm genug. Für all jene, die in extremeren Umfeldern agieren, bedeutet eine Niederlage Tod oder Gefangenschaft. Sie kann auch zum Scheitern der Mission oder zum Tode durch ei-

Tipp für Gesetzeshüter: Es ist nicht wie im Kino!

Ein echter Kampf hat nichts mit einer choreografierten Filmszene oder einem Martial-Arts-Kampf zu tun. Er verläuft chaotisch, er macht Angst, schmerzt und erfolgt verzweifelt. Polizisten und Soldaten müssen begreifen, dass ein Sieg ein Sieg ist, auch wenn danach alles in Trümmern liegt.

Das Training in den Mixed Martial Arts (MMA) zielt auf einen fairen Kampf Mann gegen Mann ab, mit Regeln und Schiedsrichter. Man erlernt dabei aber auch Kampftechniken für jede Lage.



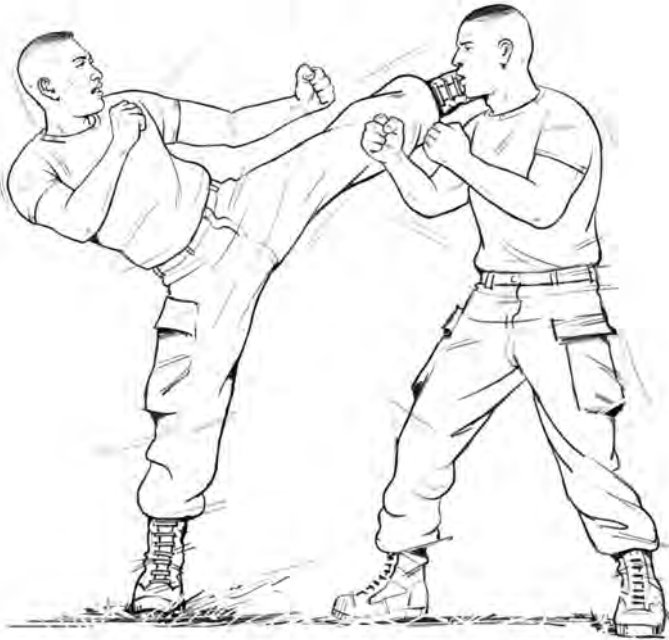
genes Feuer führen. Obwohl es weder bei Polizisten noch Soldaten in erster Linie um den unbewaffneten Kampf geht, müssen sie auf ihn vorbereitet sein.

Martial Arts / Unbewaffneter Kampf

Es lässt sich nicht sagen, wann der Begriff Martial Arts erstmals verwendet wurde. Ursprünglich besagte er nur

etwas wie „Kampfkennnisse“ und bezog sich auf den Nahkampf um Leben und Tod. Heute jedoch bezeichnet er eine ganze Bandbreite von Tätigkeiten, von denen einige kaum etwas mit Kampf zu tun haben.

Einige moderne Martial Arts sind untauglich für den Kampf. Sie sind deshalb natürlich nicht wertlos, sie haben anderen Nutzen und sind oft von hohem sportlichem Wert. Sie taugen



Man muss lange trainieren, bis man die hohen Tritte schafft, die es im Kampf braucht. Es ist sinnvoller, effektive, aber weniger elegante Kniffe zu lernen.

Tipp für Sondereinsatzkräfte: Das rote Licht

Viele militärische Systeme arbeiten mit einer Abart der „Alarmstufe rot“. Gibt es Alarm, wird losgelegt, bis die Gefahr eliminiert worden ist. Der Soldat trifft die Entscheidung, ab wann für ihn „rot“ ist, in Vornhinein. Vielleicht nimmt er den Zeitpunkt, an dem die geballte Faust auf ihn zukommt oder an dem der Gegner die Waffe zieht, vielleicht ist ein Befehl von oben. Was immer man als Auslöser nimmt: Ist erst einmal „rot“, wird so lange gekämpft, bis der Gegner unschädlich gemacht worden ist.



nur für jene nichts, die im Arbeitsalltag mit Gewalt zu tun haben.

Andere Martial Arts sind praktischer und oft nützlich im unbewaffneten Kampf. Man benötigt jedoch viel Zeit, um eine Kampfkunst so zu erlernen, dass sie sinnvoll eingesetzt werden kann. Dabei lernt man auch viele Techniken, die man nie mehr braucht.

Zum Beispiel muss ein Martial-Arts-Sportler lernen, wie er sich aus Aufgabebegriffen befreit, die ein Soldat niemals erleben wird.

Bei der wenigen Zeit, die für eine Ausbildung zur Verfügung steht, muss sich der Soldat mit den wahrscheinlichen Szenarien auseinandersetzen, und wie er den Gegner möglichst rasch ausschaltet, ohne sich vorher zehn Minuten lang auf dem Boden zu wälzen, um die korrekten Griffe anzuwenden. Das Gegenteil trifft auch zu: Selbst ein erfahrener Soldat oder Polizist wird

wohl in einem formellen Match einem Mixed-Martial-Arts-Sportler, Kickboxer oder Judoka unterliegen. Denn solch einen Kampf hat er nicht trainiert.

Der grundlegende Unterschied zwischen Martial Arts und Nahkampfttraining liegt darin, dass der unbewaffnete Kampf auf die völlige Auslöschung oder Neutralisierung des Gegners abzielt. Zurückhaltung wird bei den Verhaftungstechniken gelehrt, doch im Militär übt man die Vernichtung, nicht die Unterwerfung des Gegners.

Ein Martial-Arts-Sportler erlernt komplizierte Abwehrmaßnahmen gegen die Griffe des Gegners, der unbewaffnete Kämpfer einfache Kniffe, die dem Ziel maximal schaden. Er hat auch keine Zeit für mehr, zudem ist das die effektivste Fähigkeit, die er braucht. In einem extremen Umfeld sind extreme Maßnahmen der Schlüssel zum Sieg.

Einige Elemente der militärischen

Einfache Befreiungen aus widrigen Lagen, etwa einem Mount, sind sinnvoller Bestandteil der Ausbildung im unbewaffneten Kampf. Jetzt ist weder die Zeit noch ist es sinnvoll, komplexe Bewegungen des Bodenkampfs auszuführen.



und polizeilichen Kampftechniken nutzen auch bei der zivilen Selbstverteidigung. Die extremeren Maßnahmen sind in den meisten Situationen zwar völlig deplatziert, dennoch spricht viel für ein Selbstverteidigungssystem, das auf militärischen und polizeilichen Erfahrungen beruht. Nicht jeder hat die Zeit, eine Martial Art bis zur Perfektion zu erlernen, und nicht alle Martial Arts taugen zur Selbstverteidigung.

Militärische Systeme

Wer ein effektives Niveau bei der Selbstverteidigung erreichen will, ohne viel Zeit zu investieren, dem bieten die militärischen Systeme Hinweise, was in einem Kampf funktioniert und was sich schnell erlernen lässt. Das hat zur Ausarbeitung von Martial Arts auf Grundlage militärischer Prinzipien geführt. Die Martial Art Krav Maga, die zum Beispiel auf dem unbewaffneten Kampf der israelischen Streitkräfte gründet, ist in den letzten Jahren weltweit beliebt geworden.

Andere Selbstverteidigungssysteme basieren auf Erfahrungen von Militär und Security. Das Modern-Street-Combat-System, das die britische Self Defence Federation lehrt, ist an sich keine Martial Art, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem, das auf Teilen militärischer Kampfsysteme beruht sowie auf Martial Arts wie Jiu Jitsu und traditionellen westlichen Kampftechniken wie Ringen.

Allerdings setzt Militär- und Polizeipersonal auch Elemente einiger Martial

Arts ein. Aikido und Jiu Jitsu werden oft bei Verhaftungen benutzt, weil sie über ausgezeichnete Hebeltechniken verfügen. Im Training hat das Militär auch Verwendung für weitere Martial Arts: Das US-Militär lehrt beispielsweise Brasilianisches Jiu Jitsu (BJJ).

Das soll Soldaten nicht ermöglichen, sich stundenlang mit den Taliban über den Boden zu wälzen, bis ein Aufgriff angewendet werden kann – das wäre lächerlich. Ein Training in einem Wettbewerbssystem wie BJJ bietet Soldaten jedoch einen sicheren und doch äußerst herausfordernden Sport, der Kampfgeist und Selbstvertrauen stärkt und gleichzeitig ein hartes Workout ist. Der Nutzen, was Selbstvertrauen und Offensivgeist angeht, ist immens, selbst wenn die Fertigkeiten im Schlachtfeld nicht anwendbar sind.

Deshalb sind manche Martial Arts für das Militär nützlich, auch wenn nie auf diese Kenntnisse zurückgegriffen werden muss. Von anderen kann man die sinnvollsten Techniken und Konzepte adaptieren. Geht es aber darum, Soldaten auf den Einsatz vorzubereiten, ignoriert man Martial Arts zugunsten eines schnellen und dreckigen Kampfsystems, das sich auf wenige Bewegungen beschränkt, die mit Entschlossenheit ausgeführt werden.

Anwendung im militärischen und Sicherheitsbereich

Je nach der Ausgangslage benötigt man leicht unterschiedliche Fertigkeit-

ten. Sicherheitsbeamte (z. B. Türsteher und Bodyguards) und Polizeibeamte müssen oft einen Menschen unter Kontrolle bringen, ohne ihn zu verletzen, und sich dabei an gesetzliche Rahmenbedingungen halten. Militärpersonal, das einen Gefangenen für ein Verhör macht oder das gemäßigt auf eine Bedrohung reagieren will, setzt Techniken der Kontrolle und Festnahme ein. Das geschieht dann, wenn eine Einrichtung vor einem Eindringling gesichert werden muss, der vielleicht harmlos ist, oder wenn die Soldaten sich auf einer friedenssichernden Mission befinden.

Andererseits kann jeder dieser Männer bei seinem Einsatz einen wilden Angriff erleben. Eine lebensbedrohliche Gefahr rechtfertigt extreme Maßnahmen. Verliert ein Polizeibeamter im Kampf mit einem Verdächtigen seine Waffe und nimmt er an, dass der Angreifer sie gegen ihn einsetzen wird, oder versagt die Waffe eines Soldaten im Städtekampf, müssen beide effektiv und entschieden auf ihre jeweilige Lage reagieren. In einem solchen Umfeld hilft Halbherzigkeit nicht, es geht darum, zu töten oder getötet zu werden. Es gibt einige abgeschlackte zivile Selbstver-

Beginnt sich ein Verdächtiger plötzlich zu widersetzen, wenn Handschellen angelegt werden, befindet sich der Soldat in einer gefährlichen Lage, in der er vielleicht weder Zeit noch Platz hat, seine Waffe einzusetzen.



Tipp für Bodyguards: Was ist hier los?

Man kann bei ungenügenden Informationen nicht angemessen auf eine Situation reagieren. Man muss aufmerksam bleiben und auf alles Ungewöhnliche achten. Gewalt kann jederzeit ausbrechen, eine gute situative Aufmerksamkeit schenkt Vorwarnzeit.



Tipp für Sondereinsatzkräfte: Ziemlich unschön

Militärkräfte sind geschult, die beste Gelegenheit zu ergreifen und wann immer möglich anzugreifen. Es fehlt die Zeit für elegante Techniken oder subtile Gegenmaßnahmen. Ziel ist die Vernichtung des Gegners, nicht, mit ihm zu tanzen.

teidigungssysteme, die die Prinzipien des militärischen unbewaffneten Kampfs nutzen. Man muss darauf achten, nicht unmäßig zu reagieren, doch muss ein Bürger, der von einer Gang verprügelt wird, die ihn töten oder schwer verletzen will, auf gleicher Ebene reagieren können. Ein effektives Selbstverteidigungstraining gleicht (im Gegensatz zu Martial Arts) grundsätzlich den militärischen Systemen des unbewaffneten Kampfs. Schnell und dreckig, einfach, aber wirksam – nur das funktioniert in Extremsituationen.

Juristische Fragen

Es wurde bereits gesagt, dass Militär- und Polizeipersonal den Gewaltpegel manches Mal drosseln müssen, um innerhalb des Gesetzes zu bleiben. Das trifft in noch größerem Maße auf zivile Sicherheitsfirmen und Privatmenschen im Verteidigungsfall zu. Das Gesetz aber erlaubt es jedem, der sich bedroht fühlt, zum Selbstschutz mit angemessener Gewalt zu reagieren.

§ 227 des Bürgerlichen Gesetzbuchs besagt dazu eindeutig: „(1) Eine durch

Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich. (2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.“

Im Kriegsgebiet ist das kaum anders. Soldaten sind an internationale Gesetze gebunden und werden zur Verantwortung gezogen. Der Hauptunterschied ist die Lage, in die sie geraten können. Wenn man jemanden bekämpft, der mit automatischen Waffen, Granaten und Artillerie ausgerüstet ist und den Krieg erklärt hat, darf man ebenso zurückschlagen. In jeder Lage, in der ein Soldat berechtigt wäre, seine Waffe abzufeuern, ist auch der unbewaffnete Kampf legal.

Soldaten im Kampfgebiet dürfen den Feind nicht nur mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln angreifen, sie müssen das oft sogar, es sei denn, sie gefährden so eine wichtigere Mission. Das beinhaltet tödliche Gewalt. Im Zivilleben wird jemand, der einen Gegner hilflos macht und dann auf seinen Kopf trampelt oder ihn erwürgt, vermutlich ge-

Tipp für Gesetzhüter: Die Kontrolle behalten

Die meisten Aggressoren greifen nur an, wenn sie gute Chancen sehen. Polizisten sind ausgebildet, um Herr der Lage zu sein, damit ein potenzieller Angreifer gar nicht nahe oder in den Rücken kommt, von wo er attackieren kann. Die Lage immer im Auge zu behalten, ist essenziell, wenn man nicht überrumpelt werden will. Taktische Mobilität, das Verändern des Standorts, um potenzielle Angreifer im Blick zu behalten, ist ein wirksames Mittel, man kann aber auch Hindernisse verwenden, um die gegnerischen Optionen einzuschränken. Polizisten können auch Befehle erteilen wie: „Keinen Schritt weiter!“ oder „Bleiben Sie stehen!“. Das stellt nicht nur Dominanz her, sondern zeigt dem potenziellen Angreifer auch, dass der Beamte genau weiß, was er will und tut.

richtlich belangt, im Kriegsgebiet aber muss ein Gegner oft getötet werden. Das kann für das Gelingen der Mission oder das Überleben der eigenen Truppen notwendig sein. Ein Feind, der wieder aufsteht und erneut angreift, kann, bleibt weiterhin eine Gefahr und kann nicht akzeptiert werden.

Der Soldat muss sich auch nicht allzu viele Gedanken über den Gewaltpegel machen. Es kommt nicht darauf an, ob ein Gegner versucht, den Soldaten gefangen zu nehmen oder ihn unbewaffnet anzugreifen. Es kommt bloß darauf an, dass das Ziel als feindlicher Soldat identifiziert wird, gegen den der Soldat vorgehen darf. Dabei dürfen die Aktionen des Soldaten das internationale Recht nicht verletzen. Die Exekution verwundeter Feinde oder Gefangener ist ein Verbrechen, selbst im Kriegsgebiet. Einen Wachposten zu töten, damit er keinen Alarm schlagen kann, ist jedoch notwendigerweise Teil der Kriegsführung.

Kurz gesagt unterliegen Militärs Einsatzregeln, die festlegen, wer wann wie angegriffen werden darf. Und die Regeln sind verbindlich, ob nun Bomben abgeworfen oder unbewaffnet gekämpft wird. Die Entscheidung, ob oder ob nicht angegriffen wird, wird vor Kampfbeginn getroffen, manchmal sogar von der gegnerischen Seite, wenn sie als Erster angreift. Erst einmal in Kontakt mit einem Gegner, der ihn töten will, muss sich der Soldat nur noch darum kümmern, dass er den Kampf gewinnt.