



## Onlinebeitrag

Köln, 19.09.2017

Text: PIZ Personal/Colin Schramm  
Bilder: PIZ Personal/ Max Strote  
Ort/Datum: Köln, 07.09.17

### Dienstsport einmal anders - Krav Maga in Köln

#### Teaser

Wer sich sportlich betätigen und in einer Neigungsgruppe austoben will, trifft meist auf dasselbe Angebot: Laufgruppen, Fußball oder Nordic Walking stehen auf dem Programm. In der Kölner Konrad-Adenauer-Kaserne stößt man auf den Begriff „Krav Maga“. Doch Vorsicht: Das Training ist anspruchsvoll und besitzt eine gewisse Suchtgefahr.



(Quelle: PIZ Personal/Max Strote)

#### Anlaufertext

**Für alle Soldaten gilt der Befehl: „Halten und Steigern der körperlichen Leistungsfähigkeit“. Das Angebot ist vielfältig. Doch meist dominieren die „Klassiker“ wie Fußball, Laufgruppen oder Nordic Walking. In der Konrad-Adenauer-Kaserne gibt es ein ganz besonderes Angebot. Jeden Mittwoch um 10 Uhr trifft sich die Neigungsgruppe „Krav Maga“. Das bedeutet „Kontaktkampf“: Ein Nahkampfsystem, welches vom israelischen Militär entwickelt wurde.**



Carsten Draheim nimmt sich für jeden Teilnehmer persönlich Zeit (Quelle: PIZ Personal/Max Strote)

„Ich bin dann mal zum Nahkampf.“ Mit diesen Worten melde ich mich Mittwochmorgen bei meinem Vorgesetzten ab und mache mich auf den Weg Richtung Konrad-Adenauer-Kaserne. Denn dort findet heute meine erste Trainingseinheit „Krav Maga“ statt. Ich weiß nicht, was mich erwartet. Seit Jahren bin ich sportlich aktiv. Kraft- und Ausdauersport stehen wöchentlich auf dem Programm. Mit Nahkampf oder Selbstverteidigung bin ich aber bisher nicht in Berührung gekommen. Zu meiner Überraschung blicke ich auf ein völlig gemischtes Teilnehmerfeld. Von Mannschaftssoldaten, über Oberstabsfeldwebel bis hin zu Stabsoffizieren ist alles dabei.

### **Einfach und unkompliziert muss es sein**

In der Halle treffe ich auf das Trainerteam. Einer von ihnen ist Carsten Draheim. Er ist Leiter einer Kampfsportschule. Seit seiner Kindheit ist er Kampfsportler, entdeckte „Krav Maga“ vor 12 Jahren und ist bereits seit sechs Jahren Trainer für die Bundeswehr. Hier trainiert er überwiegend „Military Krav Maga“. Ihn überzeugen vor allem die einfach zu erlernenden und schnell anwendbaren Techniken. „Komplizierte Techniken bringen nichts, wenn man sie nicht unter Stress anwenden kann.“ Was das bedeutet, sollte ich noch erfahren.



Vormachen, Erklären, Nachmachen, Üben: Auch im Nahkampf ein bewährtes Prinzip (Quelle: PIZ Personal/Max Strote)

### **Aller Anfang ist schwer**

Nach dem Aufwärmen geht es an die ersten Techniken. Ob das Abwehren von Schlägen, Messerangriffen oder der Angriff von hinten - alles könnte einem im Alltag treffen. Die Geschwindigkeit steigt. Meine Reaktionen und Abläufe funktionieren überraschend schnell. Um die Techniken zu festigen, wird die Intensität erhöht. Häufigere Angriffe, den Partner mit Schlägen und Tritten gegen die Pratte (Schlagpolster) zum anderen Hallenende drängen, sich mit geschlossenen Augen von den Angriffen überraschen lassen, folgen.

Zwischendurch stehen Liegestütze auf dem Programm. Schweiß gebadet und außer Atem geht es in die erste Pause. Die Belastung ist ungewohnt und für meinen Körper purer Stress. Positiver Stress.

Schnell geht es weiter: Wieder Schläge, Tritte, Griffe. Alles wird häufig wiederholt und so verinnerlicht. Der Lernerfolg ist enorm. Kurz vor Schluss finden wir uns in Dreierteams zusammen. Meine Aufgabe: „60 Sekunden auf die Pratte draufgehen, und Angriffe abwehren.“ Mir wurde bewusst, was es heißt, „unter Stress anwenden können.“



Mit Fahnenjunker Henri Thrash (l.) im Pratzentraining (Quelle: Personal/Max Strote)

### **Sport der begeistert**

Nach dem Training komme ich mit einem der anderen Teilnehmer ins Gespräch, Fahnenjunker Henri Thrash ist Reserveoffizieranwärter (ROA) und trainiert seit einem Monat „Krav Maga“. Mittlerweile mehrfach die Woche. „Man merkt das man konditionell sehr schnell aufbaut. Die Kraft steigt, die Schnellkraft steigt, die Technik wird immer besser,“ so Thrash.

Diese Erfahrung mache ich bei meinem nächsten Training auch. Die Bewegungen werden flüssiger. Die Reaktionen schneller. Selbst beim Ausdauertraining spüre ich deutliche Fortschritte. Jede Einheit ist in sich geschlossen und so ist es auch kein Problem, wenn ich es mal nicht schaffe. Ein weiterer Vorteil ist, dass einige der Techniken so einfach sind, dass man sie problemlos den Liebsten zuhause zeigen kann. So bleibt neben ein paar blauen Flecken und einer tiefend nassen Uniform jedes Mal die Lust auf mehr. Jedem mit Spaß an Sport, einer gewissen Grundlagenausdauer und Interesse an Selbstverteidigung, kann ich nur empfehlen, die Neigungsgruppe „Krav Maga“ in der Konrad-Adenauer-Kaserne zu besuchen.