



THE KRAV MAGA **EVOLUTION**

by Patric Klees

KNIFE-DEFENSE AND KNIFE-FIGHTING

OFFICIAL TRAINING CURRICULUM



MODUL 5



Vorwort	☐
1. Wenn nicht explizit die Technik mit links beschrieben ist, gilt links wie rechts.	☐
2. Alle Verteidigungen sind grundsätzlich auch auf einem Stuhl sitzend oder an eine Wand gelehnt zu trainieren.	☐
3. Alle Verteidigungen müssen realitätsnah trainiert werden (<i>Rollenspiele</i>).	☐

Unterschied zwischen Bedrohung und Angriff mit einem Messer	☐
Unterschied zwischen Bedrohung und Angriff mit einem Messer	☐
1. Bedrohung mit einem Messer Der Angreifer will etwas von Dir! Vielleicht Dein Portemonnaie, Deine Uhr oder Deine Schuhe. Normalerweise sind materielle Dinge weniger Wert als Dein Leben. Will der Angreifer Dich oder eine dritte Person zu irgendwelchen Handlungen zwingen, musst Du selbst entscheiden, wo die Schmerzgrenze ist.	☐
2. Angriff mit einem Messer Der Angreifer will etwas von Dir, und zwar Dein Leben!	☐

Basic Drills	☐
Sticky Hands Knife Drill	☐
1. Sticky Hands Knife Drill Greife Deinen Trainingspartner mit dem Messer an (<i>360-Grad-Abwehr</i>). Sobald der Kontakt einmal hergestellt ist und Du geblockt wurdest, drückst Du mit dem Messer permanent zur Körpermitte Deines Trainingspartners. Kommst Du durch dessen Block nicht weiter, such Dir einen neuen Weg. Dein Trainingspartner fühlt Deine Druckrichtung und wechselt instinktiv seine Positionen (<i>360-Grad-Abwehr</i>).	☐
2. Sticky Hands (<i>Closed Eyes</i>) Knife Drill Greife Deinen Trainingspartner mit dem Messer an (<i>360-Grad-Abwehr</i>). Sobald der Kontakt einmal hergestellt ist und Du geblockt wurdest, schließt Dein Trainingspartner die Augen. Fahre nun wie oben beschrieben fort.	
3. Sticky Hands Knife Drill (<i>Disarming</i>) Greife Deinen Trainingspartner mit dem Messer an (<i>360-Grad-Abwehr</i>). Sobald der Kontakt einmal hergestellt ist und Du geblockt wurdest, fährst Du wie oben beschrieben fort. Dein Trainingspartner fühlt nun die Positionen und Möglichkeiten zur Entwaffnung und nutzt diese.	
4. Sticky Hands (<i>Closed Eyes</i>) Knife Drill (<i>Disarming</i>) Greife Deinen Trainingspartner mit dem Messer an (<i>360-Grad-Abwehr</i>). Sobald der Kontakt einmal hergestellt ist und Du geblockt wurdest, schließt Dein Trainingspartner die Augen. Fahre nun wie oben beschrieben fort. Dein Trainingspartner fühlt nun die Positionen und Möglichkeiten zur Entwaffnung und	



nutzt diese.	
☞ Versuche nicht mit Gewalt die Verteidigungsposition Deines Trainingspartners zu durchbrechen. Wechsle gelegentlich die Messerhand und bewege Dich um Deinen Trainingspartner herum.	
Block/Stab Drill	☐
1. Block/Stab Drill Beide Trainingspartner bekommen ein Messer. Greife Deinen Trainingspartner mit Deinem Messer an, Dein Trainingspartner verteidigt mit der 360-Grad-Abwehr oder mit einem L-Block. Sobald Dein Trainingspartner Deinen Angriff geblockt hat, führt er einen Messerstich zu Deinem Bauch aus, welchen Du mit Deiner freien Hand blockst. Greife nun wieder an, Dein Trainingspartner verteidigt t der 360-Grad-Abwehr oder mit einem L-Block usw. ☞ Versuche nicht mit Gewalt die Verteidigungsposition Deines Trainingspartners zu durchbrechen. Wechsle gelegentlich die Messerhand und bewege Dich um Deinen Trainingspartner herum.	☐
Knife Disarming Drill (Wiederholung aus Modul 2)	☐
1. Knife Disarming Drill • Handbeugehebel (<i>Entwaffnung</i>) • Kipphandhebel (<i>Entwaffnung</i>) mit Tai Sabaki • Handbeugehebel nach oben (<i>Entwaffnung</i>) • Americana-Lock • Armstreckhebel (<i>Transport</i>) • Bei Gegendruck zurück zum Americana-Lock	☐
Verteidigungen gegen Messerangriffe mit den Beinen	☐
Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff von oben (Overhead Attack)	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben durch Round Kick Mache einen Schritt nach links, zur Dead Side des Angreifers. Halte Deinen rechten Arm (<i>näher zum Angreifer</i>) zum Schutz nah an Deinem Kopf auf Messerhöhe. Führe einen Round Kick zum Bauch aus und benutze eine Folgetechnik nach Wahl (z.B. Americana-Lock oder Armstreckhebel). Bringe Deinen Angreifer zu Boden, benutze eine Technik zur Festsetzung und entwaffne ihn. ☞ Alternativ ist auch ein tiefer Side Kick zum Knie des Angreifers möglich!	☐
2. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von hinten oben durch Back Kick Führe einen rechten Back Kick nach hinten aus und benutze eine Folgetechnik nach Wahl. Bringe Deinen Angreifer zu Boden, benutze eine Technik zur Festsetzung und entwaffne ihn.	☐
Verteidigungen gegen einen rechten geraden Messerstich (Straight Stab)	☐
1. Verteidigung gegen einen geraden Messerstich durch Round Kick	☐



Mache einen Schritt nach links, zur Dead Side des Angreifers. Halte Deinen rechten Arm (<i>näher zum Angreifer</i>) zum Schutz nah an Deinem Kopf auf Messerhöhe. Führe einen Round Kick zum Bauch aus und benutze eine Folgetechnik nach Deiner Wahl (z.B. <i>Americana-Lock</i> oder <i>Armstreckhebel</i>). Bringe Deinen Angreifer zu Boden, benutze eine Technik zur Festsetzung und entwaffne ihn. ☞ Alternativ ist auch ein tiefer Side Kick zum Knie des Angreifers möglich!	
---	--

Verteidigungen gegen Messerangriffe mit den Armen	☐
Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite (#1, #2, #3, #4)	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite durch Kimura-Lock Bleibe auf der Life Side und verteidige mit einer linken Outside Defense (#1, #2, #3, #4). Schlage gleichzeitig einen geraden rechten Fauststoß zum Hals, führe direkt einen schiebenden Handkantenschlag (#1) zum Hals des Angreifers aus und gehe über in die Kopfstoßkontrolle. Gib einen geraden Kniestoß zu den Genitalien des Angreifers. Greife den Messerarm nah am Handgelenk und setze simultan den Kimura-Lock (<i>Motorrad fahren</i>) an. Lasse gegebenenfalls weitere Kniestöße folgen. Bringe Deinen Angreifer zu Boden und benutze eine Technik zur Festsetzung.	☐
2. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite durch nachgeben des Drucks Bleibe auf der Life Side und verteidige mit einer linken Outside Defense (#1, #2, #3, #4). Schlage gleichzeitig einen geraden rechten Fauststoß zum Hals, führe direkt einen schiebenden Handkantenschlag (#1) zum Hals des Angreifers aus und gehe über in die Kopfstoßkontrolle. Gib einen geraden Kniestoß zu den Genitalien des Angreifers. Greife den Messerarm nah am Handgelenk (<i>Daumen zeigen nach unten</i>). Kannst Du den Arm des Angreifers nicht nach hinten schieben und dieser drückt seine Messerhand zu Deinem Körper, gib dem Druck nach und leite ihn an Deiner rechten Körperseite vorbei. Führe einen Handbeuge- oder Kipphandhebel aus, entwaffne Deinen Angreifer, bringe diesen zu Boden und benutze eine Technik zur Festsetzung. ☞ Wenn Du merkst, dass Du den Arm des Angreifers nicht nach hinten schieben kannst, ziehe diesen aktiv an Deinem Körper vorbei und fahre wie oben beschrieben fort.	☐
3. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite durch nachgeben des Drucks und Underhook-Drehstreckhebel (#2) Bleibe auf der Life Side und verteidige mit einer linken Outside Defense (#1, #2, #3, #4). Schlage gleichzeitig einen geraden rechten Fauststoß zum Hals, führe direkt einen schiebenden Handkantenschlag (#1) zum Hals des Angreifers aus und gehe über in die Kopfstoßkontrolle. Gib einen geraden Kniestoß zu den Genitalien des Angreifers. Kannst Du dem Druck des Angriffs nicht standhalten, lass den Arm durchgehen und klemme diesen zwischen Deinen Unterkiefer und Deine Schulter. Gehe nun direkt über in den Underhook-Drehstreckhebel (#2), indem Du Deinen gestreckten linken Arm (<i>Deine Achselhöhle</i>) über den Arm des Angreifers (<i>einen Kumpel umarmen</i>), oberhalb seines Ellenbogens, wirfst. Greife nun mit rechts Dein linkes Handgelenk und bringe den Angreifer mit dem Hebel nach unten. Bringe den Angreifer zu Boden, benutze eine Technik zur Festsetzung und entwaffne ihn.	☐
4. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite durch nachgeben des Drucks, Underhook-Drehstreckhebel (#2) und Wechsel zum Underhook Schulterhebel	☐



Bleibe auf der Life Side und verteidige mit einer linken Outside Defense (#1, #2, #3, #4). Schlage gleichzeitig einen geraden rechten Fauststoß zum Hals, führe direkt einen schiebenden Handkantenschlag (#1) zum Hals des Angreifers aus und gehe über in die Kopfstoßkontrolle. Gib einen geraden Kniestoß zu den Genitalien des Angreifers. Kannst Du dem Druck des Angriffs nicht standhalten, lass den Arm durchgehen und klemme diesen zwischen Deinen Unterkiefer und Deine Schulter. Gehe nun direkt über in den Underhook-Drehstreckhebel (#2), indem Du Deinen gestreckten linken Arm (<i>Deine Achselhöhle</i>) über den Arm des Angreifers (<i>einen Kumpel umarmen</i>), oberhalb seines Ellenbogens, wirfst. Knickt Deinen Angreifer nun seinen Arm, sodass Du den Underhook-Drehstreckhebel (#2) <i>nicht ausführen kannst</i>, wechsele direkt zum Underhook Schulterhebel, Entwaffnung, Festsetzung.	
5. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite durch Positionswechsel in Position (#5) und Underhook-Drehstreckhebel (#1) Bleibe auf der Life Side und verteidige mit einer linken Outside Defense (#1, #2, #3, #4). Schlage gleichzeitig einen geraden rechten Fauststoß zum Hals, führe direkt einen schiebenden Handkantenschlag (#1) zum Hals des Angreifers aus und gehe über in die Kopfstoßkontrolle. Gib einen geraden Kniestoß zu den Genitalien des Angreifers. Kannst Du den Arm des Angreifers nicht greifen und dieser drückt diesen nach unten zu Deinem Unterkörper, bleibe am Arm kleben und wechsele in die Position (#5). Gehe über in den Underhook-Drehstreckhebel (#1), gib weitere Kniestöße, bringe Deinen Angreifer zu Boden, entwaffne ihn und benutze eine Technik zur Festsetzung.	☐
6. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite durch Overhook Bleibe auf der Life Side und verteidige mit einer linken Outside Defense (#1, #2, #3, #4). Schlage gleichzeitig einen geraden rechten Fauststoß zum Hals, führe direkt einen schiebenden Handkantenschlag (#1) zum Hals des Angreifers aus. Kontrolliere mit links den Messerarm des Angreifers (<i>Overhook</i>) und gehe mit rechts über in die Kopfstoßkontrolle. Gib zeitgleich einen geraden Kniestoß zu den Genitalien des Angreifers. Gehe nach links am Angreifer vorbei, bringe diesen mit einem Heel Kick Sweep zu Boden, benutze eine Technik zur Festsetzung und entwaffne ihn. ☞ <i>Anstelle eines Heel Kick Sweeps ist auch z.B. ein Pushing Neck Turn etc. möglich (Arm dabei eingeklemmt lassen).</i>	☐
Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff von oben (Ice-Pick)	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite (Ice-Pick) durch nachgeben des Drucks und einhändiger Entwaffnung Bleibe auf der Life Side und verteidige mit einer linken Outside Defense (#1, #2, #3, #4). Schlage gleichzeitig einen geraden rechten Fauststoß zum Hals, führe direkt einen schiebenden Handkantenschlag (#1) zum Hals des Angreifers aus und gehe über in die Kopfstoßkontrolle. Gib einen geraden Kniestoß zu den Genitalien des Angreifers. Greife den Messerarm nah am Handgelenk (<i>Daumen zeigen nach unten</i>). Kannst Du den Arm des Angreifers nicht nach hinten schieben und dieser drückt diesen zu Deinem Körper, gib dem Druck nach und leite ihn an Deiner rechten Körperseite vorbei. Durch das Vorbeileiten gibst Du Druck mit Deinem linken Unterarm auf das Messer, es entsteht ein Schulterhebel und der Angreifer kann das Messer nicht mehr halten. Entwaffne Deinen Angreifer, bringe diesen zu Boden und benutze eine Technik zur Festsetzung.	☐
Verteidigungen gegen linken Messerangriff von oben (Ice-Pick) aus seitlicher Stellung zum Angreifer (Angreifer links)	☐



1. Verteidigung gegen einen linken Messerangriff von oben (<i>Ice-Pick</i>) aus seitlicher Stellung zum Angreifer durch Schulterhebel Mit rechts nach innen vorbeileiten, linken Arm durchschieben, Underhook-Schulterhebel auf der Dead-Side, Entwaffnung, Festsetzung	☐
2. Verteidigung gegen linken Messerangriff von oben (<i>Ice-Pick</i>) aus seitlicher Stellung zum Angreifer durch One-Handed Sliding Defense One-Handed Sliding Defense mit links, Kontrolle des gegnerischen Arms (Ellenbogen an Ellenbogen), oder Americana-Lock oder Armstreckhebel, Folgetechnik, Entwaffnung, Festsetzung	☐
Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff von oben (<i>Ice-Pick</i>) aus seitlicher Stellung zum Angreifer (<i>Angreifer links</i>)	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben (<i>Ice-Pick</i>) aus seitlicher Stellung zum Angreifer <u>durch alle Life Side Verteidigungen</u> (<i>siehe oben</i>)	☐
Verteidigungen gegen einen geraden Messerstich zum Oberkörper (<i>Solarplexus bis Kopf</i>)	☐
1. Verteidigung gegen einen geraden Messerstich zum Oberkörper durch L-Block Inside L-Block mit links, Slipping (<i>Dead Side</i>), Kontrolle des gegnerischen Arms (Ellenbogen an Ellenbogen), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung	☐
Verteidigungen gegen einen linken geraden Messerstich zum Oberkörper (<i>Solarplexus bis Kopf</i>)	☐
1. Verteidigung gegen einen linken geraden Messerstich zum Oberkörper durch Inside L-Block und Kimura-Lock (<i>wenn Dein rechtes Bein vorn ist</i>) Inside L-Block mit links, Slipping (<i>Life Side</i>), im Kreuz übernehmen, Kontrolle des gegnerischen Arms, Handkantenschlag (#1), gerader Kniestoß, Kimura-Lock, Festsetzung am Boden (<i>Bauchlage</i>), Entwaffnung ☞ Am besten bleibst Du parallel stehen, um diese Notlösung zu vermeiden.	☐
Verteidigungen gegen einen rechten geraden Messerstich zum Oberkörper (<i>Solarplexus bis Kopf</i>) aus seitlicher Stellung zum Angreifer (<i>Angreifer rechts</i>)	☐
1. Verteidigungen gegen einen rechten geraden Messerstich zum Oberkörper aus seitlicher Stellung zum Angreifer durch Inside L-Block Inside L-Block mit links, Slipping (<i>Dead Side</i>), Kontrolle des gegnerischen Arms (Ellenbogen an Ellenbogen), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung	☐
Verteidigungen gegen einen linken geraden Messerstich zum Oberkörper (<i>Solarplexus bis Kopf</i>) aus seitlicher Stellung zum Angreifer (<i>Angreifer rechts</i>)	☐
1. Verteidigungen gegen einen linken geraden Messerstich zum Oberkörper aus seitlicher Stellung zum Angreifer durch linken L-Block (<i>Life Side</i>) und Kimura-Lock (<i>wenn Dein rechtes</i>	☐



Bein vorn ist) Inside L-Block mit links, Slipping (<i>Life Side</i>), im Kreuz übernehmen, Kontrolle des gegnerischen Arms, Handkantenschlag (#1), gerader Kniestoß, Kimura-Lock, Festsetzung am Boden (<i>Bauchlage</i>), Entwaffnung	
Verteidigungen gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch (<i>Underhand Stab</i>)	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch durch Underhook-Drehstreckhebel (#1) mit Armbruch Outside Defense (#5, #6) mit links, Gerade zum Kopf, am gegnerischen Arm kleben bleiben, Ausfallschritt (<i>Life Side</i>), Underhook-Drehstreckhebel (#1), rechter Ellenbogenschlag (#5) zum gestreckten Ellenbogen des Angreifers, Festsetzung, Entwaffnung	☐
2. Verteidigung gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch mit Underhook-Drehstreckhebel (#1) zum Boden Outside Defense (#5, #6) mit links, Gerade zum Kopf, am gegnerischen Arm kleben bleiben, Ausfallschritt (<i>Life Side</i>), Underhook-Drehstreckhebel (#1), Festsetzung am Boden (<i>Bauchlage</i>), Entwaffnung	☐
3. Verteidigung gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch mit Side-Step Angreifer zieht nach innen, Outside Defense #7 [<i>Hammerfaust</i> (#4)] mit links, Körper zur Seite drehen, Kontrolle des gegnerischen Arms (<i>Ellenbogen an Ellenbogen</i>), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung	☐
Verteidigungen gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch (<i>Underhand Stab</i>) aus seitlicher Stellung zum Angreifer (<i>Angreifer rechts</i>)	☐
4. Verteidigung gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch aus seitlicher Stellung zum Angreifer Inside Instinctive Deflection Defense mit rechts nach vorn, im Kreuz übernehmen, Underhook-Drehstreckhebel (#1) auf der <i>Life Side</i> , Entwaffnung, Festsetzung	☐
5. Verteidigung gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch aus seitlicher Stellung zum Angreifer Inside Instinctive Deflection Defense mit rechts nach hinten, Underhook-Schulterhebel auf der <i>Dead Side</i> , Entwaffnung, Festsetzung	☐
Verteidigungen gegen einen linken aufsteigenden Messerangriff zum Bauch (<i>Underhand Stab</i>) aus seitlicher Stellung zum Angreifer (<i>Angreifer rechts</i>)	☐
1. Verteidigung gegen einen linken aufsteigenden Messerangriff zum Bauch aus seitlicher Stellung zum Angreifer Inside Instinctive Deflection Defense mit rechts nach hinten, nach rechts drehen, Inside L-Block mit links, rechten Arm an der rechten Körperseite gestreckt, Kontrolle des gegnerischen Arms, Kimura-Lock auf der <i>Life Side</i> , Entwaffnung, Festsetzung 📌 <i>Theoretisch wäre auch Underhook-Drehstreckhebel (#1) auf der Life Side denkbar, sofern der Angreifer nicht nach oben durch rutscht.</i>	☐



2. Verteidigung gegen einen linken aufsteigenden Messerangriff zum Bauch aus seitlicher Stellung zum Angreifer Inside Instinctive Deflection Defense mit rechts nach vorn, im Kreuz übernehmen, Underhook-Schulterhebel auf der Dead Side, Entwaffnung, Festsetzung	☐
Verteidigungen gegen einen linken aufsteigenden Messerangriff zum Bauch (Underhand Stab) aus seitlicher Stellung zum Angreifer (Angreifer links)	☐
1. Verteidigung gegen einen linken aufsteigenden Messerangriff zum Bauch aus seitlicher Stellung zum Angreifer Inside Instinctive Deflection Defense mit links nach hinten, Underhook-Schulterhebel auf der Dead Side, Entwaffnung, Festsetzung	☐
2. Verteidigung gegen einen linken aufsteigenden Messerangriff zum Bauch aus seitlicher Stellung zum Angreifer Inside Instinctive Deflection Defense mit links nach vorn, im Kreuz übernehmen, Underhook-Drehstreckhebel (#1) auf der Life Side, Entwaffnung, Festsetzung	☐
Verteidigungen gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch (Underhand Stab) aus seitlicher Stellung zum Angreifer (Angreifer links)	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch aus seitlicher Stellung zum Angreifer Inside Instinctive Deflection Defense mit links nach hinten, nach links drehen, Inside L-Block mit rechts, linken Arm an der linken Körperseite gestreckt, Kontrolle des gegnerischen Arms, Kimura-Lock auf der Life Side, Entwaffnung, Festsetzung ☞ <i>Theoretisch wäre auch Underhook-Drehstreckhebel (#1) auf der Life Side denkbar, sofern der Angreifer nicht nach oben durch rutscht.</i>	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch aus seitlicher Stellung zum Angreifer Inside Instinctive Deflection Defense mit links nach vorn, im Kreuz übernehmen, Underhook-Schulterhebel auf der Dead Side, Entwaffnung, Festsetzung	☐
Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff mit der Rückhand	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff mit der Rückhand durch Ellenbogen an Ellenbogen Inside L-Block mit links, rechten Arm an der rechten Körperseite gestreckt, Kontrolle des gegnerischen Arms (Ellenbogen an Ellenbogen), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung ☞ <i>Bei einem Angriff zum Kopf wäre theoretisch auch ein Doppelblock möglich. Zielt der Angreifer jedoch tiefer zu Deinem Körper, wäre eine Verteidigung nicht mehr möglich!</i>	☐
Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite wenn Deine	☐



Deckung unten ist	
1. Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite durch Outside Sliding Defense (#3) mit dem Handrücken (Namaste) Outside Sliding Defense (#3) [Handrücken], Overhook (Arm einklemmen), Fauststoß zum Hals, schiebender Handkantenschlag (#1), gerader Kniestoß, Heel Kick Sweep, Entwaffnung, Festsetzung ☞ <i>Anstelle eines Heel Kick Sweeps ist auch z.B. ein Pushing Neck Turn etc. möglich (Arm dabei eingeklemmt lassen).</i>	☐
Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite aus sehr kurzer Distanz, wenn Deine Deckung unten ist	☐
1. Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite durch Outside Sliding Defense (#3) mit dem Handrücken (Namaste) Outside Sliding Defense (#3) [Handrücken], Overhook (Arm einklemmen), Fauststoß zum Hals, schiebender Handkantenschlag (#1), gerader Kniestoß, Heel Kick Sweep, Entwaffnung, Festsetzung ☞ <i>Anstelle eines Heel Kick Sweeps ist auch z.B. ein Pushing Neck Turn etc. möglich (Arm dabei eingeklemmt lassen).</i>	☐
Verteidigungen gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch (Underhand Stab) aus sehr kurzer Distanz	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch mit Side-Step Kurze Outside Defense (#7) [Hammerfaust (#4)] mit links, Körper zur Seite drehen, Kontrolle des gegnerischen Arms (Ellenbogen an Ellenbogen), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung	☐
Verteidigungen gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch (Underhand Stab) aus sehr kurzer Distanz, wenn Deine Deckung unten ist	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten aufsteigenden Messerangriff zum Bauch durch Instinctive Deflection Defense Instinctive Deflection Defense mit links nach innen (45 Grad nach oben), sofort nach vorn schnellen, rechten Arm an der rechten Körperseite gestreckt, Kontrolle des gegnerischen Arms (Ellenbogen an Ellenbogen), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung ☞ <i>Nach der Instinctive Deflection Defense ist die Verteidigung gleich der Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff mit der Rückhand.</i>	☐
Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff von oben (Ice-Pick) aus sehr kurzer Distanz	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben (Ice-Pick) durch Hammerfaust (#4) Körper zur Seite drehen, mit Hammerfaust (#4) blocken, Kontrolle des gegnerischen Arms (Ellenbogen an	☐



Ellenbogen), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung	
Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff mit der Rückhand aus sehr kurzer Distanz, <u>auch</u> wenn Deine Deckung unten ist	☐
1. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff mit der Rückhand durch Inside L-Block Inside L-Block mit links, rechten Arm an der rechten Körperseite gestreckt, Kontrolle des gegnerischen Arms (<i>Ellenbogen an Ellenbogen</i>), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung ☞ <i>Bei einem Angriff zum Kopf wäre theoretisch auch Doppelblock möglich. Zielt der Angreifer jedoch tiefer zu Deinem Körper, wäre eine Verteidigung nicht mehr möglich!</i>	☐
Verteidigungen mit den Beinen gegen Messerangriffe auf dem Boden	☐
Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff auf dem Boden, in Rückenlage (<i>Guard</i>)	☐
1. Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff auf dem Boden, in Rückenlage (<i>Guard</i>) durch Guard Kick off Dein rechtes Bein hält Deinen Angreifer auf Abstand, Dein linkes Bein tritt zum Oberarm des Angreifers, wechsele die Position Deines rechten Beins und tritt zum Hals, aufstehen	☐
Verteidigungen mit den Armen gegen Messerangriffe auf dem Boden	☐
Verteidigungen gegen einen rechten Messerangriff auf dem Boden, in Rückenlage	☐
1. Verteidigungen gegen alle rechten Messerangriff auf dem Boden, in Rückenlage Versuche grundsätzlich in einen Over- oder Underhook zu gelangen, gib anschließend Fauststöße, Kopfstöße, Ellenbogenschläge usw., setze einen Armhebel nach Wahl und Möglichkeit an (<i>mit den Beinen</i>) und entwaffne. ☞ <i>Die Verteidigung in der Guard ist gleich der Verteidigung in der Mount. Drehe Dich aus der Unteren Mount Position nach Deiner Verteidigung durch Trap and Roll in die Obere Guard Position.</i>	☐
2. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite zum Kopf durch Kimura-Lock Verteidige mit einer linken Outside Defense (#1, #2, #3, #4). Schlage gleichzeitig einen geraden rechten Fauststoß zum Hals, führe direkt einen schiebenden Handkantenschlag (#1) zum Hals des Angreifers aus und gehe über in die Kopfstoßkontrolle. Greife den Messerarm nah am Handgelenk und setze simultan den Kimura-Lock (<i>Motorrad fahren</i>) an. Kontrolliere den Angreifer mit Deinem linken Bein. ☞ <i>Die Verteidigung in der Guard ist gleich der Verteidigung in der Mount. Drehe Dich aus der Unteren Mount Position nach Deiner Verteidigung durch Trap and Roll in die Obere Guard Position.</i>	☐
3. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff von oben oder von der Seite zum Unterkörper durch Underhook-Drehstreckhebel (#1) Verteidige mit einer linken Outside Defense (#5 #6). Schlage gleichzeitig einen geraden rechten Fauststoß	☐



zum Hals, führe direkt einen schiebenden Handkantenschlag (#1) zum Hals des Angreifers aus und gehe über in die Kopfstoßkontrolle. Gehe über in den Underhook-Drehstreckhebel (#1). Kontrolliere den Angreifer mit Deinem linken Bein. ☞ Die Verteidigung in der Guard ist gleich der Verteidigung in der Mount. Drehe Dich aus der Unteren Mount Position nach Deiner Verteidigung durch Trap and Roll in die Obere Guard Position.	
4. Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff mit der Rückhand durch Americana-Lock Verteidige mit einem Double-Block, greife die Messerhand mit rechts nah am Handgelenk und schlage simultan einen linken Fauststoß zum Hals des Angreifers. Gehe über in den Americana-Lock und bringe Deinen Angreifer in Rückenlage, indem Du Dich nach links drehst. Entwaffne Deinen Angreifer. ☞ Die Verteidigung in der Guard ist gleich der Verteidigung in der Mount. Drehe Dich aus der Unteren Mount Position nach Deiner Verteidigung durch Trap and Roll in die Obere Guard Position.	☐
5. Verteidigung gegen einen beidhändigen Ice-Pick Messerangriff zum Kopf Verteidige mit einem Kreuzblock und entscheide nun, in welche Richtung Du den Angriff umleiten willst. • Overhook (Umleitung nach links) • America-Lock (Umleitung nach rechts) ☞ Die Verteidigung in der Guard ist gleich der Verteidigung in der Mount. Drehe Dich aus der Unteren Mount Position nach Deiner Verteidigung durch Trap and Roll in die Obere Guard Position.	☐
6. Verteidigung gegen einen rechten geraden Messerstich (Straight Stab) durch Americana-Lock Verteidige mit einem linken L-Block. Übernehme den Arm im Kreuz mit rechts, greife die Messerhand mit rechts nah am Handgelenk und schlage simultan einen linken Fauststoß zum Hals des Angreifers. Gehe über in den Americana-Lock und bringe Deinen Angreifer in Rückenlage, indem Du Dich nach links drehst. Entwaffne Deinen Angreifer. ☞ Die Verteidigung in der Guard ist gleich der Verteidigung in der Mount. Drehe Dich aus der Unteren Mount Position nach Deiner Verteidigung durch Trap and Roll in die Obere Guard Position.	☐
7. Verteidigung gegen einen rechten geraden Messerstich (Straight Stab) durch Overhook Verteidige mit einem rechten L-Block. Übernehme den Arm im Kreuz mit links (Overhook), gib dann Fauststöße, Kopfstöße, Ellenbogenschläge usw., setze einen Armhebel nach Wahl und Möglichkeit an (mit den Beinen) und Entwaffne. ☞ Die Verteidigung in der Guard ist gleich der Verteidigung in der Mount. Drehe Dich aus der Unteren Mount Position nach Deiner Verteidigung durch Trap and Roll in die Obere Guard Position.	☐



Verteidigungen mit den Beinen gegen Messerbedrohungen	☐
Verteidigungen gegen eine Messerbedrohung mit rechts (Angreifer steht weiter weg)	☐
1. Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung mit Snap Kick Bleibe auf der Life Side und führe einen rechten Snap Kick von innen nach außen zum Handrücken der Messerhand des Angreifers aus. Schnelle direkt nach vorn und bringe die Messerhand unter Kontrolle (<i>wahrscheinlich kommt die Verteidigung gegen eine Rückhand zum Einsatz</i>). Bringe Deinen Angreifer zu Boden, benutze eine Technik zur Festsetzung und entwaffne ihn. ☞ Alternativ ist auch ein linker Snap Kick von außen nach innen möglich!	☐
Verteidigungen mit den Armen gegen Messerbedrohungen	☐
Verteidigungen gegen eine rechte Messerbedrohung von vorn	☐
> Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung von vorn an der linken Halsseite	☐
1. Verteidigung gegen einen Messerbedrohung mit rechts an der linken Halsseite durch Underhook-Schulterhebel Rollende Ziehbewegung mit der Handwurzel unterhalb des Daumens, gleichzeitiger rechter Fauststoß zum Hals, rechts kommt unterstützend dazu (<i>Underhook-Schulterhebel</i>), Entwaffnung, Festsetzung	☐
2. Verteidigung gegen einen Messerbedrohung mit rechts an der linken Halsseite durch Heel Kick Sweep Rollende Ziehbewegung mit der Handwurzel unterhalb des Daumens, gleichzeitiger rechter Fauststoß zum Hals, Handkantenschlag (#1) zum Hals und von hier aus schieben, Heel Kick Sweep mit rechts, Entwaffnung (<i>Armbruch über das Knie</i>), Festsetzung	☐
> Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung von vorn an der rechten Halsseite	☐
1. Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung an der rechten Halsseite durch Entwaffnung im stehen Linke Hand schiebt die Messerhand nach rechts unten, Kontrolle des gegnerischen Arms (<i>Ellenbogen an Ellenbogen</i>), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung	☐
2. Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung an der rechten Halsseite durch Underhook-Schulterhebel Linke Hand schiebt die Messerhand nach rechts, rechter Underhook-Schulterhebel auf der Dead Side, Entwaffnung, Festsetzung	☐



> Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung von vorn unten am Hals		☐
1. Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung von vorn unten am Hals Dem Druck des Messers standhalten, dem Druck schlagartig nachgeben, linke Hand schiebt nach rechts unten, Kontrolle des gegnerischen Arms (<i>Ellenbogen an Ellenbogen</i>), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung		☐
☞ Nicht nach unten schauen, ob es auch wirklich ein Messer ist ;)		
2. Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung von vorn unten am Hals durch Underhook-Schulterhebel Dem Druck des Messers standhalten, dem Druck schlagartig nachgeben linke Hand schiebt die Messerhand nach rechts, rechter Underhook-Schulterhebel auf der Dead Side, Entwaffnung, Festsetzung		☐
> Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung von vorn am Oberkörper (<i>Solarplexus bis Kopf</i>)		☐
1. Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung am Oberkörper durch Inside L-Block Inside L-Block mit links, rechter Fauststoß zum Hals, Kontrolle des gegnerischen Arms (<i>Ellenbogen an Ellenbogen</i>), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung		☐
2. Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung am Oberkörper durch Underhook-Schulterhebel Inside L-Block mit links, rechter Underhook-Schulterhebel auf der Dead Side, Entwaffnung, Festsetzung		☐
> Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung von vorn am Unterkörper (<i>Mittlere bis rechte Bauchhälfte</i>)		☐
1. Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung am Unterkörper durch Underhook-Drehstreckhebel (#1) Linker Underhook-Drehstreckhebel (#1), Fauststoß zum Hals mit rechts, Entwaffnung, Festsetzung		☐
2. Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung am Unterkörper durch Instinctive Deflection Defense Instinctive Deflection Defense mit links nach innen (<i>45 Grad nach oben</i>), sofort nach vorn schnellen, rechten Arm an der rechten Körperseite gestreckt, Kontrolle des gegnerischen Arms (<i>Ellenbogen an Ellenbogen</i>), Fauststoß zum Hals, Entwaffnung, Festsetzung		☐
☞ Nach der Instinctive Deflection Defense ist die Verteidigung gleich der Verteidigung gegen einen rechten Messerangriff mit der Rückhand.		
3. Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung am Unterkörper durch Underhook-Schulterhebel Instinctive Deflection Defense mit links nach innen, rechten Arm an der rechten Körperseite gestreckt, Underhook-Schulterhebel auf der Dead Side, Entwaffnung, Festsetzung		☐
> Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung von vorn am Unterkörper (<i>Linke Bauchhälfte</i>)		☐



1. Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung mit am Unterkörper durch Underhook-Drehstreckhebel (#1) Instinctive Deflection Defense mit rechts nach außen, im Kreuz mit links übernehmen, Underhook-Drehstreckhebel (#1), Entwaffnung, Festsetzung	☐
> Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von vorn, wenn der Angreifer die Hand zurückzieht	☐
1. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von vorn, wenn der Angreifer die Hand zurückzieht mit Underhook-Drehstreckhebel (#1) Sofort wenn Du merkst, dass der Angreifer seine Hand zurückzieht, gehe mit #5 nach vorn, Underhook-Drehstreckhebel (#1), Entwaffnung, Festsetzung	☐
> Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung von vorn unten an den Genitalien	☐
1. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von vorn unten an den Genitalien durch Drehung nach links Greife mit beiden Händen den Arm des Angreifers, schiebe beide Hände nach vorn unten, drehe Dich (<i>Arm nicht loslassen</i>) nach links um die eigene Achse (<i>Tai-Sabaki</i>) und führe den gegnerischen Arm über Deinen Kopf, stich am Ende der Drehbewegung mit seiner Messerhand in seinen Unterleib, Entwaffnung, Festsetzung	☐
2. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von vorn unten an den Genitalien durch Drehung nach rechts Greife mit beiden Händen den Arm des Angreifers, schiebe beide Hände nach vorn unten, drehe Dich (<i>Arm nicht loslassen</i>) nach rechts um die eigene Achse (<i>halber Tai-Sabaki</i>) und führe den gegnerischen Arm über Deinen Kopf, breche den Arm über Deiner Schulter, Entwaffnung, Festsetzung	☐
Verteidigungen gegen eine rechte Messerbedrohung von hinten	☐
> Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung von hinten seitlich am Hals	☐
1. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von hinten seitlich am Hals durch Rausdrehen unter dem Ellenbogen (<i>Life Side</i>) und Entwaffnung Beidhändig (<i>zuerst rechts, dann links</i>) Messerarm des Angreifers nah am Handgelenk fassen und nach unten ziehen, Körperschwerpunkt senken, Kopf in Richtung der linken Hand drehen, rechte Schulter nach oben schieben (<i>Platz schaffen</i>), gleichzeitig nach innen (<i>zum Körper des Angreifers</i>) rausdrehen (<i>Tai-Sabaki</i>), Ellenbogenschlag (#5) auf den gestreckten Arm des Angreifers, Entwaffnung mit links, Festsetzung ☞ Die Verteidigung auch in kniender Position trainieren (Exekution).	☐
2. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von hinten seitlich am Hals durch Rausdrehen unter dem Ellenbogen (<i>Life Side</i>) und Messerstichen zum Körper des Angreifers Beidhändig (<i>zuerst rechts, dann links</i>) Messerarm des Angreifers nah am Handgelenk fassen und nach unten ziehen, Körperschwerpunkt senken, Kopf in Richtung der linken Hand drehen, rechte Schulter nach oben schieben (<i>Platz schaffen</i>), gleichzeitig nach innen (<i>zum Körper des Angreifers</i>) rausdrehen (<i>Tai-Sabaki</i>), durch Druck mit dem Nacken zur Armbeuge die Position stabilisieren und Messerstiche zum	☐



Körper des Angreifers ausführen, Entwaffnung, Festsetzung	
☞ <i>Die Verteidigung auch in kniender Position trainieren (Exekution).</i>	
3. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von hinten seitlich am Hals durch Rausdrehen zur Schulter (Dead Side) und Underhook-Schulterhebel Beidhändig (zuerst rechts, dann links) Messerarm des Angreifers nah am Handgelenk fassen und nach unten ziehen, Körperschwerpunkt senken und nach außen drehen (Front Tai Sabaki), ganzer Körper übt Druck auf den würgenden Arm des Angreifers aus, Underhook-Schulterhebel (Wurf), Entwaffnung, Festsetzung	
☞ <i>Die Verteidigung auch in kniender Position trainieren (Exekution).</i>	
> Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung von hinten vorn am Hals	☐
4. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von hinten vorn am Hals durch Rausdrehen unter dem Ellenbogen Zuerst den rechten Arm des Angreifers nah am Handgelenk mit rechts fassen, minimal zeitversetzt die Klinge des Messers mit links fassen und nach unten ziehen, Körperschwerpunkt senken, Kopf in Richtung der linken Hand drehen, rechte Schulter nach oben schieben (Platz schaffen), gleichzeitig nach innen (zum Körper des Angreifers) rausdrehen (Tai-Sabaki), Ellenbogenschlag (#5) auf den gestreckten Arm des Angreifers, Entwaffnung mit links, Festsetzung	☐
☞ <i>Die Schneide einer Messerklinge ist anders geformt, als die Scheide eines Beils. Während die Schneide eines Beils eher den Zweck des Schlagens verfolgt, ist die Schneide eines Messers zum Schneiden gedacht. Greife die Klinge fest und lasse nicht locker, sodass Du nicht geschnitten wirst.</i>	
☞ <i>Die Verteidigung auch in kniender Position trainieren (Exekution).</i>	
5. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von hinten vorn am Hals durch Rausdrehen unter dem Ellenbogen mit gestrecktem Arm Den rechten Arm seitlich nach oben strecken, Messer zwischen Unterkiefer und Schulter einklemmen, Körperschwerpunkt senken, gleichzeitig nach innen (zum Körper des Angreifers) rausdrehen (Tai-Sabaki), während der Drehung das Messer greifen, Ellenbogenschlag (#5) auf den gestreckten Arm des Angreifers, Entwaffnung mit links, Festsetzung	☐
☞ <i>Die Verteidigung auch in kniender Position trainieren (Exekution).</i>	
> Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von hinten am Rücken	☐
1. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von hinten am Rücken durch Drehstreckhebel (#1) auf der Life Side Gegendruck aufbauen, Drehung nach links, Underhook mit links, gleichzeitig Ellenbogenschlag (#1) mit rechts, Kniestoß, Underhook-Drehstreckhebel (#1) zum Boden, Entwaffnung, Festsetzung	☐
☞ <i>Wenn möglich schaue zuerst „unauffällig“ nach hinten, um zu erkennen mit welcher Hand die Bedrohung stattfindet. Der Angreifer könnte nun vorbereitet (misstrauisch) sein und seine Aufmerksamkeit auf die Seite richten, auf der Du Dich vergewissert hast. Leite die Verteidigung nun auf der</i>	



<i>entgegengesetzten Seite ein! 85 - 90% der Menschen sind Rechtshänder, schaue Dich deshalb zuerst nach rechts um, sodass Du die „sicherere“ Verteidigung auf der Life Side ausführen kannst.</i>	
2. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von hinten am Rücken durch Schulterhebel auf der Dead Side Gegendruck aufbauen, Drehung nach rechts, Underhook-Schulterhebel, Entwaffnung, Festsetzung	☐
Verteidigungen gegen eine Messerbedrohung zum Körper von der rechten Seite	☐
> Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung zum Körper von der rechten Seite (Arm vor der Messerhand)	☐
1. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von der rechten Seite mit rechts durch Schulterhebel auf der Dead Side Gegendruck aufbauen, Drehung zum Angreifer hin, gleichzeitige Inside Instinctive Deflection Defense mit rechts nach hinten, Underhook-Schulterhebel auf der Dead Side mit rechts, gleichzeitige Kontrolle des Messerarms durch linke äußere Handkante in der Armbeuge, Entwaffnung, Festsetzung	☐
> Verteidigung gegen eine rechte Messerbedrohung zum Körper von der rechten Seite (Arm hinter der Messerhand)	☐
1. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von der rechten Seite mit rechts durch Drehstreckhebel (#1) auf der Life Side Gegendruck aufbauen, Drehung zum Angreifer hin, gleichzeitige Inside Instinctive Deflection Defense mit rechts nach vorn, im Kreuz übernehmen, Underhook-Drehstreckhebel (#1) auf der Life Side mit links, gleichzeitig rechter Ellenbogenstoß (#1), Entwaffnung, Festsetzung	☐
> Verteidigung gegen eine linke Messerbedrohung zum Körper von der rechten Seite (Arm vor der Messerhand)	☐
1. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von der rechten Seite mit rechts durch Drehstreckhebel (#1) auf der Life Side Gegendruck aufbauen, Drehung zum Angreifer hin, gleichzeitige Inside Instinctive Deflection Defense mit rechts nach hinten, Underhook-Drehstreckhebel (#1) mit rechts auf der Life Side, gleichzeitig linker Ellenbogenstoß (#1), Entwaffnung, Festsetzung	☐
> Verteidigung gegen eine linke Messerbedrohung zum Körper von der rechten Seite (Arm hinter der Messerhand)	☐
1. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung von der rechten Seite mit links durch Schulterhebel auf der Dead Side Gegendruck aufbauen, Drehung zum Angreifer hin, gleichzeitige Inside Instinctive Deflection Defense mit rechts nach vorn, im Kreuz übernehmen, Underhook-Schulterhebel auf der Dead Side mit links, gleichzeitige Kontrolle des Messerarms durch rechte äußere Handkante in der Armbeuge, Entwaffnung, Festsetzung	☐



Verteidigungen gegen Messerbedrohungen auf dem Boden	☐
Verteidigungen gegen eine Messerbedrohung von vorn am Hals in Rückenlage	☐
1. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung mit rechts an der linken Halsseite durch Rollende Ziehbewegung mit der Handwurzel unterhalb des Daumens, Kontrolle, gleichzeitiger rechter Fauststoß zum Hals, Entwaffnung mit rechts, Armhebel nach Wahl und Möglichkeit ☞ <i>Die Verteidigung in der Guard ist gleich der Verteidigung in der Mount. Drehe Dich nach Deiner Verteidigung durch Trap and Roll in die Obere Guard Position.</i>	☐
2. Verteidigung gegen eine Messerbedrohung mit rechts an der rechten Halsseite durch Linke Hand schiebt nach rechts unten, Fauststoß mit rechts zum Hals, Overhook, Arm mit rechts fangen durch Kontrolle mit der äußeren rechten Handkante, Entwaffnung mit links, Armhebel nach Wahl und Möglichkeit ☞ <i>Die Verteidigung in der Guard ist gleich der Verteidigung in der Mount. Drehe Dich nach Deiner Verteidigung durch Trap and Roll in die Obere Guard Position.</i>	☐
Verteidigungen gegen eine Messerbedrohung von hinten vorn oder seitlich am Hals in Bauchlage	☐
1. Verteidigungen gegen eine Messerbedrohung von hinten vorn oder seitlich am Hals in Bauchlage (Angreifer auf Deinem Rücken) Beidhändig (zuerst rechts, dann links) Messerarm des Angreifers nah am Handgelenk fassen und nach unten ziehen, auf die Unterarme stützen und beide Ellenbogen gleichzeitig bis zu den Knien anziehen, Schulterwurf, Entwaffnung	☐



Der Messerkampf	☐
10 lethal targets with a knife / 10 tödliche Angriffsziele mit einem Messer	☐
1. Stoß zur linken Halsseite zur innere Drosselvene (<i>Internal jugular vein</i>) *Handfläche oben 2. Stoß zur rechten Halsseite zur äußere Drosselven (<i>External jugular vein</i>) *Handfläche unten 3. Waagrechter Schnitt durch die Bauchsclagader (<i>Bauchaorta</i>) *Handfläche oben 4. Senkrechter Schnitt durch die Bauchsclagader 5. Stich zum Damm (<i>Perineum</i>) 6. Schnitt durch die Oberschenkelarterie des rechten Beins, von weit hinten, nah an den Genitalien, nach schräg oben *Handfläche unten 7. Stich zum Herz (<i>drehen</i>) *Handfläche unten 8. Waagrechter Schnitt durch die vorderen Halsvenen (<i>Anterior jugular vein</i>) *Handfläche oben 9. Stich zur Lunge (<i>drehen</i>) *Handfläche oben 10. Stoß mit dem Messer zum rechten Bizeps (<i>Achselarterie</i>), dann Stich nach oben zum Gehirn (<i>unter den Kiefer</i>)	☐
7 Angriffstechniken mit einem Messer	☐
1. Schnitt von rechts oben nach links unten *Vorhand 2. Schnitt von links nach rechts über den Bauch *Rückhand 3. Schnitt von rechts nach links über den Bauch *Vorhand 4. Schnitt von links oben nach rechts unten *Rückhand 5. Stich zum Bauch 6. Stich zum Herz *Vorhand 7. Stich zur Lunge *Rückhand	☐
Basis Verteidigungen Basis mit einem Messer gegen die 7 Angriffstechniken mit einem Messer	☐
1. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts oben nach links unten *Vorhand Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm 2. Verteidigung gegen einen Schnitt von links nach rechts über den Bauch *Rückhand Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm 3. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts nach links über den Bauch *Vorhand Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm 4. Verteidigung gegen einen Schnitt von links oben nach rechts unten *Rückhand Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm 5. Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (Dead Side) Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (Life Side) Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm 6. Verteidigung gegen einen Stich zum Herz *Vorhand Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm	☐



7. Verteidigung gegen einen Stich zur Lunge *Rückhand Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm	
Basis Verteidigungen (Konterstich) mit einem Messer gegen die 7 Angriffstechniken mit einem Messer	☐
1. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts oben nach links unten *Vorhand Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 2. Verteidigung gegen einen Schnitt von links nach rechts über den Bauch *Rückhand Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 3. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts nach links über den Bauch *Vorhand Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 4. Verteidigung gegen einen Schnitt von links oben nach rechts unten *Rückhand Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 5. Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (Dead Side) Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (Life Side) Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 6. Verteidigung gegen einen Stich zum Herz *Vorhand Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 7. Verteidigung gegen einen Stich zur Lunge *Rückhand Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr)	☐
Crossing/Deflection Verteidigungen mit einem Messer gegen die 7 Angriffstechniken mit einem Messer	☐



1. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts oben nach links unten <i>*Vorhand</i> Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Crossing & Schnitt zum Unterarm 2. Verteidigung gegen einen Schnitt von links nach rechts über den Bauch <i>*Rückhand</i> Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Crossing & Schnitt zum Unterarm 3. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts nach links über den Bauch <i>*Vorhand</i> Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Crossing & Schnitt zum Unterarm 4. Verteidigung gegen einen Schnitt von links oben nach rechts unten <i>*Rückhand</i> Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Deflection & Schnitt zum Unterarm 5. Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (<i>Dead Side</i>) Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Crossing & Schnitt zum Unterarm Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (<i>Life Side</i>) Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Crossing & Schnitt zum Unterarm 6. Verteidigung gegen einen Stich zum Herz <i>*Vorhand</i> Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Deflection & Schnitt zum Unterarm 7. Verteidigung gegen einen Stich zur Lunge <i>*Rückhand</i> Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Deflection & Schnitt zum Unterarm	☐
Crossing/Deflection (<i>Konterstich</i>) Verteidigungen mit einem Messer gegen die 7 Angriffstechniken mit einem Messer	☐
1. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts oben nach links unten <i>*Vorhand</i> Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Crossing & Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 2. Verteidigung gegen einen Schnitt von links nach rechts über den Bauch <i>*Rückhand</i> Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Crossing & Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 3. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts nach links über den Bauch <i>*Vorhand</i> Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Crossing & Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 4. Verteidigung gegen einen Schnitt von links oben nach rechts unten <i>*Rückhand</i> Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Deflection & Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 5. Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (<i>Dead Side</i>) Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Crossing & Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers	☐



– Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (Life Side) Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Crossing & Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 6. Verteidigung gegen einen Stich zum Herz *Vorhand Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Deflection & Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr) 7. Verteidigung gegen einen Stich zur Lunge *Rückhand Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Deflection & Schnitt zum Unterarm, Check der Messerhand, Stich zum Bauch des Angreifers – Angreifer checkt Deinen Stich mit einem Schritt nach hinten (8:00 Uhr)	
Deflection Verteidigungen mit einem Messer gegen die 7 Angriffstechniken mit einem Messer	☐
1. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts oben nach links unten *Vorhand Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Deflection am Unterarm mit der Messerhand 2. Verteidigung gegen einen Schnitt von links nach rechts über den Bauch *Rückhand Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Deflection am Unterarm mit der Messerhand, dann mit der freien Hand unten übernehmen und weiterleiten (Sticky Hands Knife Drill), Konterstich 3. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts nach links über den Bauch *Vorhand Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Deflection am Unterarm mit der Messerhand 4. Verteidigung gegen einen Schnitt von links oben nach rechts unten *Rückhand Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Deflection am Unterarm mit der Messerhand, dann mit der freien Hand oben übernehmen und weiterleiten (Sticky Hands Knife Drill), Konterstich 5. Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (Dead Side) Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Deflection am Unterarm mit der Messerhand Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (Life Side) Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Deflection am Unterarm mit der freien Hand, Konterstich 6. Verteidigung gegen einen Stich zum Herz *Vorhand Schritt nach hinten (4:00 Uhr), Deflection am Unterarm mit der Messerhand 7. Verteidigung gegen einen Stich zur Lunge *Rückhand Schritt nach hinten (8:00 Uhr), Deflection am Unterarm mit der Messerhand, dann mit der freien Hand oben übernehmen und weiterleiten (Sticky Hands Knife Drill), Konterstich	☐



Deflection (<i>Kontrolle & Konterstich</i>) Verteidigungen mit einem Messer gegen die 7 Angriffstechniken mit einem Messer	☐
1. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts oben nach links unten <i>*Vorhand</i> Schrift nach hinten (<i>4:00 Uhr</i>), Deflection am Unterarm mit der Messerhand, Kontrolle von unten in der Armbeuge mit der freien Hand, Schritt zum Angreifer und Stich zum Körper 2. Verteidigung gegen einen Schnitt von links nach rechts über den Bauch <i>*Rückhand</i> Schrift nach hinten (<i>8:00 Uhr</i>), Deflection am Unterarm mit der Messerhand, mit der freien Hand unten übernehmen und weiterleiten (<i>Sticky Hands Knife Drill</i>), Konterstich, mit der Messerhand unten übernehmen und weiterleiten (<i>Sticky Hands Knife Drill</i>), Kontrolle von unten in der Armbeuge mit der freien Hand, Schritt zum Angreifer und Stich zum Körper 3. Verteidigung gegen einen Schnitt von rechts nach links über den Bauch <i>*Vorhand</i> Schrift nach hinten (<i>4:00 Uhr</i>), Deflection am Unterarm mit der Messerhand, Kontrolle von unten in der Armbeuge mit der freien Hand, Schritt zum Angreifer und Stich zum Körper 4. Verteidigung gegen einen Schnitt von links oben nach rechts unten <i>*Rückhand</i> Schrift nach hinten (<i>8:00 Uhr</i>), Deflection am Unterarm mit der Messerhand, dann mit der freien Hand oben übernehmen und weiterleiten (<i>Sticky Hands Knife Drill</i>), Konterstich, mit der Messerhand unten übernehmen und weiterleiten (<i>Sticky Hands Knife Drill</i>), Kontrolle von unten in der Armbeuge mit der freien Hand, Schritt zum Angreifer und Stich zum Körper 5. Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (<i>Dead Side</i>) Schrift nach hinten (<i>8:00 Uhr</i>), Deflection am Unterarm mit der Messerhand, Kontrolle von unten in der Armbeuge mit der freien Hand, Schritt zum Angreifer und Stich zum Körper Verteidigung gegen einen Stich zum Bauch (<i>Life Side</i>) Schrift nach hinten (<i>4:00 Uhr</i>), Deflection am Unterarm mit der freien Hand, Konterstich, mit der Messerhand unten übernehmen und weiterleiten (<i>Sticky Hands Knife Drill</i>), Kontrolle von unten in der Armbeuge mit der freien Hand, Schritt zum Angreifer und Stich zum Körper 6. Verteidigung gegen einen Stich zum Herz <i>*Vorhand</i> Schrift nach hinten (<i>4:00 Uhr</i>), Deflection am Unterarm mit der Messerhand, Kontrolle von unten in der Armbeuge mit der freien Hand, Schritt zum Angreifer und Stich zum Körper 7. Verteidigung gegen einen Stich zur Lunge <i>*Rückhand</i> Schrift nach hinten (<i>8:00 Uhr</i>), Deflection am Unterarm mit der Messerhand, dann mit der freien Hand oben übernehmen und weiterleiten (<i>Sticky Hands Knife Drill</i>), Konterstich, mit der Messerhand unten übernehmen und weiterleiten (<i>Sticky Hands Knife Drill</i>), Kontrolle von unten in der Armbeuge mit der freien Hand, Schritt zum Angreifer und Stich zum Körper	☐