

Vergleich

Karate

Krav Maga

Elite SD



Karate



LEERER HAND PFAD. GRUNDPHILOSOPHIE: DEMUT, FREUNDLICHKEIT UND SELBSTDISZIPLIN. ES SPRICHT DAVON, SICH SELBST ZU VERTEIDIGEN, ANSTATT ANDERE ZU VERLETZEN.

Krav Maga



KRAV MAGA COMBAT IST EIN MILITÄRISCHES SELBSTVERTEIDIGUNGS - UND KAMPFSYSTEM, DAS FÜR DIE ISRAELISCHEN STREITKRÄFTE UND DIE ISRAELISCHEN SICHERHEITSKRÄFTE ENTWICKELT WURDE UND AUS EINER KOMBINATION VON TECHNIKEN AUS BOXEN, RINGEN, JUDO, AIKIDO UND KARATE ABGELEITET WURDE. KRAV MAGA IST BEKANNT FÜR SEINEN FOKUS AUF REALE SITUATIONEN UND SEINE EXTREME EFFEKTIVITÄT.

Elite Selfdefense



ES BASIERT AUF DEN NATÜRLICHEN BEWEGUNGEN DES MENSCHEN. DIE BEWEGUNGEN, DIE SIE VON KLEIN AUF TÄGLICH AUSFÜHREN. REIBUNGSLOSER KAMPF AUF ALLEN DISTANZEN. SIE WERDEN NIE VERGESSEN, WAS SIE GELERNT HABEN. SIE VERWENDEN ES TÄGLICH.

Waffe

KARATE

Harte Schläge,
harte Blöcke,
Tritte

KRAV MAGA

Hände, Füße, Knie,
Ellbogen, Kopf...
Das Hauptaugenmerk
liegt auf sensiblen
Punkten.

ELITE SD

Ganzer Körper,
Schaukel
. Natürliche
instinktive
Bewegungen



Erforderliche Dauer in Jahren

KARATE

KRAV MAGA

ELITE SD

4 – 60 Jahre und mehr

Monate und mehr,
je nachdem,
welches Level du
erreichen möchtest

Monate und mehr, je
nachdem, welches Level
Sie erreichen möchten.
Alles was Sie lernen ist
sofort anwendbar

DAN	GRADING AGE	TOTAL TIME OF STUDY
Shodan (1st Dan)	17	4 Years
Nidan (2nd Dan)	19	6 Years
Sandan (3rd Dan)	22	9 Years
Yondan (4th Dan)	26	13 Years
Godan (5th Dan)	30	17 Years
Rokudan (6th Dan)	36	23 Years
Nanadan (7th Dan)	44	31 Years
Hachidan (8th Dan)	53	40 Years
Kudan (9th Dan)	64	51 Years
Judan (10th Dan)	75	62 Years



Theorie des Kampfes

KARATE

Grundlage ist der sportliche Wettkampf. Präzise Bewegungen und Formen zum Punktesammeln. Es verwendet etablierte Verfahren und Manöver im Angriff und in der Verteidigung. Angriff und Verteidigung folgen aufeinander. Konzentriert sich auf den Gegner mit dem gleichen Stil.

KRAV MAGA

Als System, das auf echtem Kampf basiert, sind seine Prinzipien Praktikabilität, Effizienz und Aggression. Betont taktisches Denken. Sie werden Ihren Gegner so schnell wie möglich neutralisieren. Konzentrieren Sie sich auf gleichzeitigen Angriff und Verteidigung. Zielen Sie auf verwundbare Stellen am Körper, um maximalen Schaden zu erzielen

ELITE SD

Detaillierte, ausgefeilte Kampfprinzipien. Natürliche Prävention angepasst an die aktuelle Situation. Minimale Bewegungen für maximale Effizienz. Alles was hilft ist erlaubt.



Wesen der Bewegungen

KARATE

Ihr Körper muss sich seit
Jahren in präzise
Bewegungen einpassen

KRAV MAGA

Das Wesen der Bewegungen.
Einfach sehen und
nachmachen.

ELITE SD

Das Wesen der Bewegungen.
Einfach sehen und
nachmachen. Sie passen die
Bewegungen an die
Möglichkeiten Ihres Körpers
an und erstellen je nach
Situation Ihre eigenen
Aktionsbewegungen,
wodurch auch eine
einzigartige Art des
Kämpfens und Verteidigens
entsteht.



Psychologie

KARATE

Es wird nicht verwendet.
Ihre Aggression oder Ihr
Ego können Ihren Gegner
entmutigen.

KRAV MAGA

Es nutzt Kampfaktiken
und die Möglichkeit,
sie abzuwenden

ELITE SD

Zur Konfliktabwehr
werden alle möglichen
verfügbaren und neuen
Erkenntnisse genutzt,
wie z. B. Sehen, Mimik,
Gestik,
Kommunikation,
Emotionen ...



Effizienz der Nutzung

KARATE

Sehr fragwürdig. Wenn der Gegner ein kompletter Ignorant / Laie / ist, dann funktioniert es.

KRAV MAGA

Sehr hohe Effizienz. Geeignet für Männer, Frauen und Kinder.

ELITE SD

Sehr hohe Effizienz. Jeder findet etwas für sich, auch Blinde und teilweise körperlich eingeschränkte Menschen.



Unabhängigkeit von der Stärke der Staatslage

KARATE

Kraft, Kondition und gute körperliche Verfassung sind essentiell.

KRAV MAGA

Es funktioniert auch ohne extreme Kraft und Kondition, aber mit ihnen besser.

ELITE SD

Vollständige Unabhängigkeit von Kraft oder Kondition und funktioniert auch dann, wenn es körperlich oder geistig nicht angenehm ist.



Täglicher Gebrauch in üblichen Situationen

KARATE

Es ist sehr schwierig, sich die Verwendung in üblichen Situationen vorzustellen.

KRAV MAGA

Normalerweise fast täglich bei verschiedenen kleineren Brüchen

ELITE SD

Täglich. Es wird zu einem natürlichen Teil Ihres Verhaltens, ohne dass Sie etwas bewusst verstärken müssen. Sie verwenden es so natürlich wie die Sprache.



Schwerpunkt Prävention

KARATE

Es gibt keine Form der
Prävention.

KRAV MAGA

Prävention ist ein
wesentlicher Bestandteil.

ELITE SD

Prävention ist
wichtiger als Kampf
und wird ausreichend
beachtet.

Im Falle eines
körperlichen Angriffs
sind Sie jedoch richtig
bewaffnet.



Nutzen für die Gesundheit

KARATE

Zweifel an Gelenkverschleiß, gebrochenen Zehen und degenerierten Händen.

KRAV MAGA

Fitness, Kraft, Ausdauer und Selbstvertrauen sind sehr gute Voraussetzungen, die Ihre Gesundheit gestärkt hat.

ELITE SD

Die Rückkehr zu den natürlichen Bewegungen, die Sie seit Ihrer Kindheit gemacht haben, wird Ihnen in keiner Weise schaden. Er stellt die Gesundheit symbolisch oder in separaten Trainings in den Mittelpunkt.

Die Verbesserung der Gesundheit und des Selbstvertrauens ist ein natürlicher Nebeneffekt.



Intuitive Bedienung

KARATE

KRAV MAGA

ELITE SD

Fast keine, man wird mit Hilfe von Befehlen aus dem Kopf in feste Formen eingepasst.

Intuitiver Einsatz ausreichend trainierter Bewegungen.

Es ist nur eine intuitive Verteidigung erforderlich, unabhängig von Kopfkommandos und Technologie .



Variabilität der Formation

KARATE

KRAV MAGA

ELITE SD

Erstellung oder Änderung
ist nicht gestattet

Sie werden verwenden, was
Sie wissen oder was sie
Ihnen beigebracht haben.

Kreativität ist die Basis
einer erfolgreichen
Verteidigung. Alles, was
dir hilft, ist erlaubt. Sie
erstellen Ihre eigenen
notwendigen
Bewegungen direkt in
Aktion.



Anzahl der Techniken

KARATE

Große Anzahl von
Bewegungen, Techniken
und Sets / Formen, Katas/

KRAV MAGA

Notwendige Anzahl von
Techniken.

ELITE SD

Notwendig e Menge
an Bewegung en, während die
Freiheit,
die notwendigen Bewegung en
zu erzeugen, direkt in Aktion
ist. Die Technik wird nur in der
Lernmethod everwendet und
wird dann eliminiert.



Nahkampf

KARATE

Nahkampf gehört nicht dazu und wird nicht trainiert. Es ist eine schnelle Annäherung und Distanz zum Gegner.

KRAV MAGA

Nahkampf ist trainiert und gefragt, da er benötigt wird, um den Aggressor zu neutralisieren.

ELITE SD

Das Hauptaugenmerk liegt auf der Einhaltung des Sicherheitsabstandes. Bei Unmöglichkeit ist ein geringer Abstand erforderlich, der Platz beansprucht und den Gegner einschränkt. Nahkampf ist das Herzstück seines Einsatzes.



Steigerung der Effizienz

KARATE

Es gibt nur eine Ebene.
Entweder du hast
getroffen oder nicht.

KRAV MAGA

Kontinuierliche Eskalation
der Abwehr je nach Gefahr.

ELITE SD

Kontinuierliche
Eskalation der
Verteidigung je nach
Gefahr mit Schwerpunkt
auf Prävention zur
Konfliktvermeidung.



Der Situation angepasst - Angriff

KARATE

Die Techniken werden individuell und präzise ausgeführt, was eine Anpassung an veränderte Situationen und Bewegungen des Gegners unmöglich macht.

KRAV MAGA

Die Verteidigung richtet sich nach der Situation und dem Verhalten des Angreifers.

ELITE SD

Die Abwehr ist auf die Situation zugeschnitten und kopiert das Verhalten des Angreifers, um ihn unter Kontrolle zu bringen oder zu neutralisieren .



Betonung der Kraft der Fitness, Flexibilität

KARATE

Extremer Schwerpunkt auf Kraft, Kondition, Flexibilität, Designtechnik und Explosivität.

KRAV MAGA

Große Betonung auf Fitness. Große Betonung auf Kraft bei Männern. Flexibilität wird trainiert.

ELITE SD

Fast absolute Betonung liegt auf den natürlichen instinktiven Bewegungen im Kampf, um sich der Situation anzupassen. Fitness und Kraft werden mit Bewegungen trainiert. Eventuell als Ergänzung für den Körper, aber nicht zur Steigerung der Effektivität im Kampf.



Fließfähigkeit der Schläge - Aktion

KARATE

Die Schläge sind getrennt
und gehackt.

KRAV MAGA

Eine Kombination aus
mehreren Schlägen und
Tritten kombiniert mit
Verteidigung.

ELITE SD

Der Körper ist eine
Waffe. Es verwendet eine
reibungslöse
Angriffssequenz aller
Gliedermaßen und
Gelenke.



Spaß am Training

KARATE

Absolute Ernsthaftigkeit und Unterwerfung. Fragen sind fehl am Platz.

KRAV MAGA

Disziplin ist gefragt. Gute Gefühle durch Training und Erschöpfung am Ende des Trainings. Fragen werden gestellt und gebraucht .

ELITE SD

Ein gesundes Interesse an Selbstverteidigung ist erforderlich. Es wird nicht ohne Fragen und Kommunikation bleiben. Sehr freundliche bis familiäre Atmosphäre.



Kollektives Training

KARATE

Ausschließlich kollektives Training. Personal Training statt Wettkampfvorbereitung.

KRAV MAGA

Sowohl kollektives als auch persönliches Training wird Ihnen viele der notwendigen Fähigkeiten vermitteln.

ELITE SD

Nur durch gemeinsames Training fast unmöglich zu bewältigen. Kenntnisse und Fähigkeiten können fast ausschließlich durch Personal Training vermittelt werden.



Anwendbarkeit aufgrund des Alters

KARATE

Mit zunehmendem Alter nehmen Kraft, Gesundheit und Ausdauer rapide ab und damit die Nutzbarkeit stark ab.

KRAV MAGA

Die Benutzerfreundlichkeit nimmt mit dem Alter teilweise ab. Dies ist jedoch keine Einschränkung, vielmehr verliert man durch Kraft- oder Konditionsverlust das Selbstvertrauen..

ELITE SD

Die Benutzerfreundlichkeit ändert sich mit dem Alter nicht, es sei denn, die natürliche Beweglichkeit Ihres Körpers ändert sich.



Passend für

KARATE

Für Leistungsfähige und
Gesunde. Für
Wettkampfjugend.

KRAV MAGA

Für alle, die daran
interessiert sind, sich
verteidigen zu lernen, haben
sie keine Angst vor
Anerkennung und
Auszeichnungen.

ELITE SD

Aufgrund des breiten
Spektrums an
Fähigkeiten und der
individuellen
Herangehensweise
eignet es sich für
Unternehmer, Beamte,
Studenten und
Menschen, die mit
Menschen arbeiten.

