

# 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**

**KRAV MAGA**

**ELITE SD**

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

Notwendige Anzahl von  
Techniken.

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.

