

# Hinweise zum Krav Maga Combatives-Kurs

## 1 KURZFASSUNG / TOO LONG; DIDN'T READ

---

- Bei Krav Maga ist das Verletzungsrisiko höher als bei anderen Sportarten.
- Kaufe Dir auf jeden Fall einen Mund-(Zahn-)Schutz und einen Tiefschutz (nur Männer). Außerdem MMA-Handschuhe o. Ä. sowie Ellenbogen- und Knieschoner.
- Komme nicht verschwitzt ins Training, schneide Deine Fingernägel und entferne jeglichen Schmuck. Piercings abkleben.

English translation:

- In Krav Maga, the risk of injury is higher than in many other sports.
- Make sure to get a mouthguard and a groin protector (men only). Also, bring MMA gloves (or similar), as well as elbow and knee pads.
- Do not come to training already sweaty, trim your fingernails, and remove all jewelry. Cover any piercings with tape.

## 2 VERLETZUNGSRIKIO

---

Krav Maga und Combatives sind intensive und körperbetonte Kampfsportarten, die darauf abzielen, realistische Selbstverteidigungssituationen zu trainieren. Trotz der Anwendung von Sicherheitsmaßnahmen und Schutzvorrichtungen besteht immer ein gewisses Risiko, dass Verletzungen auftreten können.

**Bitte beachte:**

- Jeder, der am Krav Maga Combatives-Training teilnimmt, setzt sich einem erhöhten Verletzungsrisiko aus. Dies ist unvermeidlich, da Krav Maga- und Combatives-Techniken Schläge, Tritte und Würfe umfassen.
- Führe Übungen (z. B. Schläge und Tritte) zunächst langsam und mit wenig Kraft aus und steigere dann die Intensität. Gehe nicht über Deine Grenzen hinaus, wenn Du Schmerzen verspürst oder denkst, dass Du Dich verletzen könntest. Das gilt auch für das Aufwärmen zu Beginn der Trainingseinheiten.
- Auch bei kontrollierter Ausführung der Techniken können durch die Intensität des Trainings Prellungen, Verstauchungen oder andere Verletzungen nicht vollständig ausgeschlossen werden.

Indem Du am Training teilnimmst, erklärst Du Dich mit diesen Bedingungen einverstanden und bist Dir des Verletzungsrisikos bewusst. **Sicherheit und Respekt** gegenüber Dir selbst und Deinen Trainingspartnern haben oberste Priorität.

### 3 SICHERHEITSHINWEISE

---

- **Schutzausrüstung verwenden**  
Nutze immer die empfohlene Schutzausrüstung wie Mundschutz, Tiefschutz, Knieschoner und Ellenbogenschoner, um Verletzungen vorzubeugen (siehe unten, Abschnitt **Schutzausrüstung**).
- **Kontrollierte Technikausführung**  
Führe alle Techniken kontrolliert und mit Bedacht aus. Achte besonders in Partnerübungen auf gegenseitigen Respekt und Vorsicht.
- **Langsame Steigerung der Intensität**  
Erhöhe die Intensität Deines Trainings schrittweise, um Deinen Körper langsam an die Belastung zu gewöhnen und Überlastungen zu vermeiden.
- **Schmerzen oder Unwohlsein melden**  
Gib dem Trainer sofort Bescheid, wenn Du Schmerzen oder Unwohlsein verspürst. Trainiere nicht weiter, wenn Du Dich unwohl fühlst.

### 4 HYGIENEREGELN

---

- **Kurze Fingernägel**  
Halte Deine Fingernägel stets kurz, um versehentliche Kratzer und Verletzungen bei Partnerübungen zu verhindern.
- **Kein Schmuck**  
Entferne vor dem Training jeglichen Schmuck (Ringe, Ohrringe, Uhren, Ketten usw.), um Verletzungen bei Dir selbst und anderen zu vermeiden. Alternativ kannst Du sie mit Pflaster abkleben.
- **Saubere Trainingskleidung**  
Trage zu jeder Trainingseinheit saubere und frische Trainingskleidung.
- **Körperhygiene**  
Achte auf eine gute Körperhygiene. Dusche regelmäßig und komme frisch zum Training, um ein angenehmes Umfeld für alle zu schaffen.
- **Keine ärmellosen T-Shirts und saubere Hallenschuhe**  
Verwende Turnschuhe, die Du nicht auf der Straße anziehst und die keine Streifen auf dem Hallenboden verursachen. Ziehe aus Hygienegründen auch keine ärmellosen T-Shirts an, bei der die Achseln frei liegen.

### 5 VERSICHERUNG

---

Studenten und Mitarbeiter der Universität Stuttgart sind i. d. R. über die Berufsgenossenschaft (BG) versichert. Die Versicherung der BG beinhaltet Vorteile bei der Krankenbehandlung und Kostenübernahmen. Wichtig: Gib das im Falle einer Verletzung bitte bei Deinem Arzt bei der Anmeldung, d.h. vor der Behandlung an und informiere die [Hochschulsportverwaltung](#) unverzüglich nach dem Unfall.

## 6 SPORTUNFÄLLE

---

Im Falle eines Sportunfalls bitte 1.) im Krankenhaus bzw. beim Durchgangsarzt frühzeitig angeben, dass der Unfall beim Hochschulsport passiert ist (wichtig v.a. für Versicherungsfälle der BG), 2.) Den Hochschulsport informieren durch E-Mail an [hochschulsport@sport.uni-stuttgart.de](mailto:hochschulsport@sport.uni-stuttgart.de) bzw. [sinje.ruesch@sport.uni-stuttgart.de](mailto:sinje.ruesch@sport.uni-stuttgart.de) und 3.) unverzüglich das [Unfallanzeige-Formular](#) ausfüllen und an obige E-Mail-Adressen senden.

## 7 AUSTRÜSTUNG

---

### 7.1 NICHT ERSCHRECKEN!

...die Liste an Schutzausrüstungs-Utensilien ist zwar lang, beinhaltet aber viele alternative und optionale Sachen. Unbedingt benötigt werden

- einen Mund-/Zahnschutz,
- einen MMA-Handschuh o. Ä.,
- für Männer, v. a. für solche, die es bleiben wollen: einen Tiefschutz.

Außerdem empfehlen wir dringend, dass ihr Euch (Volleyball-)Schienbein- und Ellenbogenschoner zulegt. Details stehen in den folgenden Abschnitten.

### 7.2 TURNSCHUHE

Die Sporthalle Keltenschanze darf nur mit Turnschuhen betreten werden, die nicht auf der Straße verwendet wurden. Die Turnschuhe dürfen keine Abriebsspuren auf dem Hallenboden hinterlassen.

### 7.3 ZAHN-/MUNDSCHUTZ

Wir empfehlen nachdrücklich, dass Du Dir einen Zahn-/Mundschutz kaufst und mit zum Training bringst. Bei Übungen kann es schnell passieren, dass versehentlich z. B. eine Hand oder ein Ellenbogen auf dem Kiefer landet. Für Sparring ist ein Zahn-/Mundschutz ohnehin Pflicht. Die Sicherheit aller Teilnehmer steht an erster Stelle, und mit einem Mundschutz können die Übungen effektiver und ohne unnötiges Verletzungsrisiko durchgeführt werden.

[Google-Suche für Mundschutze](#)



## 7.4 TIEFSCHUTZ

Beim Training kann es vorkommen, dass versehentlich z. B. ein Kniestoß zwischen den Beinen landet. Der darauffolgende Schmerz muss keinem näher erläutert werden. Am besten einen Tiefschutz kaufen, den man zwischen Trainings- und Unterhose anzieht (<20 Euro), z. B. [Google-Suche für Tiefschutze](#).

## 7.5 INNENHANDSCHUHE FÜR BOXHANDSCHUHE

Innenhandschuhe verringern das Risiko von Verletzungen der Knöchel und Fingergelenke. Sie saugen außerdem Schweiß auf und verlängern so die Lebensdauer der Boxhandschuhe. Bei Boxhandschuhen, die etwas zu locker sitzen, kann ein Innenhandschuh mit Gel-Polsterung den überschüssigen Platz auffüllen.

Tip: Innenhandschuhe können auch ohne Boxhandschuhe angezogen werden, um die Haut an den Fingerknöcheln zu schonen, wenn man auf Schlagpolster schlägt. Sie können als Alternative zu MMA-Handschuhen angezogen werden.

Optimal sind Ausführungen, die ein langes Band haben, das man zur Stabilisierung des Handgelenks mehrmals um selbiges wickeln kann. Es beugt Handgelenksverletzungen vor, z. B.: [Amazon-Suche für Innenhandschuhe mit langer Bandage](#).

## 7.6 MMA/GRAPPLING-HANDSCHUHE

MMA-Handschuhe vermindern das Risiko von Prellungen, Schürfwunden und Gelenkverletzungen. Achtet vor allem auf ein langes Band am Handgelenk, sodass man den Handschuh eng am Handgelenk binden kann. Dadurch wird das Handgelenk stabilisiert und beugt Verletzungen vor. Die Handschuhe sollten ein langes Band am Handgelenk haben, damit dieses gut stabilisiert wird. Dies beugt Handgelenkverletzungen wirksam vor. Beispiel Produktvorschläge: [Google-Suche nach MMA-Handschuhen](#).

## 7.7 KNIESCHUTZ

- Der Turnhallenboden ist hart. Bei Übungen auf dem Boden werden die Knie schnell wundgescheuert.
- Schutz der Trainingspartner bei versehentlichen Kniestößen
- Schutz des eigenen Knies, bei versehentlichen Tritten gegen die Trainingspartner oder falls man auf den Boden stürzt.
- Wichtig ist, dass es ein weicher Knieschutz ist (kein harter wie z. B. für Inline-Skates) und dass er nicht so eng sitzt, dass er das Blut abschnürt. Handball/Volleyball-Knieschützer sind perfekt geeignet.

[Google-Suche nach Volleyball-Knieschoner](#)

## 7.8 ELLENBOGENSCHONER

Ellenbogenschützer dienen vor allem dem Schutz des Trainingspartners bei versehentlichen Stößen mit dem Ellenbogen. Wie bei Knieschützern muss er weich sein (Schaumstoff, kein Hartplastik) und darf nicht zu eng sitzen: [Google-Suche nach Volleyball-Ellenbogenschoner](#).

## 7.9 HELM-UNTERZIEHER

Wenn beim Training Boxhelme angezogen werden, muss jeder aus hygienischen Gründen eine Sturmhaube (Motorradhelm-Unterzieher) anziehen. Evtl. können wir eine Sammelbestellung machen (ca. 2-3 Euro pro Stück): [Produktbeispiel bei eBay](#).

## 7.10 OPTIONAL: HYBRIDHANDSCHUHE

Optional, weil diese in der Sporthalle Keltenschanze vorhanden sind. Hybridhandschuhe sind MMA-Handschuhe mit einer dicken Polsterung ("Padding"). Sie sind ein Zwischending aus Box- und MMA-Handschuhen. Im Gegensatz zu reinen Boxhandschuhen kannst Du sie im Training auch verwenden, wenn man z. B. den Gegner greifen oder einen Stock oder ein Trainingsmesser halten muss:

[Google-Suche nach MMA-Hybridhandschuhen](#)

## 7.11 OPTIONAL: BOXHANDSCHUHE

Alternativ zu Hybridhandschuhen können Boxhandschuhe fürs Sparring verwendet werden. Die folgenden Hinweise sind also nur für diejenigen, die trotzdem eigene Boxhandschuhe haben möchten.

Gewicht/Größe: ,12 oz.' (Unzen) für Frauen, ,16 oz.' für Männer.

[Produktbeispiel von Benlee](#)

# Anhang

## 8 NOTWEHRRECHT

### 8.1 HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Wichtiger Hinweis: Wir Trainer geben unser Bestes, sind keine Juristen – daher sind alle Infos in diesem Abschnitt ohne Gewähr!

### 8.2 RELEVANTE GESETZE

BGB (§227) => Schadensersatzklagen

StGB (§32, §33) => Strafprozess

### 8.3 §227 BGB, NOTWEHR

„(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.“

Der Wortlaut von § 227 BGB ist nahezu identisch mit dem von §32 StGB, siehe weiter unten im Abschnitt §32 StGB, Notwehr, Nothilfe.

|            |   |
|------------|---|
| „geboten“: | <p>Die Herleitung des Merkmals der Gebotenheit ist in der Rechtswissenschaft umstritten. Teilweise wird das Verhältnismäßigkeitsprinzip herangezogen.<sup>1</sup></p> <p>Im Regelfall gilt eine Notwehrhandlung als geboten, da die übrigen Voraussetzungen vorliegen (Erforderlichkeit etc.).<sup>1</sup></p> <p>Sofern eine Verteidigung nicht uneingeschränkt geboten ist, führt dies regelmäßig zur Beschränkung des Notwehrrechts dahingehend, dass der Kreis der potentiellen Notwehrhandlungen eingeschränkt wird. Hieraus folgt ein gestuftes Notwehrrecht: Zunächst muss der Angegriffene dem Angriff ausweichen. Ist dies nicht möglich, darf er Schutzwehr üben. Erst wenn auch dies nicht hinreichend schützen kann, darf er zu Trutzwehr übergehen.<sup>1</sup></p> <p>Die Gebotenheit der Notwehr kann entfallen, wenn zwischen dem angegriffenen und dem verletzten Gut ein deutliches Missverhältnis besteht, z. B. wenn mit dem Tod gedroht wird, um ein Wegerecht zu schützen. Es liegt ebenfalls vor, wenn der Täter eine geringwertige Sache stiehlt und dies mit tödlichem Schusswaffengebrauch vereitelt wird. Die Schwelle zur Geringwertigkeit ist in der Rechtswissenschaft umstritten, liegt jedoch zwischen 50 € - 200 €. Bereits der Diebstahl mittelwertiger Gegenstände darf nach herrschender Meinung jedoch</p> |
|------------|---|

<sup>1</sup> Notwehr (Deutschland), [https://de.wikipedia.org/wiki/Notwehr\\_\(Deutschland\)#Erforderlichkeit\\_der\\_Notwehrhandlung](https://de.wikipedia.org/wiki/Notwehr_(Deutschland)#Erforderlichkeit_der_Notwehrhandlung)

|                 |   |
|-----------------|---|
|                 | auch mit einer tödlichen Abwehrhandlung vereitelt werden, sollten mildere Mittel nicht zur Verfügung stehen. <sup>1</sup>   |
| „Verteidigung“  | Kann sich auch auf Ehrverteidigung beziehen (Beleidigung)   |
| „erforderlich“: | Eine Verteidigung ist erforderlich, wenn sie das mildeste aus allen möglichen und gleichwertig effektiven Mitteln darstellt, die sich dazu eignen, den Angriff sicher und endgültig zu beenden. <sup>1</sup> Unzulässig ist z. B. auf ein Kind zu schießen, wenn dieses einen Apfel vom Baum klaut.   |
| „gegenwärtig“:  | Die Verteidigung muss unmittelbar erfolgen (sofortige Ohrfeige bei Beleidigung). Gegenbeispiel: Beleidigung aus größerer Entfernung, bei der der Beleidigte erst zum Angreifer geht, bevor er ihn ohrfeigt. Diese Handlung ist nicht gegenwärtig, es handelt sich daher um eine unzulässige Vergeltungsaktion.<br><br>Notwehr ist ein Rechtfertigungsgrund. Rechtfertigungsgründe sind Tatbestände, die ein an sich verbotenes Handeln im Einzelfall ausnahmsweise gestatten. |

#### 8.4 §32 STGB, NOTWEHR, NOTHILFE

„(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.  
(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.“

Der Wortlaut von §32 StGB ist nahezu identisch mit dem von § 227 BGB, s.o., Abschnitt §227 BGB, Notwehr.

#### 8.5 §33 STGB, ÜBERSCHREITUNG DER NOTWEHR

„Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.“

Beispiel: Bob würgt Alice. Alice zieht in panischer Angst ein Messer aus ihrer Tasche und sticht Bob mehrmals in den Bauch, woraufhin Bob stirbt. Im Gerichtsprozess kann Alice glaubhaft machen, dass sie aus panischer Angst gehandelt hatte und wird daher nicht bestraft.

#### 8.6 PUTATIVNOTWEHR, IRRTÜMLICHE NOTWEHR

Putativnotwehr (von lat. putare, „glauben, meinen“) = Täter geht irrtümlich davon aus, dass die für die Notwehr erforderlichen Voraussetzungen vorliegen.

**Reales Fallbeispiel:** Ein Mitglied der Hells Angels erschießt durch seine Haustüre einen der SEK-Polizisten, die seine Wohnung stürmen wollten. Er konnte sich in 2. Instanz auf Notwehr berufen, weil er dachte, dass es eine rivalisierende Rockerbande und nicht die Polizei sei und wurde daher nicht bestraft.

<https://www.lto.de/recht/hintergruende/h/bgh-spricht-hells-angel-frei-toedlicher-irrtum-ohne-strafe>

<sup>1</sup> Notwehr (Deutschland), [https://de.wikipedia.org/wiki/Notwehr\\_\(Deutschland\)#Erforderlichkeit\\_der\\_Notwehrhandlung](https://de.wikipedia.org/wiki/Notwehr_(Deutschland)#Erforderlichkeit_der_Notwehrhandlung)