

[德] 卡斯滕·德拉海姆 (Carsten Draheim) 著 张沛译

以色列 格斗术基础

全彩图解版

国际马伽术联盟IKMF自我防卫专家 塔米尔·吉拉德 (Tamir Gilad)
世界柔道冠军、UFC选手 尼克·海因 (Nick Hein) **鼎力推荐**

195 幅真实场景彩色动作步骤图片
图解民用、军用、警用以色列格斗术技巧

掌握应对拳、踢、抓、抱等攻击的解脱技巧，逃离刀、棍威胁
• 在日常生活中徒手防身 • 保障执法人员的人身安全

KRAV MAGA



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

以色列格斗术基础

(全彩图解版)

[德]卡斯滕·德拉海姆 (Carsten Draheim) 著
张沛 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

以色列格斗术基础：全彩图解版 / (德) 卡斯滕·德拉海姆 (Carsten Draheim) 著；张沛译. — 北京：人民邮电出版社，2018.6
ISBN 978-7-115-48298-3

I. ①以… II. ①卡… ②张… III. ①格斗—基本知识—以色列 IV. ①G85

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第080104号

版权声明

Copyright ©2017 by Meyer & Meyer Sports, Aachen, Germany

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。本书不打算取代来自生存、作战技术、武器操控、备灾或任何其他领域的专家的专业意见。在使用本书中所提及的设备时，请务必遵循制造商的完整说明。如果设备制造商不建议以书中所述方式使用设备，应该遵从制造商的建议。书中提及的某些设备和行为等，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内 容 提 要

本书由德国著名的以色列格斗术培训师卡斯滕·德拉海姆创作，是他多年教学经验的总结和结晶。本书对以色列格斗术的体系做了详细的介绍，而不是仅限于讲解具体的格斗技术。

书中首先介绍了以色列格斗术的历史和以色列格斗术的原则，然后详细阐释了如何成为一名优秀的以色列格斗术教练，如何教授一节受欢迎的以色列格斗术课程，以及以色列格斗术的教学结构。此外，本书还对民用、军用、警用以色列格斗术的基本技术及教学进行了讲解。

本书适合以色列格斗术爱好者及教练使用。

-
- ◆ 著 [德] 卡斯滕·德拉海姆 (Carsten Draheim)
译 张 沛
责任编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12.75 2018年6月第1版
字数：157千字 2018年6月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-1477号
-

定价：59.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

目录

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| 致谢 | 5 |
| 前言 | 6 |
| 1 以色列格斗术的历史及以色列格斗术协会 | 12 |
| 2 以色列格斗术的原则 | 22 |
| 3 如何成为一名优秀的以色列格斗术教练 | 36 |
| 3.1 教师的教学辅助工具 | 41 |
| 3.2 以色列格斗术教练的站位 | 41 |
| 3.3 节奏与速度或通用语言 | 45 |
| 4 一堂优秀的以色列格斗术课程是怎样的 | 46 |
| 5 以色列格斗术的教学结构 | 58 |
| 5.1 课堂基本结构 | 60 |
| 5.2 良好的规划是一切的基础 | 61 |
| 5.3 以色列格斗术课程所需的设备 | 64 |
| 6 技巧、入门知识及要点 | 68 |
| 6.1 攻击的距离——时间线 | 72 |
| 6.2 战术心态——战略行为 | 73 |
| 6.3 接触格斗——身体攻击 | 76 |
| 6.4 威胁情景和武装攻击 | 77 |
| 6.5 来自多名攻击者的多重攻击 | 79 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| 6.6 保护你爱的人——保护自己和其他人 | 80 |
| 7 针对特殊使用者及特殊用途的以色列格斗术 | 82 |
| 7.1 针对儿童和青少年的以色列格斗术 | 84 |
| 7.2 针对女性的以色列格斗术 | 88 |
| 7.3 针对残障人士的以色列格斗术 | 92 |
| 7.4 定制的以色列格斗术——改编式以色列格斗术练习 | 93 |
| 8 创新以色列格斗术的教学思想 | 96 |
| 9 补充运动以及将学生当成客户、同事或朋友 | 116 |
| 10 军用以色列格斗术——军用近战 | 120 |
| 10.1 基础练习 | 129 |
| 10.2 军用以色列格斗术的教学准备 | 134 |
| 10.3 迈克·迪尔——心态决定一切 | 164 |
| 11 执法型以色列格斗术——值勤时的自我防卫 | 166 |
| 11.1 通过实践指导完成培训 | 171 |
| 11.2 基础练习 | 174 |
| 11.3 技术案例 | 179 |
| 11.4 救援人员的自我防卫 | 191 |
| 12 培训方案与教学结合 | 196 |
| 图片来源 | 204 |

以色列格斗术基础

(全彩图解版)

[德]卡斯滕·德拉海姆 (Carsten Draheim) 著
张沛 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

以色列格斗术基础 : 全彩图解版 / (德) 卡斯滕·德拉海姆 (Carsten Draheim) 著 ; 张沛译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-115-48298-3

I. ①以… II. ①卡… ②张… III. ①格斗—基本知识—以色列 IV. ①G85

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第080104号

版权声明

Copyright ©2017 by Meyer & Meyer Sports, Aachen, Germany

免责声明

本书中的信息针对成人受众, 并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查, 并在可能情况下进行过现场测试, 但大部分信息都具有推测性, 并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任, 并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前, 确保了解自己的局限, 并充分研究所有相关风险。本书不打算取代来自生存、作战技术、武器操控、备灾或任何其他领域的专家的专业意见。在使用本书中所提及的设备时, 请务必遵循制造商的完整说明。如果设备制造商不建议以书中所述方式使用设备, 应该遵从制造商的建议。书中提及的某些设备和行为等, 在不同地区受到不同法律、法规限制, 请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任, 出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害(间接的、连带的、特殊的等)概不负责。

内 容 提 要

本书由德国著名的以色列格斗术培训师卡斯滕·德拉海姆创作, 是他多年教学经验的总结和结晶。本书对以色列格斗术的体系做了详细的介绍, 而不是仅限于讲解具体的格斗技术。

书中首先介绍了以色列格斗术的历史和以色列格斗术的原则, 然后详细阐释了如何成为一名优秀的以色列格斗术教练, 如何教授一节受欢迎的以色列格斗术课程, 以及以色列格斗术的教学结构。此外, 本书还对民用、军用、警用以色列格斗术的基本技术及教学进行了讲解。

本书适合以色列格斗术爱好者及教练使用。

-
- ◆ 著 [德] 卡斯滕·德拉海姆 (Carsten Draheim)
译 张 沛
责任编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 12.75 2018年6月第1版
字数: 157千字 2018年6月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2017-1477号
-

定价: 59.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目录

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| 致谢 | 5 |
| 前言 | 6 |
| 1 以色列格斗术的历史及以色列格斗术协会 | 12 |
| 2 以色列格斗术的原则 | 22 |
| 3 如何成为一名优秀的以色列格斗术教练 | 36 |
| 3.1 教师的教学辅助工具 | 41 |
| 3.2 以色列格斗术教练的站位 | 41 |
| 3.3 节奏与速度或通用语言 | 45 |
| 4 一堂优秀的以色列格斗术课程是怎样的 | 46 |
| 5 以色列格斗术的教学结构 | 58 |
| 5.1 课堂基本结构 | 60 |
| 5.2 良好的规划是一切的基础 | 61 |
| 5.3 以色列格斗术课程所需的设备 | 64 |
| 6 技巧、入门知识及要点 | 68 |
| 6.1 攻击的距离——时间线 | 72 |
| 6.2 战术心态——战略行为 | 73 |
| 6.3 接触格斗——身体攻击 | 76 |
| 6.4 威胁情景和武装攻击 | 77 |
| 6.5 来自多名攻击者的多重攻击 | 79 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| 6.6 保护你爱的人——保护自己 and 他人 | 80 |
| 7 针对特殊使用者及特殊用途的以色列格斗术 | 82 |
| 7.1 针对儿童和青少年的以色列格斗术 | 84 |
| 7.2 针对女性的以色列格斗术 | 88 |
| 7.3 针对残障人士的以色列格斗术 | 92 |
| 7.4 定制的以色列格斗术——改编式以色列格斗术练习 | 93 |
| 8 创新以色列格斗术的教学思想 | 96 |
| 9 补充运动以及将学生当成客户、同事或朋友 | 116 |
| 10 军用以色列格斗术——军用近战 | 120 |
| 10.1 基础练习 | 129 |
| 10.2 军用以色列格斗术的教学准备 | 134 |
| 10.3 迈克·迪尔——心态决定一切 | 164 |
| 11 执法型以色列格斗术——值勤时的自我防卫 | 166 |
| 11.1 通过实践指导完成培训 | 171 |
| 11.2 基础练习 | 174 |
| 11.3 技术案例 | 179 |
| 11.4 救援人员的自我防卫 | 191 |
| 12 培训方案与教学结合 | 196 |
| 图片来源 | 204 |

致谢

感谢我的家人对我所有工作的大力支持，特别感谢他们对编写本书提供的帮助！

同时，也非常感谢我的好友兼导师塔米尔·吉拉德和尼克·海因对我的教导及支持。特别感谢海蒂·佩茨，她对于本书的出版具有重要意义，感谢迈克·迪尔的宝贵意见，感谢我的培训团队和以色列格斗术协会的学生们！

卡斯滕

■ 前言

前言

- 1 以色列格斗术的历史及以色列格斗术协会
 - 2 以色列格斗术的原则
 - 3 如何成为一名优秀的以色列格斗术教练
 - 4 一堂优秀的以色列格斗术课程是怎样的
 - 5 以色列格斗术的教学结构
 - 6 技巧、入门知识及要点
 - 7 针对特殊使用者及特殊用途的以色列格斗术
 - 8 创新以色列格斗术的教学思想
 - 9 补充运动以及将学生当成客户、同事或朋友
 - 10 军用以色列格斗术——军用近战
 - 11 执法型以色列格斗术——值勤时的自我防卫
 - 12 培训方案与教学结合
-

前言

塔米尔·吉拉德

卡斯滕所编写的这本书讲述了以色列格斗术的体系，书中所提供的指导说明与我的观念不谋而合。本书的每节内容都能使我受益匪浅。卡斯滕选用人们最容易理解的方式，对极其复杂的技法进行了讲解，方便人们学习在现实生活中遇到最危急的情况时，即当你的生命或亲友的生命受到威胁时，应当如何自我防卫和应对危险。

以色列格斗术建立在自然条件反射和本能反应的基础之上。但是，如何将这种本能反应代入到课程当中呢？一名好的以色列格斗术教练应具备哪些素养？我所认识的最优秀的教练卡斯滕将在本书中给出答案，特别是关于如何学习和教授自我防卫课程。

作为以色列格斗术考试委员会的负责人，我曾亲自前往世界各地对教练们进行教学，以确保以色列格斗术的质量。在此期间，在2010年，我在讲授教练课程时遇见了卡斯滕·德拉海姆。我对他的热情、积极的态度以及他授课的方式感到十分惊奇：他的脸上随时挂着微笑，他喜爱并享受这份事业。从最开始的规模极小的以色列格斗术俱乐部，到现在卡斯滕已经拥有了欧洲最大的以色列格斗术学校，共有1,700余名会员。

他了解如何通过处理人们在正当防卫的情形下所面临的问题来增强他们的能力。因此，他不仅专注于技术，还专注于解决方案。

此外，卡斯滕这位世界顶尖的以色列格斗术教练还向德国武装部队和警察特种部队提供训练服务。在此期间，他在以色列格斗术的军用和执法领域积累了更多的专业技能。

我出生于以色列的海法，曾在以色列国防军（IDF）炮兵团服役，当时，我负责管理一个拥有70名士兵的部队。1987年，我第一次接触以色列格斗术，并认识了埃亚勒·亚尼洛夫。如今，我已是一名专业的以色列格斗术5级教练，这也是以色列格斗术的最高等级，而且我正在世界各地对各个级别的拥有民事、执法和军事背景以色列格斗术教练们进行辅导，以提升他们的执教水平。

我在以色列国防军就职之前，曾经和前以色列综合格斗冠军雷尼·考辛斯基共同教授不同类型的武术，例如泰拳。作为一名枪械教练，我还与以色列顶尖的射击教练和优秀的安全专业人员合作过。我的目的是在全球范围内培养以色列格斗术专家。

要精通以色列格斗术，充分了解以色列格斗术精神和心态是非常重要的。卡斯滕在民用、儿童、执法、特警和军事部门方面的专业知识对此十分有帮助。他的书深入讲解了什么是以色列格斗术，并对以色列格斗术的体系进行了恰当的说明，能够帮助各个群体对以色列格斗术加深理解。我们不仅仅是教学，而是将它运用到实际生活当中。卡斯滕不仅是我的学生，还成为了我的挚友。只要有时间，我们就在一起训练。

祝愿卡斯滕的书能使他更为成功，也祝愿作为读者的你能够更加投入到以色列格斗术的课程和以色列格斗术的练习中来。同时，希望你能够理解并运用以色列格斗术的口号，实现我们最终的愿望——“每个人都能够安全地外出散步”。



尼克·海因

提到自我防卫，我的脑海中有两个概念：一是能够摆脱极端情况使自身免受伤害的娴熟的技巧，二是对于情形的掌控。作为一名之前以警察为职业的人，我十分欣赏这些技巧和能力。此外，我意识到学习自我防卫在当前是一种流行趋势，也因此在一些校园中有很多充当内行的行骗者。他们认为可以利用人们的不安全感和恐惧心理赚取利益。特别是年轻人，仅仅是受到想要变得强大的本能所驱使。通常来说，变得更有男子气概是男性DNA所赋予的本能，这么说是因为我几乎把自己的全部都奉献给了男子气概。

我叫尼克·海因，是一名32岁的丈夫和父亲。我之前在警察局工作，但实际上我是一个名副其实的健身男子。我在6岁时便对柔道产生了浓厚的兴趣。当时，我想要成为全世界最强大的孩子。尽管这种想法听起来有些幼稚，但它在我的心中深深地扎了根。为此，我承受着高强度运动和学业考试的双重压力。我想成为柔道世界冠军，我的未来及以后的工作选择都是围绕这一目的进行考虑的。后来，我进入了德国国家柔道队，并在多年之中获得了许多国家级和国际冠军（德国冠军、欧洲冠军、世界冠军）。经历了一些转折后，我有了新的目标。这个目标更为“极端”——混合武术，它也被称作自由搏击或笼中格斗。11年之后，我辞去了警察的工作，放弃了铁饭碗，将所有精力投入到世界八角格斗，即UFC，终极格斗锦标赛。

自我防卫并不是体育运动。它没有公平、规则和保护对手的概念。它只关乎使攻击者无法攻击，无论对手是谁。

在一堂好的以色列格斗术课程中就可以学习到这一概念，并且是在面临多名攻击者而非一名攻击者的情况下。

卡斯滕的这本书讲述了如何建立起这样一堂课：如何能让人们在真正高度紧张的战斗情形下训练演习，尤其是应当能够接近完美地进行现实中的自我防卫。



卡斯滕的以色列格斗术技巧着重于在对练中进行高压训练。其中有许多专业的自我防卫培训师和现场培训师，专注于紧急情况下的实战体系。一有时间，我就尝试参加这些培训师的讲习班和培训课程。我坐下来专注地欣赏，就如同我6岁时上柔道课一般。学习永远不会终止，我知道自己没有机会成为武术家，特别是在自我防卫领域涉及武装对战的时候。我始终明白这一事实，并且正在努力改善自己，而卡斯滕的书在这方面给予了我很大的帮助。

我建议学习自我防卫或者报名参加以色列格斗术学校的每一个人，无论是在正规的还是非正规的学校，都要以认真和客观的心态进行练习，并快速地进行理解。这本书不仅可以作为你的辅助“教练”，还能指导你拥有良好而正确的认知，它将对你有很大的帮助。

大家都应当意识到，会员费和高额的奖励无法在现实中保护你。这便是卡斯滕编写这本书的目的。这本书能够打开你的视野，使你了解最新的自我防卫体系，从而建立要有正确心态的意识。我和卡斯滕共同开展过多次研讨会，特别是针对女性的自我防卫，每次都令我感到相当惊讶，他总能用他聪慧的头脑唤醒学生们，使她们产生正确的意识，从而促使她们在压力之下做出正确的举动。这本书包含许多此类内容，绝对值得一读。

我相信格斗项目和自我防卫在某些方面是十分相似的，这两个领域汇集了许多志同道合的人。它们不仅可以影响人的生活方式，还能改变人的思维模式。我认为，自我防卫教练们，特别是与以色列格斗术体系相关的教练们，都将变得越来越全面。参与卡斯滕的研讨会和阅读他的书，都使我受益匪浅。

望继续前进！

以色列格斗术的历史及以色列格斗术协会



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com