



FITNESS 17. 01. 2016

## Krav Maga jako způsob sebeobrany

**Systém Krav Maga vznikl v období 2. světové války v izraelském prostředí. V době byly ze strany Izraelských obranných sil a dalších ozbrojených a...**

**Krav Maga je moderní účinný a stále se vyvíjející systém sebeobrany, který se skládá z oficiálně sestavených chvatů, určených pro boj zblízka. Krav Maga jako způsob sebeobrany je oblíbený po celém světě, na profesionální úrovni se jím zabývají i ozbrojené složky. Stále častěji je však o tento druh sebeobrany zájem i mezi veřejností, která se chce v případě ohrožení dovést patřičně bránit.**

### Historie Krav Maga

Systém **Krav Maga** vznikl v období 2. světové války **v izraelském prostředí**. V době byly ze strany Izraelských obranných sil a dalších ozbrojených a bezpečnostních složek zřejmé snahy o vyvinutí nového **účinného**, ovšem snadno zapamatovatelného systému **chvatů pro boj zblízka**.

Zakladatelem zmiňovaného systému chvatů se stal **Imi Lichtenfeld**, který se náročného úkolu chopil a rozhodl se vymyslet intuitivní a jednoduchý, ovšem velmi efektivní systém chvatů pro sebeobranu a boj zblízka. Ačkoliv byl systém **Krav Maga** vymyšlen v prostředí Izraele, jeho zakladatel Imi Lichtenfeld vyrůstal a **žil v Bratislavě** až do doby, kdy se ve 40. letech nalodil společně s imigranty na loď **do Palestiny**. Brzy po příjezdu začal s tréninkem elitních jednotek a s vývojem nového systému sebeobrany.

Od 2. světové války prošel **systém sebeobrany Krav Maga** vývojem, který v podstatě neskončil

dodnes. Krav Maga je neodmyslitelně spjat s prostředím Izraele. V současnosti je systém zařazen do **učebních osnov středních škol**, tamní ministerstvo školství dokonce přímo podporuje nejrůznější **výukové programy** a školicí instituce.

## Krav Maga - nejúčinnější systém sebeobrany na světě

Tento **systém sebeobrany** je dnes považován za nejúčinnější a nejefektivnější systém pro **boj zblízka** vůbec. Svědčí o tom také fakt, že kromě izraelských ozbrojených a **bezpečnostních složek** různého typu je zájem o výcvik Krav Maga po celém světě.

**Sebeobrana** tohoto typu se učí v rámci speciálních jednotek **armád napříč kontinenty**, od federální americké agentury FBI, CIA přes speciální jednotky v Dánsku až po armádu v Belgii či Francii. Je třeba si uvědomit, že **Krav Maga není bojový sport**, nýbrž přímý nástroj, určený pro boj zblízka a pro sebeobranu. Jednotlivé **tahy** jsou tak vymyšlené s ohledem na efektivitu, jednoduchost a rychlost. Krav Maga je stále oblíbenější druh **sebeobrany** i v našem prostředí, a to i mezi civilisty. Důkazem toho je **řada Krav Maga center** a kurzů u nás.

## International Krav Maga Federation

Jde o největší, nejznámější a nejoceňovanější **Krav Maga federaci**, která neustále roste a ze které vychází spousta profesionálů. Federace vznikla v roce **1996** a dnes je aktivní po celém světě. Výjimkou není ani Česká republika, ve které působí hned několik organizací, které jsou členy zmiňované federace **IKMF**.

## Princip bojového systému Krav Maga

Systém sebeobrany Krav Maga se od jiných systémů liší v mnohém, stejně tak se **liší od klasických bojových sportů**. Uvedme si **nejzásadnější rysy** a principy sebeobrany tohoto typu.

- **Intuice a snadné naučení** - jednotlivé bojové chvaty jsou navrženy s ohledem na intuitivnost a složitost provedení. Každý tah musí být co nejjednodušší a rychle zapamatovatelný, aby se okamžitě v krizových situacích vybavil.
- **Žádná pravidla** - vzhledem k tomu, že jde o systém sebeobrany, který učí jak přežít případné napadané, neexistují v podstatě žádná pravidla, vše je povoleno. Samozřejmě ne v rámci tréninku a výcviku, studenti se však naučí i vcelku destruktivní a bolestivé chvaty, které by rozhodně v žádném sportu nebyly schváleny.
- **Sebeobrana pro každého** - Krav Maga je systém sebeobrany, určený pro každého. Nezáleží na pohlaví, věku a dokonce ani na fyzických schopnostech. Systém Krav Maga se mohou naučit i hendikepovaní. Důležité je naučit se využívat svých aktuálních schopností, proto se v pokročilejších fázích výcviku účastníci naučí sebeobranu při zranění končetin apod.
- **Prostředí a pomůcky** - při výcviku jednotlivých chmatů mohou být použity nejrůznější předměty, které se mohou při skutečných situacích vyskytnout. V závislosti na metodě a cíli kurzu se účastníci naučí používat jako zbraň třeba deštník, baseballovou pálku či běžně dostupné neletální sebeobrané prostředky.
- **Psychologie a trénink ducha** - Krav Maga rozhodně nesouvisí jen s výukou jednotlivých bojových tahů. Důležité je naučit se koncentrace v krizových situacích, správně je vyhodnotit, pracovat s vlastní agresivitou či se naučit vyjednávat.

# Různé přístupy sebeobrany

Je třeba říci, že v rámci systému **sebeobrany Krav Maga** neexistuje jen jediný způsob výuky, jedna metoda. Každý lektor volí různé metody a především různé situace, během kterých aplikuje **konkrétní druhy chvatů**.

Systém sebeobrany však můžeme rozdělit na tři základní kategorie podle cíle boje:

## **Civilní sebeobrana**

Tento přístup sebeobrany je určen pro širokou veřejnost. V rámci civilní výuky Krav Maga se naučí, jak správně vyhodnotit situaci a jak z ní v ideálním případě vyjít bez zranění, tedy jak se ubránit a utéct.

## **Policejní sebeobrana**

Přístup pro policejní jednotky se od předchozího liší v cíli sebeobrany. Policejní jednotky se neučí jak z boje nablízko utéct, ale jak protivníka odzbrojit, zpacifikovat a pokud možno spoutat bez velké újmy na zdraví.

## **Armádní sebeobrana**

Nejagresivnější forma systému Krav Maga, cílem výuky je naučit se používat chvaty pro zneškodnění nepřítele s možností zabití.

Krav Maga je stále oblíbenějším systémem sebeobrany mezi laickou veřejností. Na kurzech se totiž dozvídají praktické informace, jak se v určitých krizových situacích chovat a jak z nich vyjít bez újmy na zdraví. Výcvik navíc probíhá prakticky, na různých místech a s různými pomůckami.