Mitglied werden

Bitte klick auf den folgenden Link: Mitglied werden

Geschichte

Krav Maga (hebr. "Kontaktkampf") ist eine militärische Selbstverteidigungsmethode, die von dem 1910 in Budapest (Ungarn) geborenen und in Bratislava (Slowakei) aufgewachsenen Imrich Lichtenfeld entwickelt wurde. Lichtenfeld emigrierte 1940 aus der Slowakei. Nach einer abenteuerlichen Flucht und einer Zeit bei der britischen Armee durfte er 1942 nach Palästina einreisen. Dort unterrichtete er Nahkampf in den Untergrundorganisationen Haganah und Palmach. Nach Gründung des Staates Israel (1948) wurde Lichtenfeld Nahkampfausbilder in der israelischen Armee Zahal. Später adaptierte er das militärische Krav Maga für Polizisten und Zivilisten. Dazu wurden die Techniken der anderen Rechtslage angepasst (Notwehr).
Heute findet Krav Maga außer beim israelischen Militär in den Trainingskonzepten vieler internationaler Militär- und Polizeieinheiten Verwendung.
Aufgrund der Effizienz dieser kompromisslosen Selbstverteidigungsmethode wird Krav Maga sowohl in den USA als auch in Europa in zunehmendem Maße auch an zivilen Ausbildungsstätten unterrichtet.
Krav Maga zeichnet sich durch einfache Techniken aus, die meistens auf natürlichen Reaktionen beruhen. Dadurch ist Krav Maga relativ schnell zu erlernen. Krav Maga ist kein Sport, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem. Es gibt keine Wettkämpfe. Besonders das richtige Reagieren unter Stress wird trainiert.

Fragen/Antworten zu Krav Maga

Wodurch zeichnet sich Krav Maga aus?
Krav Maga ist einfach und schnell zu erlernen:
Krav Maga setzt keine besonderen körperlichen Fähigkeiten (z.B. hinsichtlich Beweglichkeit, Kraft oder Akrobatik) voraus.
Krav Maga beruht auf natürlichen Reflexen und ist deshalb auch unter dem extremem psychischen Druck einer Gewalt- oder Überraschungssituation anwendbar.

Krav Maga ist hoch effektiv:
Krav Maga Techniken erreichen mit minimalem Aufwand maximalen Erfolg, weil gezielt die empfindlichen Stellen am Körper des Angreifers ausgenutzt werden.
Krav Maga ist nicht trainingsaufwendig, weil es einfach ist und auf natürlichen Reflexen beruht.

Krav Maga ist einfach zu behalten:
Aufgrund der Einfachheit des Systems bleiben die Techniken auch bei geringem Trainingsaufwand abrufbar.

Krav Maga entwickelt sich ständig weiter:
Krav Maga wird permanent überprüft und weiterentwickelt. Für neue Arten von Bedrohungen werden adäquate Lösungen ausgearbeitet.

Wer kann Krav Maga erlernen?
Krav Maga kann schnell und einfach von Männern, Frauen und Kindern erlernt werden. Es bietet Menschen jeden Alters und jeder Konstitution die Möglichkeit, sich effektiv selbstverteidigen zu können.

Welche Bereiche/Techniken/Angriffe umfasst Krav Maga?
Krav Maga lehrt mit Angriffen aus allen nur denkbaren Richtungen - auch durch mehrere Angreifer - umzugehen.

Es umfasst sowohl die Abwehr unbewaffneter Attacken (z.B. Faustschläge, Tritte, Würgegriffe, Umklammerungen oder Haltetechniken) als auch bewaffneter Angriffe (z.B. Messer, Feuerwaffen, Stöcke, Steine).

Die Verteidigung wird unter allen möglichen Umständen und in den verschiedensten Situationen (z.B. bei Dunkelheit oder Regen, im Sitzen oder Liegen) geübt, um möglichst realitätsnah zu sein.

Darüber hinaus werden auch Themen wie terroristische Bedrohungen und Geiselnahmen (Nothilfe) im Krav Maga behandelt.

Wer benutzt Krav Maga?
Krav Maga ist das offizielle Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem der israelischen Polizei- und Militäreinheiten (IDF, Israel Defense Forces).

Darüber hinaus wurde es an die speziellen Bedürfnisse von Zivilisten angepasst und ist seitdem nicht mehr nur im Sicherheitsbereich äusserst beliebt.

Heute wird Krav Maga weltweit von diversen Polizeieinheiten, militärischen Spezialeinheiten, Sicherheitsdiensten und Personenschützern eingesetzt.

Haupttrainer Nello

Krav Maga Zeiten

Montag	19:45-21:15	Thaiboxen
Mittwoch	18:00-19:30	
Freitag	18:00-19:30	(18:00-18:45 Novathletic)
Freitag	19:45-21:00	(Freitraining)

Samstag	16:30-18:00	Boxen/Kickboxen

Krav Maga Preise

	6Monate	3Monate
Erwachsene (ab 18J.)	590CHF	345CHF
Jugendliche	490CHF	295CHF

Einschreibegebühr: 50CHF

(erneut fällig, wenn länger als 3 Monate passiv!)