Inicio

Disciplinas

Actividades

Instructores

Enlaces

Contacto

Krav magá

Sistema oficial de lucha y defensa personal usado por las fuerzas de defensa y seguridad israelíes en situaciones de riesgo reales.

El Krav magá fue desarrollado en Israel en los años 40 por Imi Lichtenfeld. En los años 50 fue adoptado por las Fuerzas de Seguridad y Defensa de Israel como sistema de combate cuerpo a cuerpo y defensa personal. Cuando Lichtenfeld se retiró, comenzó a enseñar el Krav magá a la población en general.

El Krav magá esta dirigido tanto a personas que no tienen ninguna experiencia en combate o defensa propia, como personal de las fuerzas armadas y policía. Es un sistema de combate y defensa personal para hombres y mujeres de todas las edades y condiciones físicas

En Israel se enseña en las escuelas públicas y centros de estudios tanto a estudiantes como civiles organizado por el Ministerio de Educación. Hoy en día se enseña como disciplina a fuerzas de seguridad y militares de todo el mundo.

Ha sido desarrollado y perfeccionado desde sus inicios, aplicando técnicas sencillas de aprendizaje aplicables en situaciones de combate reales. Permite defenderse por sí mismo de manera rápida y efectiva contra atacantes armados o no, en situaciones no familiares o con movimiento limitado (aviones, ascensores, automóviles). El Krav magá consiste en ocuparse primero de la amenaza, impedir que el agresor vuelva a atacar y finalmente, neutralizar al contrario. La base es quitar la iniciativa al agresor.

Fundamentos del Krav magá

Simplicidad

La palabra maestra del Krav Maga: simplicidad Ya sea para golpear, defender un ataque, proyectar, o cualquier otra acción; la simplicidad es esencial cuando buscamos la efectividad. Bajo estrés, nuestros gestos vuelven a ser instintivos.

El Krav magá está basado en nuestros instintos, nuestros reflejos. Nuestros reflejos son movimientos sencillos, directos, sin movimientos parásitos, ningún gesto elegante, nada inútil. El practicante de Krav magá elimina lo que es inútil, reflexiona sobre los movimientos más sencillos, los más cortos, los más lógicos. De manera que bajo estrés, su respuesta será la más natural, la más sencilla posible.



Rapidez

La rapidez de reacción: la repetición de las técnicas permite automatizar un movimiento, de tal manera que en caso de agresión nuestra respuesta sale instantánea, sin análisis.

La rapidez de ejecución: la velocidad es un factor de la efectividad determinante. Mejorar la velocidad no es solo cuestión de mejorar nuestra cualidades musculares (explosividad), sino lograrlo por medio de la relajación en el movimiento, la simplicidad del gesto (ningún movimiento inútil), y la fluidez en nuestros ataques.

La rapidez de aprendizaje: el Krav magá fue creado para entrenar a soldados que no tenían tiempo para aprendizaje del combate cuerpo a cuerpo. La pedagogía y el método han sido pensados para que el aprendizaje se efectúe rápidamente. Los profesores de Krav magá están formados en esta pedagogía particular.

Eficacia

Cuando pensamos en el Krav magá, pensamos en la eficacia ante todo. Al contrario de otras artes marciales o deportes de combate, no es una práctica deportiva, no hay competiciones, no hay reglas. El Krav magá está orientado hacia la eficacia. Es su manera de ser: resultar más eficaces en caso de agresión.

Control de sí mismo

Es necesario ser conscientes de la responsabilidad que implica el control de un método de combate eficaz. Podemos temer que una persona agresiva y peleona utilice del Krav magá con malos fines, pero en realidad ocurre todo lo contrario: estas personas cogen confianza en si mismas y se vuelven más pacificas. El Krav magá desarrolla el control de uno mismo a través de ejercicios de gestión del estrés.

Krav magá no es un deporte

Es una disciplina de defensa personal



El krav magá es un sistema de combate creado y desarrollado para uso práctico en situaciones de riesgo reales. No tiene una vertiente deportiva o competitiva, su efectividad no puede ser apropiadamente comprobada en un tatami o en un cuadrilátero, sino únicamente en un combate en el que las partes no busquen competir, sino verdaderamente hacerse daño mediante cualquier recurso.

No se trata de un deporte de combate ni de un arte marcial tradicional o moderno, y varias de sus técnicas podrían considerarse anti-deportivas, pero esto se debe a que la finalidad del sistema no es obtener la victoria en un combate, sino salir con vida de un enfrentamiento real, haciendo uso de cualquier medio disponible. También, por esa misma razón, no existe un único programa de enseñanza y evaluación del krav magá, aunque en algunas federaciones se utilice el tradicional sistema grados de cinturones, o (kyu - dan) tomado del judo, con los colores del karate; para establecer los progresos del practicante.

Muchas mujeres se han iniciado en esta práctica, dado los beneficios que produce y lo sencillo de su iniciación. Entre ellas destacan la cantante Jennifer Lopez, quien lo incluyó en su película del 2002 «Enough». El 11 de junio de 2010 se reconoce al krav magá en el Consejo Superior de Deportes de España bajo la Federación Española de Lucha.



Acceso asociados Nombre de usuario o correo electrónico Contraseña

Acceder

Mapa del sitio

Inicio

Disciplinas

- Jeet Kune DoJKD Street Fighting
- ** Krav magá
- ** Defensa personal
- ** Formación instructores
- # Homologación instructores
- ** Actividades
- **::** Instructores
 - Chief InstructorInstructores
- **Enlaces**
- **::** Contacto

Próximos eventos

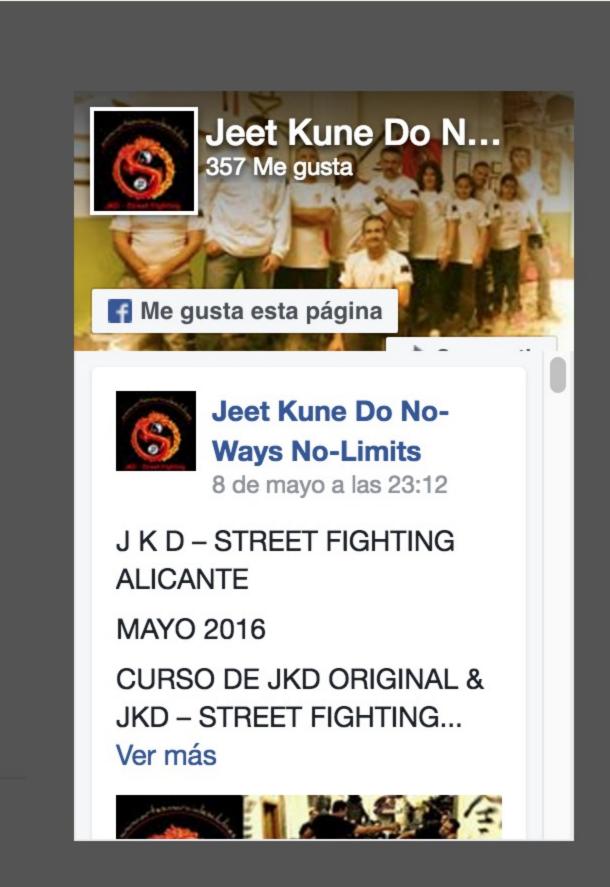
- JKD "bar fighting"
 17 junio de 10:00 16:00
- Curso JKD original & JKD Street
 Fighting
 18 junio de 10:00 17:30

Curso JKD original & JKD Street

Fighting 18 junio de 10:00 - 17:30

JKD "suelo y tacticas"25 junio de 10:00 - 16:00

Ver todos los Eventos



f **y** ▶ 🖸