

Handout-Krav Maga

Was ist Krav Maga?

- ist Hebräisch für Kontaktkampf/ Nahkampf
- moderner, eklektischer israelischer Kampfsport
- dient zur Selbstverteidigung
- bevorzugt Schlag- und Tritttechniken
- nutzt aber auch Grifftechniken, Hebel und Bodenkampf
- Ursprünge kommen 1910 aus Budapest
- Imrich Lichtenfeld ist der Gründer des Selbstverteidigungssystems



Imi Lichtenfeld (1910-1988)
founder of Krav Maga

Weitere Informationen

- wird heute weltweit unterrichtet
- es gibt Prüfungen, die man absolvieren muss um den nächsten Gürtel zu erreichen
- Gürtel von weiß bis schwarz (weiß;weiß-gelb;gelb;gelb-orange;...;schwarz)
- es gibt drei verschiedene Zielgruppen:
 - Krav Maga für Privatpersonen -> Selbstverteidigung, Deeskalation, Fitness, ...
 - Krav Maga für Sicherheitsbereich und Polizei
 - Krav Maga für Militär
- es besteht aus einfachen Techniken um richtig zu reagieren in stressigen Situationen
- Techniken: 360°-Abwehr, Schlag- und Tritttechniken, Waffenabwehr, Situationstraining,...
- > wichtigste und gleichzeitig die Ausgangsposition ist die „vorbereitete-Position“
- **Notwehr** spielt eine große Rolle: ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden

Equipment



Boxhandschuhe



Boxbandagen



Zahnschutz



Helm

-> die Ausrüstung kann variieren, je nach Zielgruppe, Verein und Ausbildungsgrad

Quellen

https://de.wikipedia.org/wiki/Krav_Maga

Eigenes wissen vom Training