

KRAV MAGA, AVAGY SZÚRD TORKON SZEMSPIRÁLLAL

Hallod, hogy követnek, mert a sötét utca csendes és kietlen, hát gyorsan markold meg a kulcscsomódat, és ha kell, üss vele, mintha boxer lenne – hasznos és hétköznapi önvédelmi fogások Izraelből. Videoösszeállítás a Krav Magáról [itt!](#)

Gyors reakció – ez a legfontosabb. Biztonságot ad, ha felkészült vagy önvédelemből. Létezik ilyen oktatás fitnessközpontokban vagy iskolai tornatermekben, a bevezető szeminárium (minden kötelezettség nélkül) augusztus végén, aztán szeptember első napjaiban indulnak a csoportos edzések.

NINCS TESTŐRÖD?

Ugye előfordult már, hogy erőszakoskodtak veled szórakozóhelyen, fesztiválon? És hangosan kalapál a szíved, amikor késő este a kocsid felé tartasz az oszlopokkal tagolt, félelmetes méretű parkolóházban? Elkélne melléd egy kigyúrt testőr, de azzal nem tudunk szolgálni, azonban pár önvédelmi fogással a tarsolyodban már könnyen megvédeheted magadat. Sőt a határozott fellépéssel akár el is riaszthatod a zaklatódat – erre képez ki a Krav Maga.

HADKÖTELES NŐK

Bár majdnem 150 harcművészeti stílus közül válogathatsz, de **stresszhelyzetben a legegyszerűbb és a legösztönösebb mozdulatok a leghatásosabbak**, ezért ajánljuk pont ezt. Neve magyarra lefordítva közelharcot jelent.

A bottal vagy késsel történő fenyegetés, a hátulról vagy szemből érkező fojtás kivédésére fejlesztették az izraeli hadseregben. S mert Izraelben a nők is hadkötelesek, így tökéletesen megfelel a gyengébbik nem képviselőinek is, akiket ötletes, hatékony és praktikus módszerekkel vértéz fel.

ÜSS, RÚGJ, HARAPJ!

De ne hidd, hogy katonai kiképzőtáborba csöppensz, ahol a léggör militáns. Edző- vagy tornaterem, jó hangulat, pörgős edzések, kondíciójavítás és civilre szabott technika – ez vár rád.

Nincsenek felesleges mozdulatok vagy kötelezően bemagolandó japán és kínai szavak, hiszen ezeknek semmi hasznát sem veszed, ha meg kell védeni magad. Viszont ütni, harapni tudsz, de nem biztos, hogy képes vagy ezekre az ösztönös reakciókra, ha a félelem, a stressz leblokkol.

Itt éppen **azt tanulod meg, hogy stressz alatt is tudj cselekedni.**

A nemzetközi szövetség hazai képviselője és vezetője, Lakatos Péter nagyon egyszerűen és érzékelhetően tudja elmondani, hogy mi történik velünk, amikor prédának tekintenek, és hagyjuk, mert képtelenek vagyunk nem hagyni.

A 175-ÖS CSŐLÁTÓK

A példa hétköznapi: ott ülsz az autód volánja mögött, és hirtelen belekerülsz egy veszélyes helyzetbe. Tuti, hogy a pulzusszámod megemelkedik. Ha 115-öt ver a szíved, a mozdulataid naggyá, szélessé válnak, a szem- és végtag koordinációd romlik, az analitikus gondolkodásod nehézségekbe ütközik. A 145-ös pulzusszámnál már képtelen vagy az összetett mozdulatok kivitelezésére, a 175-ösnél csőlátó leszel, a hasznos látómeződ egészen leszűkül, a memóriád alig működik. Teljes lefagysz a 185-200-as pulzusszámnál, de remélem, soha el nem jutsz ide, ahol már képtelenség reagálni az ingerekre.

JUSS HAZA ÉPSÉGBEN!

Ugyanis a szervezetünk olyan, hogy a stressz hatására védekező funkcióba kapcsol, az irányítást a primitív agyi tevékenységünk veszi át, amely azt sugallja: **küzdj vagy menekülj**. Tehát usgyi, a Krav Maga ars poeticája is így szól: Juss haza épségben! Ha viszont későn reagálsz, és már elmenekülni sem tudsz, akkor viszont küzdj meg, légy a támadód ellenfele.

Na, most kapd elő a kulcscsomód, vagy törd le a táskádban lévő üveg nyakát, s máris van fegyvered. A diszkóban viszont kapj magad elé egy széket.

CSUKOTT SZEMES GYAKORLAT

Lakatos Péter különösen fontosnak tartja, hogy a stressz hatása alatt is maradj cselekvőképes. Erre például kiváló gyakorlat a csukott szemes. Tehát nem látod, hogy a támadód merről közelít, előlről vagy hátulról. A hirtelenül és váratlanul ért durva érintéstől összerezensz, de kinyitod a szemed és máris ütsz, rúgsz, ahogy csak tudsz. S hogy minél jobban tudjál, már kiválóan párnázol. Nem pihepuha tollpárnával, hanem egy durva, kemény, téglalap alakú tárggyal, amellyel az előző órákon a csoporttársaid támadólag közelítettek feléd. Eddig ezt ütötted kézfejjel, csuklóval, könyökkel, ezt rúgtad térdel, lábfejjel. Most éles a helyzet, csináld ugyanezt reflexből.

CSINÁLD JEGES ÚTON!

Ezt hívják a valósághoz közeli edzésnek. Az előnye dupla: edzi a testet és bevési a mintákat. A miértre és kellre ugyancsak van egy jó példája Lakatos Péternek. Kocsi vezetést tanulsz, szép száraz az út, melletted ül az oktató, aki elmagyarázza, hogyan viselkedik a kocsi jeges úton. Ez esetben a tanulásod nulla stressz állapotban történik. Ha viszont egyszer jeges útra kerülsz, alig van esélyed arra, hogy

uralkodj a kocsid felett. Ám a másik oktatónak az a módszere, hogy kivisz egy jeges útra, a pulzusod az egekben, te pedig megizzadva, kézremegve valahogy megpróbálsz az autódat irányítani. Megtanulsz, hogy stressz alatt is működésképes vagy.

AZ OROSLÁN ÉS A GNÚCSORDA

Az önvédelmi szemináriumon és az edzéseken a helyzetfelismerő képességed is javul, időben megszólal benned a vészcsengő. Tudod, hogy mikor és hogyan lépj ki. Mert ismered az amerikai kutatások eredményeit, amelyek arra irányultak, hogy a támadó mi alapján választja ki az áldozatát. A testbeszédéből, arckifejezéséből, szemkontaktusából, viselkedéséből kiolvassa a gyengeséget, és ha kiolvasta, ki is szemeli. Az erős, határozott testtartású egyént inkább békén hagyja, nem szívesen megy bele kockázatos akcióba, sőt az agresszívan fellépő áldozattal sem folytatja az akciót. Vagyis úgy viselkedik, mint az oroszlán, amikor szemrevételezi egy gnú csorda tagjait.

Tehát légy magabiztos, húzd ki magad, egyenesítsd ki a hátad, emeld fel a fejed – így sétálj az utcán.
Lássák rajtad, nem vagy te préda.

INFORMÁCIÓK:

- ▶ A tanfolyam ára felnőtteknek havonta: Budapesten 9500 Ft, vidéken 9000 Ft. Az edzések másfél órások, heti két alkalommal. Egy csoportban általában 40-en vesznek részt, kb. 10 százalékuk nő.
- ▶ Az edzőruha javasolt, de nem kötelező. A neten is megrendelhető kezdő ruhacsomag (fekete póló, nadrág emblémával, felirattal + birkózócipő) akcióban 26 000 Ft, a haladók komplett csomagja (fogvédő, alkarvédő, szuszpenzor, lábcsontvédő, speciális kesztyű) 36 000 Ft.
- ▶ Az alapok elsajátításához szükséges minimum idő: 4 hónap. Négy hónap elteltével – önkéntes alapon – vizsgát lehet tenni (erre a célra kibérelt, vadul kanyargó buszon, vízben – zárás után a leányfalui strandon –, diszkóban, amikor nincsenek vendégek, és vannak teremtámadásos akciók laktanyában is). Az edzők szerint mindenkinek ajánlott – bármely életkorban. Egy életen át hasznosítod.

KÖNYVBEN IS

Az önvédelmi szemináriumon vagy az edzéseken tanultak a *Krav Maga, Hogyan védekezzünk fegyveres támadó ellen?* című könyvből bármikor átismételhetők. A több mint 500 fotóval és illusztrációval kiegészített kézikönyv hasznos olvasmány.

Szerző: Imi Sde-Or (Lichtenfeld) és Eyal Yanilo
Jaffa Kiadó

HONNAN IS ERED A KRAV MAGA?

Alapítója és kifejlesztője, Imi Lichtenfeld (1910-1998) Budapesten született, majd családjával Pozsonyba költözött, ahol fiatal korában gyakran kényszerült barátaival megvédeni a pozsonyi zsidónegyedet antiszemita bandák ellen. Ekkoriban ismerkedett meg Imi az utcai harc jellegzetességeivel, és ezek az élmények adták meg az alapot a Krav Maga születéséhez. 1940-ben Palesztinába ment, és beállt az Izraeli Védelmi Erők elődjének számító katonai szervezetbe, ahol közelharcot tanított. Húsz éven keresztül a Krav Maga-oktatás főnöke volt, s kifejlesztette egyedülálló önvédelmi- és közelharcrendszerét. Nyugdíjba vonulása után megkezdte a Krav Maga tanítását a civil szférában is. Tanítványával együtt megalapította az Izraeli Krav Maga Szövetséget, majd a Nemzetközi Krav Maga Szövetséget. Jelenleg ezt az önvédelmi és taktikai rendszert használják a Svéd Fegyveres Erők, a finn, dán, francia és amerikai SWAT egységek, a Lengyel Hadsereg és egyre több hazai rendőri és katonai egység.

KRAV MAGA AZ INTERNETEN

Cikkünk második része videókkal, hogyan szabadulj éles helyzetekből » [Krav Maga, csináld ki bármivel!](#)

A youtube-on sok videót találsz, ha beütöd, hogy Krav Maga. Ezen a címen pedig egy teljes oktató/bemutató sorozat lakik: [eHow – Krav Maga for woman: video series](#)