

MITARBEITENDE UND IHRE HOBBYS

VON TEELÖFFELN, KUGELSCHREIBERN UND ANDEREN WAFFEN



Krav Maga – effektive Selbstverteidigung.

Schon des Öfteren wurde ich nach meinen Hobbys gefragt. Bei der Nennung von Krav Maga bekam ich zu diesem Thema so lustige Antworten wie: «Das habe ich ja noch nie gehört, kann man das essen?» Bei Krav Maga handelt es sich jedoch nicht um ein Nahrungsmittel, sondern um eines der modernsten und effizientesten Selbstverteidigungssysteme der Gegenwart. Noch nie gehört? Dann bringe ich einmal Licht ins Dunkel.

Was ist Krav Maga?

Krav Maga (übersetzt Kontaktkampf) ist ein progressives Kampfsystem für die Verteidigung auf der Strasse. Es ist ein radikales, direktes, zweckgebundenes und äusserst effektives Verteidigungsprogramm. Das System beruht auf der natürlichen «Kampf-oder-Flucht» Reaktion. Auch für Frauen ist dieses System ideal, da die Möglichkeit besteht, sich vor brutalen Überfällen und sexuellen Übergriffen schützen zu können. Krav Maga bedeutet Überlebenskampf gegen einen oder mehrere, auch bewaffnete Angreifer in beliebiger Distanz. Ziel ist nicht der Sieg über einen Gegner, sondern das Meistern jeglicher Aggression und das Überleben von extremen Bedrohungen. Deshalb verzichtet

Krav Maga auf künstlerische Elemente und ästhetische Techniken. Die Basis des Systems bilden natürliche Reflexe. Diese müssen nicht langwierig eintrainiert werden und sind auch unter extremem psychischem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Dies sind Abwehr-, Box-, Tritt-, Ellenbogen- und Knietechniken, Schock- und Hebeltechniken sowie effektive Bodenkampftechniken. Schnelligkeit, Durchhaltevermögen, Stärke, Genauigkeit und Koordination stehen im Zentrum. Die angewandten Trainingsmethoden verschaffen den trainierenden Personen ein zusätzliches, intensives Fitnesstraining.

Merkmale des Krav Maga-Trainingsystems

1. Vermeidung von Verletzungen
2. Einbezug natürlicher Reflexe
3. Verkürzte Verteidigungs- und Angriffszeit
4. Konzentration auf die Schwachstellen des menschlichen Körpers
5. Nutzung aller «natürlicher Waffen» des menschlichen Körpers, wie z.B. Finger oder ein Knie
6. Einsatz von Alltagsgegenständen wie Teelöffeln oder Kugelschreibern
7. Keine festen Regeln

Ursprung von Krav Maga

Krav Maga wurde vor ungefähr 40 Jahren von Imi Lichtenfeld für die israelische Armee entwickelt. Krav Maga verbindet Techniken aus den Kampfkünsten Aikido, Karate, Judo und Jiu-Jitsu sowie zahlreichen Techniken aus dem Boxen und Kickboxen. Krav Maga ist jedoch kein Kampfsport,

sondern reine zweckorientierte Selbstverteidigung. Das ursprüngliche Selbstverteidigungssystem wurde in den letzten Jahren an die heutigen mitteleuropäischen Anforderungen für den zivilen Bereich angepasst und wird stetig weiterentwickelt.

Warum ist es sinnvoll, Selbstverteidigung zu erlernen?

Die Kriminalitätsrate in der Schweiz ist in den letzten Jahren rasant angestiegen und gewalttätige Übergriffe auf friedliche Bürger nehmen zu. Diese Tatsache stellt viele Menschen vor die Frage, wie sie sich selbst vor Angriffen wirksamer schützen können. Was kann man tun, um Angreifer nicht wehrlos ausgeliefert zu sein? Durch gezieltes Selbstverteidigungstraining kann man einen Gefahrenradar für Konfliktsituationen entwickeln und realistischer auf solche Situationen reagieren. Die Körpersprache ist dabei ein zentraler Aspekt. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass man lernt, sein eigenes Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen zu steigern, und dadurch die Wahrscheinlichkeit, selbst Opfer zu werden, massiv sinkt. Zudem hat man in einer Notwehrsituation eine realistische Chance, unbeschadet herauszukommen. Mittlerweile trainiere ich seit fast fünf Jahren Krav Maga und habe nie den Spass daran verloren. Ich würde mich freuen, Sie an einem Einführungskurs in Basel begrüssen zu dürfen. Nähere Informationen über die Schweizer Organisation Krav Maga Self Protect finden Sie im Internet unter www.kravmaga-schweiz.ch.

Frank Linnenbach