

## KRAV MAGA (I)

Încă de mic am fost pasionat de artele marțiale. De-a lungul timpului am avut ocazia să observ diferite stiluri, unele mai eficiente decât altele și ca fiecare tânăr, aveam un stil preferat pe care îl practicam, sau imitam, după caz. Când am văzut „*Karate Kid*” mi-am zis „ce tare e Karatele ăsta”. Am văzut „*Kickboxer*” iar efectul a fost la fel. Dar atunci eram mic și ușor de influențat.

Apoi am crescut și am pus mâna pe primele filme UFC – *Ultimate Fighting Championship*, un campionat de arte marțiale în care erau puși față în față diferiți luptători care aveau la bază stiluri diverse de luptă, pentru a determina cine este cel mai bun. Am rămas uimit de ceea ce am văzut acolo. Atunci am aflat prima oară de Brazilian Jiu-jitsu și credeam că era mană cerească. Dar, întotdeauna este un dar. Pe măsură ce studiam mai multe stiluri, începeam să observ unele lacune.

Mai toate stilurile sunt făcute pentru lupta în ring și adaptate mai puțin pentru lupta de stradă. De ce trebuie să țin minte tot felul de combinații și înlănțuiri pentru a-mi dobori adversarul și să am un avantaj asupra lui? Când ești pus în fața unui atacator care dorește să te tâlhărească sau, mai rău, să te omoare, nu ai timp să te gândești „Ce poziție are acum?” sau „Care este cea mai bună tehnică pentru situația asta?”. Până și *Brazilian Jiu-jitsu* avea o lacună, chiar dacă este un sistem foarte bun de luptă la sol. Ce te faci dacă adversarul scoate o armă, un cuțit de exemplu iar tu ești cu el la sol ?



De fel, sunt o persoană care dorește ca lucrurile să fie făcute repede, scurt și la obiect iar opinia mea este că un sistem de autoapărare sau de luptă corp la corp ar trebui să satisfacă aceste cerințe. Așa că am început să mă interesez și să caut pe Internet, pe forumurile străine referitoare la artele marțiale. Până într-o zi, când am făcut o descoperire care mi-a schimbat total modul de gândire...

Am citit pe un forum de arte marțiale despre *Krav Maga*. Ce este *Krav Maga* ? Un sistem de autoapărare și luptă corp la corp dezvoltat în Israel, special conceput pentru armata israeliană care, datorită situației politice a vremii, avea nevoie de o armată capabilă să-și apere granițele. De-a lungul existenței mica regiune din Orientul Mijlociu cunoscută acum drept Israel a trebuit să lupte în fiecare zi pentru a supraviețui. Înconjurată de inamici tot timpul, întotdeauna a fost depășită numeric în luptele sale. Pentru a răspunde acestor variabile copleșitoare, israelienii au dezvoltat sisteme de luptă care aveau la bază: *rezistența mintală* - pentru a depăși orice eșec, *versatilitate* - pentru a face față oricărui atacator, *inovație* - pentru a fi întotdeauna înaintea inamicilor săi și *tactici practice* - dar mortale - executate cu eficiență tehnică. Formalitatea sistemelor tradiționale de apărare a fost abandonată din necesitate, în favoarea metodelor care au prețuit învățarea rapidă și instinctiva. Aceste filozofii nu numai că au ajutat Israelul și cetățenii săi să supraviețuiască într-o

zonă de război, dar și să formeze una dintre cele mai formidabile și respectate armate din lume.

Astfel au apărut o serie de cerințe fundamentale:

- soldații să fie antrenați într-un timp foarte scurt;
- odată antrenați, soldații să nu aibă nevoie de multe repetiții pentru a-și menține nivelul;
- tehnicile să fie ușor de memorat și executat.

Versiunea predată civililor este adesea una simplificată, care accentuează apărarea personală, și care exclude adesea tehnicile mortale predate în armată sau tehnicile de control predate forțelor de ordine; există prevederi legale în unele țări, care restrâng în cazul civililor, predarea tehnicilor care pot pune în pericol viața.

În *Krav Maga*, nu există reguli. Nu este un sport și nu are campionate sau concursuri. Toate tehnicile se concentrează pe eficiență maximă în condițiile vieții reale. *Krav Maga* în general presupune o situație fără ieșire, atacurile și apărările având intenția de a distra atenția sau de a produce cea mai multă durere posibilă asupra oponentului.

Dacă o situație este fără ieșire, apărătorul trebuie să facă orice este necesar pentru a trece peste amenințare. Aceasta poate însemna lovituri multiple între picioare, gât și rinichi, un deget introdus în ochi, țipatul în urechea atacatorului, o lovitură de cap sau o mușcătură la gât. Datorită acestei filozofii, *Krav Maga* nu este potrivit turneelor și trebuie să fie practicat sub condiții controlate. Un student apreciază simplitatea și aplicația universală a *Krav Maga* imediat. *Krav Maga* folosește conceptul *retzef*, traducerea în ebraică însemnând "mișcare continuă" pentru a completa o apărare.



Principiile după care se ghidează cei care practică *Krav Maga* sunt:

- evitarea rănirii;
- trecerea de la apărare la atac cât mai repede posibil;
- utilizarea reflexelor naturale ale corpului;
- lovirea oricărui punct vulnerabil;
- utilizarea oricărei unelte sau obiect din apropiere.

Ideea de bază este neutralizarea amenințării imediate (fiind strangulat, de exemplu), pentru a împiedica atacatorul de a ataca din nou, apoi neutralizarea oponentului, trecând prin toți pașii într-o manieră directă, în ciuda valului de adrenalină care poate avea loc într-un astfel de atac. Accentul este pus pe luarea inițiativei în defavoarea atacatorului cât mai repede posibil.

*Krav Maga* se bazează pe instinctele și reflexele naturale ale unei persoane pentru autoapărare. Dezvoltarea mentală și conștientizarea sunt integrate în antrenament. Filozofia *Krav Maga* este ca niciodată să nu faci mai mult decât este necesar ci să reacționezi cu viteză, cu economia mișcării și dozarea adecvată a forței. Viteza este critică și o persoană este învățată să lovească instinctiv la punctele vulnerabile ale corpului. *Krav Maga* este dinamic și evoluează constant în funcție de situațiile care o cer. Sistemul este testat în luptă și dovedit în stradă.

*Krav Maga* utilizează aceleași trepte de la cele mai simple apărări până la cele mai avansate tehnici incluzând apărări cu mâna goală și dezarmări împotriva armelor

cu lamă, arme de foc, grenade, chiar și pietre. *Krav Maga* este renumit în toată lumea pentru aceste tehnici de dezarmare. De asemenea, sistemul încorporează tehnici de control care pot calma sau agita rapid o situație, cum ar fi modul adecvat de a apuca și – dacă este necesar – a rupe degetul atacatorului pentru a obține controlul.

## Antrenamentul

Deși *Krav Maga* împarte multe tehnici cu alte arte marțiale, cum ar fi *Savate* și *Kickboxing* (pentru tehnicile de lovire cu pumnul și piciorul) sau *Jiu-Jitsu* (pentru tehnicile de dezarmare și grappling – lupta la sol), antrenamentul este destul de diferit. Se pune accent pe lupta în circumstanțele cele mai grave (de exemplu, împotriva mai multor oponenți, când aperi pe altcineva, când o mână nu poate fi folosită, când ești amețit sau lupti împotriva oponentilor înarmați).

O ședință tipică *Krav Maga* într-o școală civilă durează cam o oră și conține antrenamentul aerobic și predarea autoapărării. Pe măsură ce nivelul crește, instructorul se concentrează mai puțin pe antrenamentul aerobic și ceva mai mult pe lupte. La început, instructorul va aborda un program foarte intens pentru a crește numărul bătăilor inimilor studenților. Apoi, după stretching (exerciții cu rol de a pregăti mușchii pentru un program de antrenament) instructorul va preda două sau trei tehnici de autoapărare. La început, tehnicile vor fi de luptă (pumni, coate, genunchi de exemplu) sau la sol (ieșirea din strangulări sau prinderea încheieturii, ieșirea de sub un oponent, fiind pe spate). După aceea, se trece de obicei la un program menit să-i epuizeze pe studenți. În funcție de aceștia – și de starea de moment al instructorului – acest program poate fi chiar la început sau la sfârșitul orei.

## Variante

**Haganah** (în ebraică – *apărare*) - este o variantă a *Krav Maga*, care pretinde a fi nu numai o artă marțială, dar și o metodă care-i permite cuiva aflat în dezavantaj să fie superior unui adversar atacator mai mare. Obiectivul principal al sistemului este să-l facă pe luptător să intre într-un "punct de referință". Ideea este prinderea în jurul gâtului și în spatele oponentului. Datorită acestui "punct", luptătorul este concentrat și deja are un plan, în loc să se bazeze pe manevre complexe care au nevoie de timp pentru a fi aplicate și sunt greu de învățat. Contraloviturile simple sunt aplicate pentru a-l înfrânge pe adversar. Pe lângă lupta corp la corp și lupta la sol, sistemul aplică apărări împotriva cuțitelor, armelor și atacatorilor multipli înarmați sau nu.

Tehnicile *Haganah* includ apărări împotriva pumnilor și picioarelor, evadări și eliberări din strangulări, împotriva armelor de foc, grenadelor și atacatorilor multipli. De asemenea, mai există tehnici de luptă corp la corp cum ar fi tipurile multiple de lovituri de brațe și tipurile de lovituri joase la picioare, executate cu sau fără pantofi. Există unele tehnici la sol incluzând tehnici de neutralizare, pișcat, rupturi de tendoane și mușchi iar pentru antrenamentul specializat sau avansat, lupte tactice cu cuțite, trageri de luptă și strategii și tehnici antiteroriste.



mișcărilor naturale ale corpului.

**Krav Magen** - o altă branșă a *Krav Maga* în Israel, cunoscută sub numele în ebraică de "KaMi".

A fost creată în 1989 de răposatul Eli Avikzar, protejatul lui Lichtenfeld (fondatorul sistemului *Krav Maga*) și primul student care a primit centura neagră în *Krav Maga*. Eli a încorporat în dezvoltarea *Krav Maga* principiile și contrele din *Judo*, *Karate*, *Jujitsu* și *Aikido*. Imi Lichtenfeld a antrenat luptători și a modificat *sistemul său de luptă* pentru a se plia nevoilor civililor. Principiile *KaMi* se bazează pe

Principiile esențiale pentru practicanții *Krav Magen* sunt:

- evitarea rănirii în luptă;
- folosirea cunoștințelor numai atunci când este nevoie;
- calea cea simplă, adică să fie folosită acțiunea cea mai scurtă, rapidă și eficientă.

*KaMi* este folosit larg în cadrul forțelor israeliene de securitate. De la moartea fondatorului în 2005, șeful sistemului este Avi Abividon. Fiul lui Eli, Judah, a mers mai departe și a creat propria arta marțială îmbunătățită, numită *ELI*.

**Commando Krav Maga** este sistemul *Krav Maga* dezvoltat de către Moni Aizik, un fost sportiv și membru al uneia dintre cele mai sofisticate unități militare. Sistemul s-a născut oficial în 1973, când Aizik a fost rugat de către IDF (Israeli Defence Force, armata israelita) să revizuiască programul curent *Krav Maga*.

Aizik, deși trăiește acum în Canada, încă mai vizitează Israelul lunar pentru a antrena unitățile *Sayeret* și *Yaman*.

Programul lui este îmbunătățit regulat, datorită experienței membrilor acestor unități. Dacă alte sisteme *Krav Maga* s-au concentrat în principal pe piața civilă și au făcut încercări să devină o "artă marțială" în sensul tradițional, sistemul lui Aizik s-a menținut ca un sistem militar de autoapărare, cu unele modificări pentru studenții civili.

*Comando Krav Maga*, deși este un sistem militar al forțelor speciale, este ideal pentru viața civilă, promovând abordarea rapidă și neutralizarea atacatorului, dacă acesta nu poate fi evitat. Astfel, principiile forțelor speciale pot fi aplicate și în stradă.

*Comando Krav Maga* favorizează neutralizarea rapidă, datorită faptului că luptele pot avea multe schimbări de situație, de exemplu ceea ce începe ca o luptă normală, cu pumni, poate continua la sol, iar apoi atacatorul poate folosi un cuțit. Petrecând mai mult timp în "contact" cu atacatorul, încercând să-i aplici lovituri, crește șansa de a se întâmpla ceva neprevăzut, lupta putând fi prelungită și mai mult.

Prefixul "*Comando*" este folosit pentru a arăta că acest sistem *Krav Maga* este folosit de Forțele Speciale Israeliene *Sayeret*.

### *Antrenamentul*

Unul din lucrurile care diferențiază *Comando Krav Maga* de alte sisteme *Krav Maga* este folosirea continuă a atacurilor surpriză. Aici un student este înconjurat de ceilalți colegi ai săi, unii înarmați și alții nu, care atacă repetat, cu mici pauze între atacuri. Individul trebuie să reacționeze instinctiv, la amenințările cu arme, cuțite, pumni, proiectări, picioare etc.



Acest tip de antrenament ii permite studentului să se obișnuiască cu modul în care o luptă poate decurge, de la o amenințare cu arma, într-o lupta cu pumni, care apoi poate deveni o lupta cu cuțite. Aceasta recunoaștere a dimensiunilor multiple pe care le poate conține o singură luptă este una din trăsăturile cele mai importante a *Comando Krav Maga*.

### *Definiția termenilor*

Expresia "*Krav Maga*" ar trebui să fie văzută drept un termen pur generic cum ar fi "*Karate*" sau "*Kung Fu*". Nu aparține oricărei organizații și nici nu se referă la un stil anume de *Krav Maga*.

Termenul *Comando Krav Maga* este folosit pentru a reflecta:

- trecutul strălucit în forțele speciale al fondatorului și instructorului principal Moni Aizik;
- faptul că stilul este cel folosit de variatele unități speciale de elită în Forța de Apărare Israeliană (IDF);
- pentru a deosebi stilul de alte sisteme care folosesc numele *Krav Maga* și care se bazează pe tehnici care nu mai sunt folosite în IDF.

### *Dezvoltarea tehnicilor*

*Comando Krav Maga* este o formă evoluată de *Krav Maga* bazată pe experiența considerabilă a lui Moni Aizik și rolul lui determinant în dezvoltarea tehnicilor de autoapărare în IDF. Un exemplu bun al acestui proces constă în tehnicile de dezarmare. Cei care s-au antrenat în alte stiluri sunt surprinși de simplitatea, eficacitatea și versatilitatea tehnicilor *Comando Krav Maga*.

Aceste tehnici au necesitat 20 de ani pentru a fi dezvoltate în cadrul IDF; multă muncă grea stă în spatele simplității. Unitățile speciale din cadrul IDF nu sunt un beneficiar ușor de mulțumit, așa ca fiți siguri ca toate tehnicile *Comando Krav Maga* sunt supuse la încercări riguroase înainte de a fi aprobate și propagate.

Toate artele marțiale existente în prezent, testate constant cresc și se dezvoltă; de exemplu, *Judo* este o artă marțială foarte diferită acum față de ceea ce a fost acum 30 de ani (în principal datorită influenței rusești); unele stiluri tradiționale de *Karate* în Japonia sunt predate acum foarte diferit față de anii '90 datorită influenței fenomenului *Mixed Martial Arts* (MMA). *Comando Krav Maga* va continua să evolueze și să progreseze sub influența lui Moni Aizik și a instructorilor săi.

### *Filozofia și practica*

Este acoperit întregul spectru al atacurilor/amenințărilor potențiale de către atacatori înarmați și neînarmați. Există o cantitate importantă de muncă la sol, totul variind în jurul autoapărării la sol, ridicarea cât mai rapidă, siguranța de la sol și ieșirea din situație.

În principiu, tehnicile trebuie să fie simple, executate rapid sub presiunea extremă și, crucial, trebuie să funcționeze împotriva oponentilor mai mari și mai puternici. Acest lucru este foarte important: nu trebuie să fii un candidat pentru forțele speciale ca să faci *Comando Krav Maga* să funcționeze pentru tine.

**Kapap** (în ebraică, prescurtare pentru *Kvray Panim El Panim* – lupta față în față) este un sistem israelian de tactici defensive, luptă corp la corp și autoapărare, folosit de *Forța de Apărare Israeliană*, *Politia Israeliană* și unitățile lor principale speciale și antitero.

Își are originea în tacticile de luptă ale anilor '40 folosite de Palmach. Fondatorul sistemului israelit modern de arte marțiale este lt. col. Chaim Peer, un fost membru a forțelor speciale Sayeret Matkal.

Până în anul 2001 *Kapap* era necunoscut dincolo de Israel. În primăvara lui 2001 sg. Jim Wagner din departamentul districtual al șerifului din Orange a fost invitat în Israel de către mr. Avi Nardia, pentru a antrena personalul militar al forțelor de

ordine, în modul său unic de luptă cu cuțitele și lupta în spații apropiate (CQB), la *Academia Poliției Israeliene Havatselet Hasharon*. Jim Wagner apoi l-a invitat pe maior să predea *Kapap* în Statele Unite în 2001-2002. În câteva cursuri maiorul Nardia a fost asistat de sergentul Uri Kaffe (un lunetist israelian în rezervă).

În decembrie 2003 Jim Wagner a fost din nou invitat în Israel, de data aceasta pentru a antrena la Institutul Wingate - Forta de Apărare Israeliană (Bagad 8). Jim Wagner a învățat 100 de soldați câteva tactici defensive și programe de luptă. Pe lângă asta, a mai antrenat câțiva din studenții locotenentului Chaim Peer. În timp ce era în Netanya, Jim Wagner i-a sugerat lui Avi Nardia să creeze o versiune civilă a *Kapap* și să o ofere comunității artelor marțiale. Câteva luni mai târziu mr. Nardia a creat o versiune civilă a *Kapap* pe care a oferit-o publicului din Los Angeles.

(continuarea în numărul viitor)

***George-Bogdan Pătrăscanu***

**Bibliografie:**

[http://en.wikipedia.org/wiki/Krav\\_maga](http://en.wikipedia.org/wiki/Krav_maga)

<http://www.krav-maga.com/>

<http://www.kravmaga.com/krav01.html>

<http://www.israelikrav.com/aboutkm.html>

<http://kravmagaisraeli1.ybay.co.il/data/Founder/Founder.asp?mCatID=1006>

<http://www.israelikrav.com/faq.html>