

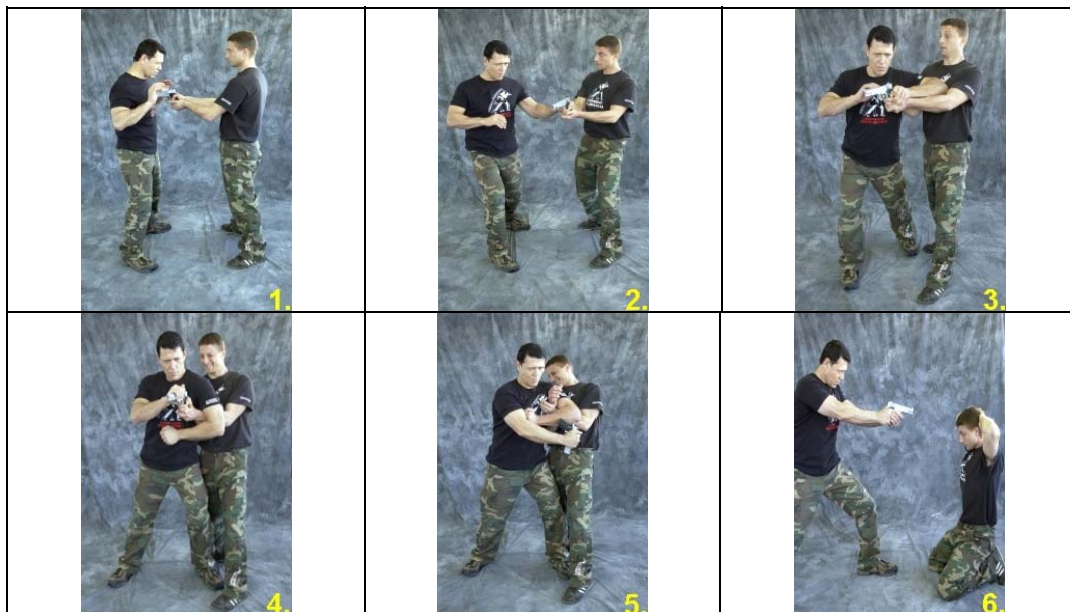
KRAV MAGA (II)

Krav Maga se predă tuturor categoriilor de vârstă, în școli, centre și cluburi din lume. Krav Maga este predat șerifilor aerului, echipajelor aeronavelor comerciale extinzându-se astfel dincolo de granițele Israelului, fiind predat în Statele Unite, Canada, Brazilia, Marea Britanie, Irlanda, Franța, Finlanda, Suedia, Norvegia, Germania, Austria, Olanda, Belgia, Țările de Jos, Rusia, Italia, Polonia, Japonia, Thailanda, Australia, Ungaria, Danemarca, Noua Zeelandă și India.

Personalul agențiilor din întreaga lume au beneficiat de antrenamente Krav Maga, dintre acestea făcând parte și: FBI-ul, Corpul de Marină, ATF, DEA, CIA, câteva divizii a Pazei de Coasta, Politia Națională din Iran și Politia Federala din Brazilia. Pe lângă Forțele Speciale din Israel (Sayeret Matkal, YAMAN etc.), numeroase unități din alte țări au adoptat acest sistem pentru luptă corp la corp. Aceste unități includ GIGN, FBI HRT, SWAT.

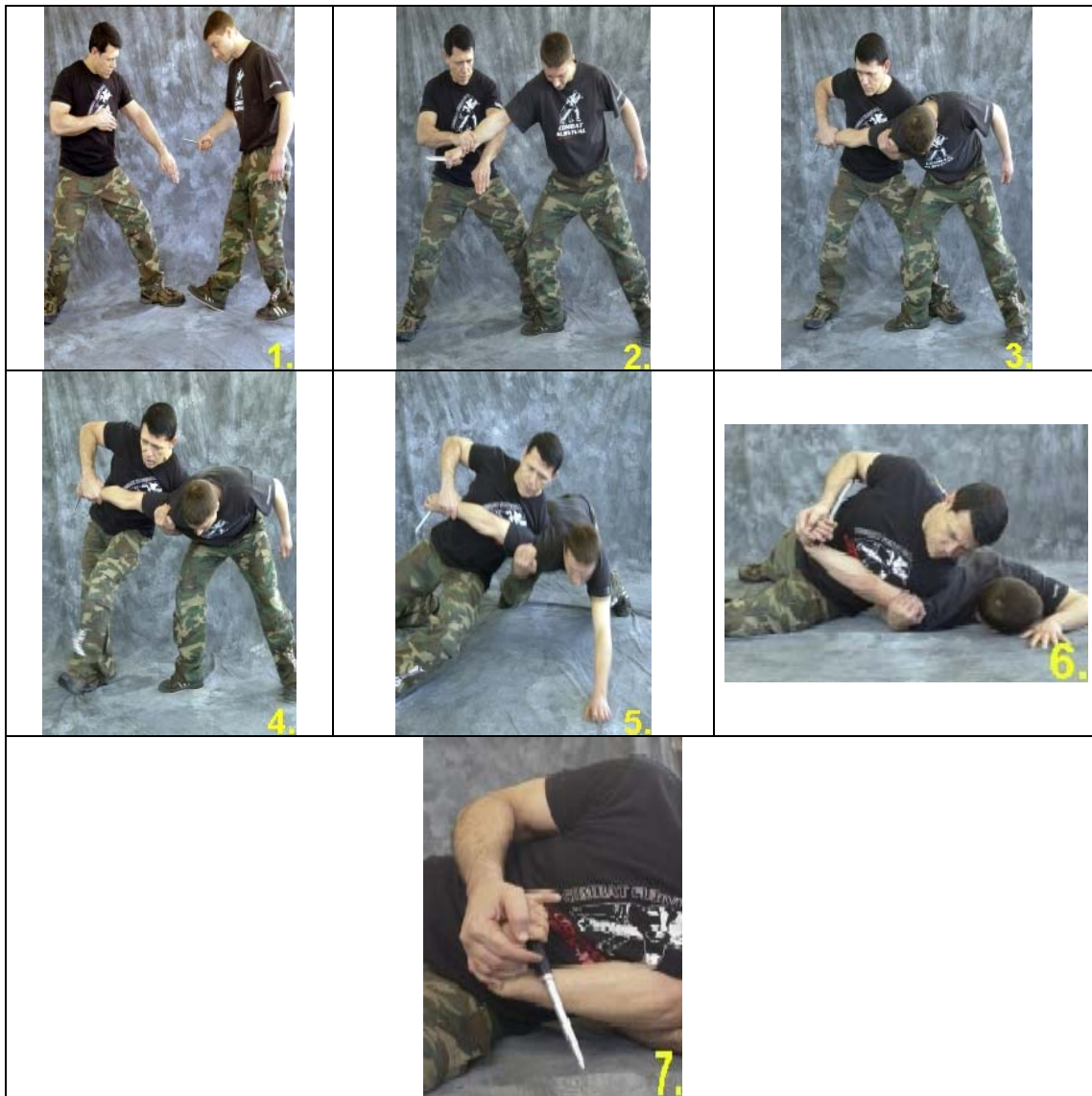
Tehnica #1- Inversarea pistolului din față

1. Când atacatorul îndreaptă pistolul spre pieptul apărătorului, acesta se supune, neprivind atacatorul în față
2. apoi iese din linia de foc (eschivă)
3. și ia controlul mâinii care ține pistolul
4. în timp ce se menține controlul, pistolul este apucat.
5. se folosește greutatea corpului pentru a forța încheietura mâinii și se ia pistolul în timp ce țeava este îndreptată înafara razei corpului.
6. odata ce trecerea este completă, apărătorul se depărtează de atacator și îl somează.



Tehnica #2- Apărarea împotriva înjunghierii prin fandare

1. Apărătorul ține degetele strânse și o mână în apropierea organelor vitale în timp ce reduce zona țintă pentru atacator
2. când atacatorul fandează cu cuțitul, apărătorul face un pas în lateral (eschivă) în timp ce controlează mâna care ține cuțitului
3. se reduce spațiul și se trage mâna atacatorului spre pieptul apărătorului
4. în acest timp apărătorul folosește greutatea corpului pentru forțarea încheieturii cotului și umărului
5. atacatorul fiind dezechilibrat, acesta este doborât cu fața la sol
6. se creează presiune la încheietura mâinii atacatorului
7. și este obligat să elibereze cuțitul



Tehnica #3- Apărarea împotriva loviturii cu pumnul

1. În timpul unei confruntări, se creează o distanță între persoane iar apărătorul are brațele întinse
2. când atacatorul lovește, apărătorul parează brațul în jos și lovește în același timp cu antebrățul
3. folosind impulsul atacatorului, lovitura antebrățului este trimisă spre fața atacatorului
4. în timpul loviturii, apărătorul trece în spatele atacatorului prin pivotare
5. ajungând în spatele lui, apărătorul execută o priză de strangulare la nivelul gâtului cu antebrățul
6. folosind șoldurile apărătorului care sunt fixate la nivelul lombar se trage atacatorul către înapoi pentru o acțiune dureroasă a coloanei; se strangulează atacatorul până la imobilizare.



George-Bogdan Pătrăscanu

Bibliografie:

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>