







KRAV MAGA ist ein System, welches sich gerade in den letzten Jahren zu einem der, wenn nicht sogar zu dem beliebtesten Selbstverteidigungssystem der Welt entwickelt hat.

Viele Menschen, die sich mit dem Gedanken beschäftigen sich selbst zu schützen, stoßen zwangsläufig auf das in der Israel Defence Force (IDF) entwickelte System. Imi Lichtenfels, der Erfinder des Krav Maga, schuf aufgrund der Bedürfnisse und Notwendigkeit eine direkte und auf den natürlichen Reflex basierende Art der Selbstverteidigung. Eyal Yanilov, Imis engster Vertrauter, hat dabei dessen Erbe weitergeführt. Er gründete den Dachverband "Krav Maga Global" (KMG) und strukturierte und entwickelte das Krav Maga bis zu seinem heutigen Aussehen kontinuierlich weiter.

Krav Maga ist ein lebendes System. Es passt sich den Gegebenheiten und folglich den Problemen der Neuzeit an.

Techniken und Taktiken werden stetig weiterverbessert und ggf. Überflüssiges aus dem System entfernt. Das Krav Maga der KMG ist somit ein zweckorientiertes Tool für den Eigenschutz sowie den Schutz von Dritten. Ziel des Krav Maga ist es, jeden in die Lage zu versetzen, sich und andere zu schützen und so unbeschadet wie möglich eine gewalttätige Situation zu überstehen.

Imi, der Erfinder, hatte immer den zweckorientieren Ansatz im Blick. Über die Jahre wurde jedoch immer mehr außer Acht gelassen, aus welchem Grund Krav Maga überhaupt entwickelt wurde: Niemand hat das Recht, jemand anderen zu verletzten. Wenn es doch jemand versucht, dann sollte man in der Lage sein, sich davor zu schützen.

Gleichzeitig will der "Kraver" für andere einstehen und sie im Notfall verteidigen. Imi war es somit daran gelegen, neben Techniken und Taktiken auch Werte zu vermitteln. Dies hat Eyal Yanilov wie kein anderer verstanden, übernommen und gibt es so auch an alle seine Schüler in der KMG weiter. Krav Maga hat sich über die Jahre einen Namen gemacht - und dies nicht nur als bestes Selbstverteidigungssystem. Es hat sich, gerade aufgrund der oben genannten Gründe, in den letzten Jahren zu einer Art Lebenseinstellung entwickelt. In Amerika ist Krav Maga bereits mehr als nur eines der besten Selbstverteidigungssysteme. Dort es ist schon längst ein Lifestyle.

Deshalb treibt nicht nur der der Drang, sich selbst oder andere zu schützen, Menschen zum Krav Maga. Durch den besonderen Trainingsaufbau hat es sich auch einen Namen im Bereich Fitness gemacht. Grundsätzlich machen die vermittelten Techniken und Taktiken das System aus. Doch die beste Technik ist nichts wert, wenn man nicht in der Lage ist, sie auszuführen bzw. sie über eine gewisse Zeit und mit entsprechend Kraft durchzuführen.

Krav Maga ist ein smartes System, das davon ausgeht, dass der Angreifer in der Regel stärker ist.

Deshalb setzen die Techniken nie Kraft gegen Kraft ein. Dennoch sind Kraft, Ausdauer und Koordination von höchster Bedeutung. Diese Attribute erhöhen nicht nur die Chance drastisch unversehrt aus einer Auseinandersetzung zu entkommen, sondern sind essentiell wichtig! Fast jede Trainingseinheit ist somit auch körperlich anstrengend und versucht diese Eigenschaften weiter auszubauen. Trotz alledem ist der Fitnessteil ein Beiwerk, da zwar oft auch klassische Liegestützen, Situps oder Kniebeugen in das Training eingebaut werden, diese aber meist mit einer Technik kombiniert werden. Schnell stellen sich auch erste Erfolge ein. Übungen können schneller, länger und sauberer durchgeführt werden und motivieren noch besser zu werden. Diese, vor allem körperlichen Erfolge, machen sich auch äußerlich bemerkbar. Der Körper verliert an Fett und die Muskulatur nimmt zu. Diese ersten Erfolge führen dazu, dass man über das Krav Maga Training hinaus schnell weitere körperliche Betätigungen sucht. Man findet grundsätzlich Spaß an der Bewegung, sucht sich vielleicht eine weitere Sportart, oder nimmt größere Entfernungen bis zum Parkplatz problemlos in Kauf; man zieht die Treppen dem Aufzug vor. Ein erstes Umdenken findet statt und man bekommt ein ganz neues Körperbewusstsein. Der Körper wird sozusagen zu einer Maschine umfunktioniert, welche man überall im Leben ab sofort benutzen kann.

Natürlich bekommt man durch die Krav Maga Community schnell mit, dass das Training das Eine, aber auch die richtige Ernährung ein großer Bestandteil des Ganzen ist. Sie spielt eine wesentliche Rolle, wenn man sich körperlich verbessern möchte. Die Krav Maga Instructoren leben eine gesunde Lebensweise sehr oft vor und fungieren hier als Vorbild. Durch sie sowie die gesamte Community ernährt man sich plötzlich auch bewusster und macht sich Gedanken darüber. was man isst und was es im Körper auslöst. Ganz wichtig dabei ist, dass man nicht auf etwas verzichten oder einer strengen Ernährungsweise folgen muss. Es wird jedoch ein Bewusstsein für gesunde Ernährung geschaffen. Eine weitere wichtige Säule im Krav Maga ist das mentale Training. Ziel ist es, mit den in Krav Maga vorhandenen Trainingsmethoden und Stress-Drills, den Kraver schnell mental robust zu machen. Gleichzeitig wird man an den körperlichen Kontakt gewöhnt. Man lernt, im Training nicht aufzugeben, über sich hinauszuwachsen, körperliche Schmerzen zu ignorieren. Es ailt, den im Training gestellten Job oder die Mission zu erfüllen, egal unter welchen Bedingungen oder Umständen. Natürlich sind die Aufgaben so ausgelegt, dass jeder Einzelne stets an sein Limit oder darüber hinausgehen muss.

Aufgeben ist keine Option, auch wenn die Technik einmal nicht klappt.

Das Resultat ist, dass sich nicht nur im Training oder in einer Gefahrensituation der Stress erst viel später aufbaut, sondern auch im restlichen Leben. Möglicher Druck beflügelt eher noch, effektiver und besser zu werden. So ist zum Beispiel Burnout eine Krankheit, die für einen Kraver ein Fremdwort ist. Nicht ohne Grund findet das Krav Maga Training auch aktuell Zugang in den Managerebenen großer Konzerne. Durchsetzungsvermögen, Verantwortung übernehmen, nicht aufgeben - das alles sind Merkmale, die dort sehr wichtig sind. Für einige Menschen ist Krav

Maga aber auch einfach zum Ventil geworden. Die anstrengenden Drills sorgen dafür, dass man im seelischen und körperlichen Gleichgewicht bleibt und den Kopf frei bekommt. Einige Menschen erreichen dies beim Angeln, die Kraver indem sie auf Pratzen einschlagen oder eintreten und an ihre körperlichen und mentalen Grenzen gehen.

Das Leben wird durch Krav Maga somit mehr als oft neu geordnet. Interessen verschieben sich. Gerade durch das neu gewonnene Lebensgefühl und Selbstbewusstsein sowie die großartige Community wird deutlich, dass man an der einen oder anderen Stelle im Leben Zeit verschwendet hat. Dinge, die eigentlich keinen Mehrwert für einen persönlich haben, werden endlich abgehakt. Mit dem Krav Maga Training setzt man schnell neue Prioritäten und zieht Konsequenzen. Viele Dinge werden plötzlich unwichtig. Gerade gesellschaftliche Bereiche wie Freunde und Familie bekommen wieder den Stellenwert, den sie verdient haben.

Nicht zuletzt bekommt man selbst wieder die Priorität, die man verdient hat!

Krav Maga ist zu Recht nicht nur eines der besten Selbstverteidigungssysteme auf der Welt, sondern ein ganzheitlicher Life Changer!

Matthias Birkner Expert 3 (KMG) Director KMG Germany

