



Základní škola sv. Voršily v Olomouci
Aksamitova 6, 772 00 Olomouc

Krav Maga

Závěrečná práce

Autor: Sebastian Gottwald

Třída: IX

Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Daněk

Olomouc 2013

OBSAH

ÚVOD	3
KAPITOLA I – Historie a reálná situace Krav Magy v dnešní době	4
1 Vznik a zakladatel systému Krav Maga Imrich Sde-Or	4
2 Krav Maga v praxi	5
2.1 Účinnost bojového systému Krav Maga	5
2.2 Rozdíl Krav Magy od ostatních bojových systémů či bojových sportů	6
3 Krav Maga ve světě	6
3.1 Obrana civilistů proti útočnickovy	6
3.2 Převzetí Krav Magy do armády, bojových a elitních jednotek	7
KAPITOLA II – Krav Maga v české republice	8
1 Učení technik obrany Krav Maga	8
2 Peněžní a časová náročnost bojového systému K. M.	9
3 České kluby provozující K. M.	9
ZÁVĚR	10
POUŽITÁ LITERATURA	11
RESUMÉ	12

ÚVOD

K jednomu z nejlepších obranných systémů na světě neodmyslitelně patří Krav Maga. V Izraeli ho používají dokonce i ženy a děti. Snad každý člověk se někdy ocitl v situaci, kdy byl napaden či někým ohrožován. První co nás napadne je, že se konfliktu s jedincem vyhneme nebo budeme bojovat. Co když, ale nastane situace, kdy nás někdo napadne a bude ozbrojen nožem, sekerou, tyčí nebo střelnou zbraní. Utéct kam nemáme a útočník s nikým nehodlá o ničem diskutovat. Žádná peněženka nestojí za cenu života, ale stejně je vždy lepší útočníkovi vyhovět a vyhnout se nebezpečí. Pokud ovšem nastane situace kdy budeme v ohrožení života je na řadě bojový systém Krav Maga.

Na světě je více než sto bojových systémů (sportů), avšak žádný z nich vás nepřipraví na obranu před zbraní tak jako Krav Maga. V bojovém systému Krav Maga neplatí žádná pravidla a proto je tento systém účinný. Většina lidí namítne, že boj bez pravidel je nespravedliví. Co však má dělat i mnoho násobně slabší jedinec při obraně na ulici. Na ulici není, žádný ring, ani rozhodčí. Velmi smutné je fakt, že postiženému jedinci na ulici většina lidí nepomůže. Nejedná se jen o napadení, ale i o například srdeční infarkt nebo dopravní nehodu. Každý správný člověk by měl být oporou pro své okolí a ochráncem slabších a utlačovaných.

Krav Maga se nezabývá obranou jenom na ulici, ale i v stísněných prostorách jako je letadlo, výtah, autobus nebo vlak. Zabývá se také bojem z blízka z čehož vychází jméno tohoto bojového systému. Slovo Krav znamená boj a pojem Maga blízko, takže ve volném překladu „ boj z blízka“, hebrejsky **קרב מגן**.

Absolventská práce tedy pojednává o bojovém systému Krav Maga a v druhé části její zastoupení v české republice.

KAPITOLA I – Historie a reálná situace Krav Magy v dnešní době

1 Vznik a zakladatel systému Krav Maga Imrich Sde-Or

Imrich Lichtenfeld se narodil 26. Května 1910 v Bratislavě. Věnoval se boxu, spírání a gymnastice. Roku 1928 Imrich zvítězil v československém šampionátu v zápase juniorů a 1929 v šampionátu dospělých (ve střední a lehké váze). Ve stejném roce zvítězil i v národním šampionátu v boxu a v mezinárodní soutěži v gymnastice.

V polovině 30. let se poměry v Bratislavě začaly měnit k horšímu. Se svými přáteli založil skupinu ve, které byli ve směs boxeři, zápasníci a vzpěrači. Se svojí skupinou bojovali v ulicích s antisemitistickými rváči. Bránili se přesilám, které napadaly lidi v židovských čtvrtích. Roku 1939 začali na Slovensku fašisté posílat první židy do koncentračních táborů. V roce 1940 jako jeden z posledních opustil svou rodinu a imigroval do tehdejší Palestiny.

V Palestině byl přejmenován z Imricha Lichtenfelda na Imricha Sde-Or. Roku 1944 začal s výcvikem elitních bojových jednotek Hagany a Palmach což byli předchůdci Izraelských obranných sil (IOS). O čtyři roky později se stal hlavním instruktorem IOS pro zlepšování kondice. V IOS působil přibližně 20 let. Během této doby vyvinul a zdokonalil svou unikátní metodu sebeobrany a boje zblízka – Krav Maga.

Poté, co ukončil svojí aktivní službu v IOS. Se začal zabývat modifikací Krav Magy pro civilisty. Snažil se ji přetvořit tak, aby se dala snadno zapamatovat a její použití bylo co nejvíce efektivní. Aby umožnil přístup ke svým metodám co největšímu počtu lidí, založil dvě školicí střediska (Jedno v Tel Avivu a druhé v Netanji).

Zemřel 9. ledna 1998 ve věku 87 let.



Obr. Č. 1 I. Lichtenfeld

2 Krav Maga v praxi

2.1 Účinnost bojového Systému Krav Maga

Všechny techniky Krav Maga jsou postaveny na základních pohybech těla a přirozených reakcí. Proto je tento vysoce efektivní systém zvládnutelný pro všechny. Základní techniky se dají rychle naučit, protože vycházejí z přirozených a instinktivních pohybů těla. Proto jsou studenti schopni dosáhnout za krátký čas poměrně dost kvalitních výsledků.

Efektivita tohoto systému zaručuje úspěšnost v obraně slabšího proti silnějšímu a většímu protivníkovi. Šedesátikilový muž je při správném zvládnutí situace a techniky schopen poradit si s mužem o polovinu těžším.

Základem je vykrýt útok útočníka a již při obraně použít protiútok směřovaný na nejcitlivější místa jakou jsou například oči, hrtan, solar plexus, genitálie, spánek, česka na koleni atd. Jak jsem již zmiňoval systém nemá žádné pravidla takže pokud jste v dané situaci napadeni, použijte cokoliv co máte u sebe, či poblíž na svou ochranu (propisovací pero, klíče, telefonní mobil),



Obr. Č. 2



Obr. Č. 3

Jak můžeme vidět na obrázku č. 2 je předvedena obrana proti noži s tím, že obránce používá protiútok směřovaný na prolomení kolene. Na obrázku č. 3 se obránce brání útoku nožem ze spodu a vede protiútok směrem na pohlaví útočníka.

Hlavním faktorem při obraně je rychlost, moment překvapení a rychlí protiútok do citlivých míst, který by soupeř nečekal. Po tomto zákroku se doporučuje většinou utéct či zůstat a bojovat dále. Často se stává, že již po prvním protiútku je protivník zneškodněn.

2.2 Rozdíl K. M. od ostatních bojových systémů či bojových sportů

Na světě je více jak 100 bojových systémů, které se také ujmuli ve sportu. Bojové systémy byly dříve spíše národní či skupinovou záležitostí. Při vytváření K. M. Imrich ze svých zkušeností převzal některé bojové chmaty, údery a kopy, které po sléze vylepšil tak, aby byly v reálném boji použitelné (úder a bloky z Muai Thai, přehozy z juda a chvaty z Jiu Jitsu). To je tak vše co má společného od ostatních bojových systémů. Některým lidem přijde lepší Systema nebo Musado. Musím však podotknout, že tyto samotné bojové systémy jsou pro vojenské účely. Jsou samozřejmě přetvořené i pro civilisty, ale snad ve všech případech je K. M. účinnější než bojový systém Systema nebo Musado. K. M. se liší tím, že učí lidi bránit se a bojovat s holými rukami. (Pochybuji, že si snad někdo bere na procházku naostřenou polní lopatku jako lidi co cvičí Systemu).

3 Krav Maga ve světě

3.1 Obrana civilistů proti útočnickovy

Jedna z forem K. M. je civilní verze. Civilní verze se zaměřuje především na případy neozbrojené obrany proti několika útočnickům včetně případů, kdy jsou útočníci ozbrojeni. Neméně důležitými tématy, kterým civilní verze K. M. věnuje pozornost, jsou:

- jak se zachovat ve stresových situacích
- jak správně využít řízenou agresivitu
- umět improvizovat ve vypjatých situacích

Pro zvládnutí předchozích dovedností se využívají speciální cvičení během tréninků, kdy se postupuje od jednoduchých sebeobránných technik až po realistické simulace útoku a to ať se jedná o rychlost, tempo, počet útočníků,

viditelnost či místo střetu s protivníkem.

3.2 Převzetí Krav Magy do armády, bojových a elitních jednotek

Díky svým technikám se Krav Maga rozšířila do celého světa. Používají ji elitní jednotky, federální složky, zásahové i armádní jednotky. Každé formy výcviků se velmi liší. Například taktický boj se samopalem při selhání v blízkosti útočníka atd. Po smrti Imricha Sde – Ora se jeho věrný žák a dnes nejvyšší představený bojového systému K. M. Eyal Yanilov vydal na propagaci systému K. M. po celém světě.

Po praxi z boje byl systém K. M. zaveden do povinného cvičení některých speciálních složek. Systém byl natolik populární, že ho používají všechny ozbrojené síly v Izraeli, federální agentury FBI, CIA, DEA, francouzská GIGN, Švédská, Belgická, Dánská armáda a mnoho dalších útvarů. „ Jak se říká, že nejlepší sprinteři jsou z Jamajky, tak nejlepší žoldáci a bodyguardi ovládají techniky K. M. “



Obr. Č. 4



Obr. Č. 5

Na obrázku číslo čtyři je Eyal Yanilov při výcviku francouzské elitní bojové jednotky GIGN. Na obrázku číslo pět je tým Swat při výcviku kondice Krav Magy.

KAPITOLA II – Krav Maga v české republice

1 Učení technik obrany Krav Maga

Díky konstantnímu procvičování a opakování se neúčinnější způsoby obrany proti jednotlivým druhům útoků stanou přirozené a automatické. Při případných útocích na ulici tak mohou být tyto techniky okamžitě využity. Díky zdůrazňování a cvičení několika klíčových technik pro jednotlivé útoky je systém schopný zabývat se širokou škálou obranných situací, kterou bychom jen těžko hledali v jakémkoliv jiném stylu, a tvoří tak ucelený bojový systém.

Studenti K. M. užívají základní pohyby v rozdílných kombinacích k zastavení násilných útoků. Studenti se během napadení dostávají do stále nových situací a jsou obvykle nuceni improvizovat, což je důležitým a jedinečným prvkem systému. Proto se K. M. zaměřuje nejen na fyzické aktivity, ale také na myšlenkové procesy.

Improvizace je také používána při pohybových omezeních. Ne každý je schopen zvednout svojí nohu do rozštěpu a tak je systém staven pro průměrného člověka. Studenti se obvykle učí několik různých variant obranných reakcí pro jednotlivé situace útoků nepřítele, určité rámce použitelných technik. Následně jim je doporučeno využívat nejvhodnější techniky dle jejich schopnosti a možností. To usnadní studentům lepší sebezpoznání a rozvinutí sebedůvěry v rámci jejich schopností.

Dalším faktorem při učení technik boje K. M. je fyzická kondice. Protože fyzická kondice je nepostradatelným prvkem tohoto systému, už rozcvička obvykle obsahuje několik kardiovaskulárních a silových cvičení stejně tak jako strečink ke zvýšení ohebnosti. Velký důraz je při trénincích K. M. obzvláště kladen na rychlost, výdrž, přesnost a koordinaci těla.

Krav Maga je styl zajímavý jak pro osoby, hledající skutečnou sebeobranu, tak i pro ty, kteří si chtějí rozšířit své znalosti a zkušenosti na poli bojových sportů. Krav Maga je prostě stylem, který nabízí nejefektivnější techniky obrany před všemi typy útoků.

2 Peněžní a časová náročnost bojového systému K. M.

Krav Maga se trénuje v naší republice v několika městech, které dále zmíním. Člověk může do K. M. chodit jednou či dvakrát týdně po jedné či více hodin. Hodně lidí jí kombinuje i s posilovnou kvůli fyzické přípravě. V republice je několik instruktor, kteří se sami také učí dovednosti z praxe od instruktorů z Izraele. Čeští i jiní instruktoři pořádají poté semináře pro studenty K. M. nebo i pro širokou veřejnost. Berou děti i ženy. Děti se učí bránit proti šikaně a ženy spíše proti obraně před násilníkem.

Pokud člověk do K. M. nechce chodit pravidelně, ale chtěl by ji jenom vyzkoušet, tak tu jsou pro něj měsíční kurzy, které jsou v intervalech po čtyřech hodinách týdně. Cena jednoho měsíčního kurzu se pohybuje něco kolem 460 Kč a více. Samotné roční cvičení je cca 1500 Kč což velmi výhodná cena při srovnání s jinými bojovými systémy.

3 České kluby provozující K. M.

V české republice je jedenáct klubů, které provozují bojový systém K. M. V Hradci Králové, Karlovy vary, Liberec, Mladá Boleslav, Nymburk, Pardubice, Plzeň, Teplice, Ústí nad Labem, Ostrava, Brno, Zlín, Praha. To je vše, což je škoda, protože ve městech kde se necvičí K. M. jsou jenom semináře. Samozřejmě se otvírají nové a nové kluby je již však pořád ještě málo.



Obr. Č. 6

ZÁVĚR

Snahou celé absolventské práce bylo popsat co je to Krav Maga, její způsoby a kde se dá naučit. Lidi co jí používají, by ji měli používat jenom k dobrým účelům a to k obraně nebo zlepšení fyzické kondice. Je fakt, že tento bojový systém je krutý a bez pravidel. Někdy však musíme jednat a pokud se nám jedná o život je tento bojový systém číslo jedna. Je lepší se ubránit než být zraněn či dokonce zabit. Nejdůležitějším faktorem je vyjednávání, klid a náš zdravý rozum při napadení.

Denně tento bojový systém užívají statisíce lidí po celém světě. Některým i zachránili život či druhým, kteří byli v potížích.

Tímto bych chtěl také poděkovat panu Mgr. Lukáši Daňkovi za poskytnutí podkladů pro vypracování této práce a také za vstřícnost, se kterou se mnou jednal.



„ Chceš li mír připrav se na válku “

POUŽITÁ LITERATURA

1. <http://www.krav-maga.cz/clanky/co-je-krav-maga.html>
2. http://treeoflifemedia.typepad.com/tactical_krav_maga/
3. dokument : tělo jako zbraň : Krav Maga (youtube)
4. <http://kravmaga.cz/kde-a-kdy-cvicime/>
5. <http://www.krav-maga.cz/>
6. <http://www.youtube.com/watch?v=NV6E2r8IdFI>
Self defense Krav Maga Close Combat

RESUMÉ

The combat system Krav Maga is the most effective defense system in the world.

It was created from their experience Imrich Sde – Or.

Proved to be very effective and accepted by people all over the world. On Earth, there are few countries that does not use Krav Maga. It's cheap, it quickly you learn and is very effective. With this system every day to save a lot of people around the world.