

KRAV MAGA

Sustav samoobrane, baziran na znanosti i iskustvu,
pruža mogućnost samoobrane ili obrane svojih bližnjih
u okvirima vlastitih mogućnosti.



www.krav-maga.hr

1



ŠTO JE KRAV MAGA? ZAŠTO I KAKO POČETI?

Krav Maga je praktična metoda borbe koja obučava kako izbjeći, spriječiti i razriješiti bilo koju vrstu nasilja i napada.

Nastala je u Izraelu, pod pritiskom realnih životnih zahtjeva i uvjeta. Metodu je razvio Imi Lichtenfeld, a nastavio razvijati i modificirati Eyal Yanilov s timom vrhunskih instruktora međunarodne Krav Maga Global organizacije (KMG). Krav Maga je horizontalan sustav, s jedinstvenim i logičnim pristupom. Laka je za učenje i pamćenje, izvodi se prirodno i instiktivno, te se praktično može upotrijebiti u stresnim uvjetima.



SAZNAJTE NA JEDNOM MJESTU SVE INFORMACIJE

- Odgovori na česta pitanja
- Grupe za odrasle
- Grupe za žene
- Grupe za djecu i tinejdžere
- Security obuka
- Policija
- Vojska
- Kako do više informacija

2



ODGOVORI NA ČESTA PITANJA I SVE ŠTO NISTE ZNALI

Želim početi s treningom! Što sad?!

Odaberi svoj grad - odaberi lokaciju - pogledaj termine i odaberi koji ti najbolje odgovara.

U Hrvatskoj je 13 gradova u kojima se održavaju treninzi Krav Maga. Na mrežnim stranicama možete pronaći sve gradove i termine. Uglavnom se treninzi održavaju u poslijepodnevnom i večernjim satima, no na pojedinim lokacijama postoje i jutarnji termini, grupe samo za žene ili se možete pak odlučiti na privatne treninge.

Za koga su treninzi Krav Maga?

Metodika poučavanja i raznovrsni treninzi omogućuju svim polaznicima da dođu i ostvare benefite za sebe, nevezano uz dob, spol, kondicijsku spremu i prethodno znanje o boričkim vještinama. Grupe su mješovite, zasebne grupe za žene te grupe za djecu i tinejdžere. Uz te se grupe omogućuju specijalizirani tečajevi i obuke za tjelohranitelje, policiju i vojsku.

Kako izgleda jedan tipičan trening?

Treninzi su koncipirani na način da ih mogu odraditi svi polaznici sukladno svojim mogućnostima, bez zaostajanja za grupom. Započinje se zagrijavanjem, nakon čega slijede razgibavanje i istezanje. Svaki termin treninga prati kurikulum prema kojem instruktor svojim polaznicima objašnjava i demonstrira razne tehnike samoobrane, udaračke tehnike rukama i nogama te izlaže moguće realne situacije. Odrađuju se vježbe u stresnim uvjetima te vježbe snage. Niti jednog polaznika se ne prisiljava na vježbe koje ne može odraditi. Svi redovito tijekom treninga piju vodu i brinu da nema dehidriranosti. Svatko radi u svojem ritmu i napreduje onoliko koliko se sam posveti Krav Maga treninzima i tehnikama.

Kada se mogu priključiti treninzima?

Sve lokacije primaju nove članove. Možeš se priključiti u bilo kojem trenutku.

Što trebam od opreme?

U pravilu treninzi se održavaju na tatamiju pa polaznici treniraju bosu ili u čarapama. Za početnički trening potrebno je: majica kratkih rukava, komotne hlače za trening i boca s vodom. Osnovna je oprema imati: štitičke za zube i genitalije. Oprema je dostupna u web shopu.

Nikad nisam trenirao/trenirala borilačku vještinu. Što sad?

Prvi je trening probni i besplatan je. Na mrežnim stranicama pronađite termin koji Vam odgovara. Probajte! Odlučite! O svim svojim strahovima i pitanjima možete porazgovarati s instruktorom prije ili poslije treninga.

Ne odgovara mi termin grupe.

Grupu je moguće i promijeniti (zbog selidbe ili da bude bliže poslu...). U dogovoru s instruktorom pronađe se novi termin koji bolje odgovara.

Za svoje članove organiziramo trening-seminare.

Polaznici koji su iskusniji u tehnikama Krav Maga imaju prilike i za dodatne seminare koji su organizirani tijekom čitave godine. Budući da su se polaznici već naučili snalaženju u situacijama u kontroliranim uvjetima (dvorani), omogućuje im se primjena tog znanja i u realnim uvjetima. Takvi su trening-seminari raznih tematika i provode se npr. u noćnim klubovima, javnom prijevozu, streljani, skućenim prostorima (CQB), vozilima (automobili), bazenima i sl. Vikendima se organiziraju planinarenja, a u ljetnim danima razni kampovi. Za prisustvovanje u takvim trening-seminarima potrebno je biti redovan član Krav Maga kluba i imati određeno predznanje / položen viši stupanj.

Što znači KIDA - pozdrav na početku i kraju treninga?

Sam pozdrav je jedna od rijetkih tradicija u Krav Maga sustavu. Detaljnije, jedna od rijetkih stvari koja KM povezuje s tradicionalnim borilačkim vještinama. Da pojasnimo, borilačke vještine, te posebno sportovi, usmjereni su na natjecanje. Cilj je pobjeda u borbi prema određenim pravilima, iz čega proizlazi međusobno poštovanje između natjecatelja i prema samom sportu. Krav Maga ima bitno drugačiji sustav vrijednosti pošto se radi o samoobrani, bez ikakvih pravila.

No, nekakva tradicija se ipak poštuje. Pozdrav se izgovara onako kako se i piše – KIDA, a znači „naklon“ (eng. bow). Naši polaznici često misle da riječ znači 'pozdrav' što je pogrešno. On ima funkciju pozdrava, te izražavanja međusobnog poštovanja i povjerenja između instruktora i njegovih studenata. Izvodi se tako da se, prije verbalnog pozdrava, naklonite licem prema naprijed i stisnete šake ispred tijela. Obje geste imaju svoju funkciju i značenje. Izlažući lice nebranjeno ispred svojeg instruktora, student izražava povjerenje u njega ili nju. Isto vrijedi i obratno. Povjerenje između instruktora i polaznika jako je važno, a ovom gestom pokazuju jedni drugima da neće doći do namjernog ozljeđivanja. Stisnute šake znače spremnost na borbu ili obranu od napada u svakom trenutku. Postoji mala razlika između civilnih i vojnih instruktora. Naime, vojni instruktori ne stisnu šake ispred sebe, već su im prilikom pozdrava ruke ispružene uz tijelo.

3



KOJE PROGRAME PROVODIMO?

Grupe za odrasle

Ako želiš biti (više) u formi, ojačati svoje samopouzdanje i naučiti tehnike samoobrane, onda su treninzi Krav Maga za tebe. Grupa za odrasle predviđena je za ljude koji imaju slične ideje i ciljeve: naučiti obraniti sebe i/ili svoje bližnje i usput se zabaviti. Instruktori Krav Maga u profesionalnoj i sigurnoj atmosferi uče svoje polaznike tehnikama i taktikama samoobrane. Glavni je cilj da treninzi Krav Maga pomognu svojim polaznicima da postignu željene ciljeve, bilo da je to snaći se u stresnim i problematičnim situacijama, smršavjeti ili ojačati. Treniranje u raznolikom okruženju donosi veliku prednost kod samoobrane, jer u stvarnosti nema pravila prema kojem će se nekakav napad dogoditi. Kako bi rezultati treninga bili što bolji, potrebno se izložiti različitim tipovima napadača. To se može uvježbati treniranjem s ljudima različite visine i težine u odnosu na samog polaznika. Grupe u kojima treniraju i muškarci i žene zajedno pogodne su za učenje i stjecanje iskustava najbližnjih stvarnim problematičnim situacijama. Krav Maga učinkovit je sustav samoobrane koji je namijenjen svakomu,



nevezano uz dob ili spol, a zasnovan je na prirodnome ljudskom pokretu. Savršeno se uklapa u užurbani stil svakodnevice jer polaznika u kratkome roku može dovesti do određenog cilja.

Grupe za žene

Žene mogu trenirati Krav Maga u grupama s muškarcima, ali imaju izbor trenirati u grupama koje se povećuju posebno radu sa ženama. Te su grupe isključivo za žene i usmjerene su problemima koji zahvaćaju žensku populaciju u svakodnevicu. Grupe za žene omogućuju treniranje s ostalim ženama koje slično razmišljaju: žele biti fit, snažnije, jačeg samopouzdanja, a da uz to uče praktične principe samoobrane. Žene kroz vježbe jačaju tijelo, uče pravilne udarce i usavršuju svoju fleksibilnost. Obrana svojih voljenih bitan je dio treninga Krav Maga koji pomažu u jačanju samopouzdanja u prijateljskoj atmosferi.

Zašto treninzi za žene?

Žene su grupa koja može imati najviše koristi od treninga Krav Mage jer je sustav razrađen tako da bi i oni koji su manji i slabiji mogli imati šansu protiv moćnijeg napadača. Kroz sve programe, žene se uči prepoznavanju signala opasnosti te izbjegavanju i obrani od najčešćih napada. Krav Maga Hrvatska aktivno se bori protiv nasilja nad ženama, ali i brine o vašem zdravlju, kondiciji i fit izgledu, te kada je riječ o treninzima samoobrane nudi tri programa prema vašim preferencijama:

Mješovite grupe

- širok spektar tehnika u različitim uvjetima treninga
- polaznike različite dobi, spola i snage
- elemente snage i kondicije
- stres vježbe
- slow fight (lagani sparinzi)
- hrvanja



Safe & Fit Krav Maga (samo žene)

- naglasak na tehnikama samoobrane za žene
- prepoznavanje opasnosti i prevencije napada
- intenzivni trening Krav Mage uz naglasak na snagu, kondiciju i oblikovanje tijela kako bi postigli snagu za obranu protiv jačeg napadača, a pritom i izgledali FIT u zdravom tijelu
- rad s rekvizitima
- dinamični i kontrolirani uvjeti napada i suočavanje sa stresnim situacijama
- anti-stress vježbe

Safe & Fit program, uz spomenute tehnike samoobrane za žene, obuhvaća i neizbježni kondicijski element treninga koji je obogaćen radom s rekvizitima te vježbama u kojima se koristi težina vlastitog tijela. Uz koordinacijske vježbe i vježbe oblikovanja dodatno grade svoje samopouzdanje osjećajući se i izgledajući dobro. Koncept je takav da, bez obzira na prethodnu fizičku spremu i znanje, treniranjem Krav Maga samoobrane stječete i potrebnu snagu uz vidljive fit rezultate na vašem tijelu.

Krav Maga samoobrana (samo žene)

- naglasak na tehnikama samoobrane za žene
- prepoznavanje opasnosti i prevencije napada
- naglasak na samoobranu uz elemente kondicije i snage
- suočavanje sa stresom
- najčešći napadi koje žene doživljavaju
- slow fight (lagani sparinzi u kontroliranim uvjetima)
- hrvanja

Glavni dijelovi Krav Maga samoobrane za žene su obrana od jednog ili više napadača, obrana od pokušaja silovanja i otmice. Podučava se obrana od najčešćih udaraca, davljenja, hvatanja i obaranja na zemlju. Treninzi obuhvaćaju područja od učestalih situacija gdje rukovanje prijeđe u nasilno potezanje i udarce do, manje čestih, talačkih situacija. Osim samoobrane koju možete primjeniti konkretno na sebe, uče se i tehnike šticećenja treće osobe, odnosno vaših bližnjih.

Grupe za djecu i tinejdžere

Svaki se dan, i u školi i izvan nje, školske ustanove i roditelji bore više-manje uspješno s nasiljem usmjerenim na dijete. Važno je naučiti svakog čovjeka da se nosi s problemima i poteškoćama koje život pred njega stavlja, a dobro je onda početi što ranije sa skupljanjem znanja tehnika i taktika za što uspješniju obranu.

Treninzi Krav Maga za djecu (5 - 10 godina) i treninzi za tinejdžere (11 - 15 godina) uče djecu nekoliko važnih stvari: pravilno udaranje rukama i nogama, ali i pristojnost, disciplinu i usmjerenost. Cilj je treninga Krav Maga omogućiti djeci da se zabave, ali da se uz to nauče ozbiljnosti i osnovnim načinima samoobrane.

Svaki se dan, i u školi i izvan nje, školske ustanove i roditelji bore više-manje uspješno s nasiljem usmjerenim na dijete. Važno je naučiti svakog čovjeka da se nosi s problemima i poteškoćama koje život pred njega stavlja, a dobro je onda početi što ranije sa skupljanjem znanja tehnika i taktika za što uspješniju obranu.

Treninzi Krav Maga za djecu (5 - 10 godina) i treninzi za tinejdžere (11 - 15 godina) uče djecu nekoliko važnih stvari: pravilno udaranje rukama i nogama, ali i pristojnost, disciplinu i usmjerenost. Cilj je treninga Krav Maga omogućiti djeci da se zabave, ali da se uz to nauče ozbiljnosti i osnovnim načinima samoobrane.



Zajednička odlika treninga za djecu i teenagere je specifičan pristup razvoju djeteta primjeren dobi, spolu i različitim mogućnostima djece. Uz stručno vodstvo licenciranih instruktora djeca uče tehnike samoobrane u odnosu na razne stresne situacije te napade u školi, na ulici, od vršnjaka ili puno jačih napadača. Treninzi razvijaju svijest o važnosti pravovremene reakcije i samopouzdanje da se djeca bez straha obrane i zatraže pomoć.



Kids Krav Maga (5 do 10 godina)

Specifičnost Kids grupe je učenje tehnika kroz igru i zabavu. Cilj treninga je prije svega izgraditi osjećaj za timski rad i zdrave životne navike, poboljšati samopouzdanje u ključnim godinama za razvoj djece.

Teens Krav Maga (10 do 15 godina)

Raznovrsni i intenzivni Teens treninzi primjereni mogućnostima djeteta i rješenje su za višak energije i životnu dinamičnost specifičnu za teenagersku dob. Izgrađivanjem timskog okruženja, učenjem tehnika i zabavom kroz taktičke igre, djeci je osigurana pozitivna atmosfera i ekipa.

4.



SPECIJALIZACIJA

Security

Kriminalci i teroristi postaju sve češća pojava i prijetnja sigurnosnom stanju u svijetu. Njihove su metode sve sofisticiranije tako da više nego ikad ugrožavaju pripadnike vlasti, javne i vladine ustanove, kompanije i firme, političare, biznismene i druge važne osobe i organizacije.

Ovaj se specijalistički program bavi upravo takvom problematikom, ali u svojoj osnovi zadire i u puno šire područje. Osim profesionalaca kojima je program namijenjen, benefite imaju i civili s obzirom na to da je zaštita treće osobe integralni dio njihova kurikulumu.

Krav Maga je nastala iz potrebe i evoluirala je postavljajući visok standard u pružanju rješenja za svakodnevne opasnosti, bilo da se radi o potrebama profesionalaca ili civila. Kao takva, priprema polaznike obuke da, kroz rigorozan trening, budu spremni na sva iznenađenja i stresne situacije (kad se radi o profesionalcima), te da su u stanju obraniti sebe i druge u slučaju potrebe (kad se radi o civilima).

Krav Maga Global (KMG), u suradnji s najiskusnijim zaštitarskim tvrtkama i agencijama iz Izraela, nudi profesionalnu obuku zaštitarskog osoblja svih poslovnih područja. U okviru obuke pružamo visok nivo obrazovanja na polju sigurnosti štićenika i VIP bliske zaštite. Obuku izvršavaju instruktori najvišeg nivoa i kvalitete kako bi se osiguralo iskustvo koje se neće zaboraviti i obuka koja se ne može dobiti ni na jednom drugom mjestu. Obuka za tjelohranitelje u Hrvatskoj provodi se u suradnji s Učilištem državne agencije za sigurnost AKD Zaštita.



PRIMJERI TEHNIČKIH ELEMENATA

- Osnovni napadi bez oružja (udarci rukama i nogama, bacanja i zahvati, itd.)
- Osnovni napadi uporaba oružja (puška, pištolj, palica, suzavac itd.)

Samoobrana od svih napada i prijetnji protiv jednog ili više naoružanih i/ ili nenaoružanih napadača

- CQB i borba u operacijama u urbanim sredinama (zgrade, brodovi, zračne luke)
- Uhićenje i kontrola osumnjičenog, nadzor nad drugim osobama
- Transport osumnjičenog do / iz automobila / pritvora
- Izraelsko taktičko pucanje
- Metode antiterorizma
- Zaštita treće osobe, VIP security
- Taktička vožnja automobila
- Osiguranje osoblja, ustanova, transporta i objekata, osnovna simulacija
- Eksplozivne naprave, taktika i tehnike



Obuka security osoblja kao kompletnih boraca

Mentalno

1. borbeni duh
2. odlučnost
3. agresivnost
4. funkcioniranje pod stresnim uvjetima

Tjelesno

1. kombinirana obuka
2. specifična tjelesna priprema i kondicija
3. sposobnost prihvaćanja udara/ napada
4. borbene sposobnosti

Tehnički

1. definirane tehnike i sposobnosti
2. principi akcije
3. varijacije
4. simulacije
5. podizanje nivoa stresa tijekom KM misije

Taktički

1. borilačka taktika (zasjede, varke, finte...)
2. obrambena taktika

Policija

Posao policajca ubraja se među najrizičnije poslove. Svakog trenutka policajac može doći u situaciju opasnu po njegov život ili po život nekog iz njegove blizine. Dužnost policajca je da ispravno reagira, bez upotrebe prekomjerne sile, ali s odličnom sposobnošću rješavanja bilo kojeg problema, uključujući i zaštitu svog kolege ili civila kad se takva potreba pojavi.

Krav Maga Global (KMG) sa svojim jedinstvenim i kompletnim sustavom, znanjem prikupljenim iz cijelog svijeta i kompetentnim instruktorima, može pružiti ovako visoki stupanj. KMG nudi tečajeve i obuku za potrebe svih sektora vojske, policije, specijalnih i antiterorističkih jedinica te osiguravajućih službi. Policijski je Krav Maga sustav postao službeni sustav policijske samoobrane u mnogim državama širom svijeta. Tajne službe, kao što su CIA i FBI, mnogi SWAT timovi i druge specijalne jedinice uspješno upotrebljavaju Krav Magu u svojim akcijama.

Krav Maga Global izbjegava vid obuke u kojem se policijsko osoblje uvježbava za borbu u ringu ili pucanje u statične mete na streljani. Bilo da se radi o klasičnom policijskom osoblju ili o pripadnicima jedinica za specijalne namjene (poput antiterorističkih jedinica), obuka je prilagođena tako da polaznici dosegnu najviši mogući tehnički, taktički, fizički i mentalni nivo.



Obuka security osoblja kao kompletnih boraca

Mentalno

1. borbeni duh
2. odlučnost
3. agresivnost
4. funkcioniranje pod stresnim uvjetima

Tjelesno

1. kombinirana obuka
2. specifična tjelesna priprema i kondicija
3. sposobnost prihvatanja udara/napada
4. borbene sposobnosti

Tehnički

1. definirane tehnike i sposobnosti
2. principi akcije
3. varijacije
4. simulacije
5. podizanje nivoa stresa tijekom KM misije

Taktički

1. borilačka taktika (zasjede, varke, finte...)
2. obrambena taktika

Vojska

Modernim vojnim snagama potrebne su efikasne metode za obuku časnika i pripadnika cjelokupnih regularnih i specijalnih jedinica. Metode trebaju obuhvaćati obrambene taktike, tehnike samoobrane, goloruke borbe i borbenih vještina, borbe na bliskoj udaljenosti te situacije kad se vatreno oružje ne može/ne smije upotrijebiti.



Krav Maga Global (KMG) sa svojim jedinstvenim i kompletnim sustavom, znanjem prikupljenim iz cijelog svijeta i kompetentnim instruktorima, mogu pružiti ovako visoki stupanj edukacije. Vojna se Krav Maga s dobrim razlogom predstavlja kao izvoršte ovog sustava, budući da je i nastala za potrebe vojske. No, obučavanje vojnog osoblja, ali i civilnih polaznika, prema ovom je kurikulumu specijalistički program. Zbog posebnih zahtjeva posla, specifičnih tehnika i situacijskih treninga, vojna se Krav Maga ne može u potpunosti miješati s civilnim sektorom.

Cilj obuke je izgradnja odgovornog pojedinca koji će ispravno funkcionirati pod stresnim uvjetima, s odlučnošću i agresivnošću (na poželjnom nivou). Rezultat je kompletan borac koji zna koristiti najefikasnije tehnike i taktike, te nije isključivo "nosač oružja".

KAKO DO VIŠE INFORMACIJA?

Sve informacije možete pronaći na stranici www.krav-maga.hr gdje nam se možete direktno obratiti i preko kontakt forme.