

Fakulta sportovních studií
Masarykova univerzita



Teorie sebeobrany
KRAV MAGA
(seminární práce)

Lenka Dostálová
Učo:343743
ASEBS

Krav maga

Pojem

Systém KRAV MAGA, z hebrejštiny volně překládáno jako „boj zblízka“, představuje oficiální soustavu technik vypracovaných pro sebeobranu a boj zblízka Izraelských obranných sil (IDF), izraelské národní policie a dalších izraelských bezpečnostních složek.¹ Krav maga je v současné době považován za nejefektivnější sebeobranný a taktický systém na světě, což mj. dokazuje přehled jednotek a armád, které tento systém převzaly. Jedná se například o americké federální agentury FBI, CIA, DEA a policejní SWAT týmy v několika státech USA, ve Švédsku, Dánsku. Tento systém užívá také francouzská GIGN a belgická armáda a mnoho dalších... Ačkoliv byl systém Krav Maga původně koncipován pro použití v izraelské armádě, byl upraven tak, aby vyhovoval i civilním osobám. Může ho tak využít kdokoli, muž, žena, starý nebo mladý. Systém je tak pečlivě vypracován, že efektivita jeho využití není do značné míry závislá na fyzické síle a schopnostech.

Historie

Oficiálně se systém KRAV MAGA začal vyvíjet po 2. světové válce v Izraeli, který byl již od svého vzniku ve válce se svými sousedy a nemohl si dovolit posílat své nové vojáky na několikaměsíční přípravné kempy. Proto nově založený stát potřeboval systém boje zblízka, který musel být velmi rychle zvládnutelný, snadno zapamatovatelný a zejména velmi efektivní.

Tímto nelehkým úkolem byl pověřen Imi Lichtenfeld (Sde-Or), který zodpovídal za fyzickou přípravu a boj zblízka u všech složek IDF. Po svém odchodu z aktivní služby upravil systém pro policejní účely a civilní použití. Už během Imiho života byl systém dále rozvíjen Eyaalem Yanilovem, dlouholetým asistentem Imiho a současným předsedou KMG (Krav Maga Global), a několika hlavními instruktory KMG.

¹ YANILOV. *Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi*. 1.vyd. Praha: Naše vojsko, 2003. ISBN 80-206-0689-0

Metodika

Systém Krav Maga je systém s jedinečným logickým přístupem, snadný na učení a zapamatování, založený na přirozených pohybech těla a logických obranných principech. Díky tomu může praktikant dosáhnout vysokého stupně osvojení a výkonnosti v relativně krátké době. Techniky a taktické postupy jsou účinné i v drsných, předem nepřipravených a překvapivých situacích. Důležitou částí KM je také ojedinelý proces výuky, propracovaná metodologie a široká škála způsobů tréninků. Od většiny bojových sportů se systém Krav Maga liší především tím, že zde nejsou žádné katy ani pravidla. Když bojujete o život, tak neexistují žádná omezení, všechno je povoleno.

Hlavním cílem systému je naučit kohokoliv, nehledě na věk, pohlaví, fyzické schopnosti a zkušenosti, jak se ubránit proti všemožným druhům útoku. Toho je dosahováno především trénováním efektivních technik, agresivity, bojového ducha, povědomí o okolí, vyjednávání a vyhýbání se konfliktním situacím.²

Systém Krav Maga je rozvíjen ve třech hlavních směrech – armádní, policejní a civilní. Každá z verzí vychází ze stejných základů a principů, avšak jednotlivé taktické postupy a techniky jsou uzpůsobeny výchozím situacím, hrozbám, kterým jednotlivé skupiny uživatelů čelí, a také zakončením, které je u nich upřednostňováno (civilisté – ubránit se a utéct, policie – zpacifikovat a spoutat, armáda – zabít a jít zneškodnit dalšího nepřítele).

Krav Maga učí především reálný boj muže proti muži, a to i v případech asymetrického boje, kdy je protivník ozbrojen – nožem, holí, palicí, střelnou zbraní či granátem. Krav Maga předvádí a učí i zákroky podnikané ve prospěch třetí osoby a demonstruje, jak má člověk reagovat, je-li napaden dvěma ozbrojenými útočníky. Podstatou celého systému je naučit se registrovat vyhrocenou situaci a také vycítit nebezpečí napadení. Zejména mladí lidé jsou velmi výbušní a potřebují se učit sebeovládání a potlačovat v sobě tendence ústící do násilné konfrontace. Aplikace tohoto principu v praxi znamená, že nejprve je nutné pokusit se fyzické konfrontaci vyhnout, pokud však dojde k napadení, je nutné odpovědět přiměřenou silou k dostatečnému odvrácení hrozby a vymanění se z nebezpečí.³

² *Www.krav-maga.cz*. *Www.krav-maga.cz* [online]. [cit. 2012-03-10]. Dostupné z: <http://www.krav-maga.cz/clanky/co-je-krav-maga.html>

³ *Www.kraver.cz* [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z: <http://kraver.cz/filosofie/>

Krav Maga obsahuje také speciální tréninkové metody, mentální, technické a fyzické cvičení. Návky, které zvyšují šance přežijících osob na úspěch. Krav Maga v sobě slučuje na sebe navazující části – sebeobranu a boj z blízka. Krav Maga v současné době představuje asi nejúčinnější způsob sebeobrany.⁴

Základní pravidla systému:

- Nezranit se. V případě zranění hledat způsob, jak paralyzovat útočníka i za změněných podmínek
- Zachovávat zdrženlivost, nevychloubat se znalostí sebeobránných technik a vyhýbat se konfliktům.
- Reagovat správně. Využít ve střetu všechny své schopnosti a znalosti, a maximálně využít vše, co se nachází na místě konfliktu.
- Být výkonný natolik, aby nebylo nutné protivníka zabít. Konflikt řešit rychle a účinně, aby nedocházelo ke zbytečným zraněním protivníka.

Systém technických stupňů

Stupně jsou strukturovány do pěti úrovní Practitioner (P1-P5), pěti úrovní Graduate (G1-G5) a své specifické osnovy a požadavky. Kromě toho existují též tři Mistrovské úrovně (Imi uděloval nejvíce stupeň Master 3 / Expert 8). S těmito úrovněmi jsou spojeny velice specifické požadavky, avšak neexistuje pro ně konkrétní curriculum. Technické stupně jsou pak reprezentovány nášivkou na kalhoty, která indikuje dosažený stupeň cvičence.⁵



⁴ www.sebeobranavb.cz. *www.sebeobranavb.cz* [online]. [cit. 2012-03-26]. Dostupné z: <http://www.sebeobranavb.cz/co-je-to-kapap-a-krav-maga/>

⁵ www.kravmaga.cz. *www.kravmaga.cz* [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z: <http://kravmaga.cz/system-technickyh-stupnu/>

Osobnosti Krav Magy

Imi Sde-Or

Tvůrce izraelského bojového systému Krav Maga je Imrich Lichtenfeld, později známý pod hebrejským jménem Imi Sde-Or.

Narodil se roku 1910 v Budapešti, ale dětství prožil v Bratislavě, v rodině, pro níž sport, zákony a vzdělání na středoevropské úrovni znamenaly mnoho. Samuel Lichtenfeld, Imiho otec, byl svéráznou osobností – ve 13 letech utekl ke kočujícímu cirkusu a strávil následující 20 let řeckořímským zápasem, vzpíráním a předváděním své síly. Tady se jeho otec seznámil s nejrůznějšími druhy sportu a naučil se také bojové umění. Podněcován otcem pěstoval Imi širokou škálu sportů. Ze všeho nejdříve exceloval v plavání, potom v gymnastice, ještě později v zápase a boxu. Roku 1928 Imi 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. Během následující dekády se jeho atletická aktivita zaměřila především na zápas, v němž fungoval ve dvojí úloze, jako zápasník i jako trenér.

V polovině 30. let se poměry v Bratislavě začaly měnit k horšímu. Do ulic stále častěji vyrukovaly fašistické a antisemitské bojůvky. Z Imiho se stal nekorunovaný vůdce skupiny mladých Židů, z nichž většina patřila k boxerům, zápasníkům nebo vzpěračům. S nimi se snažil zabránit antisemitským násilníkům, aby vstupovali do židovské čtvrti. V roce 1940, kdy se stal díky svým aktivitám trnem v očích i místním úřadům (od r. 1939 existující Slovenský štát přejal nacistický názor na Židy a vydával je postupně na smrt do koncentračních táborů), opustil Imi domov, rodinu a přátele a nalodil se na poslední loď s emigranty do Palestiny, jíž se podařilo prorazit nacistickou blokádu. Lichtenfeldova cesta na lodi Pentcho trvala celé dva roky.

V roce 1944 začal s tréninkem elitních jednotek Hagany a Palmach (předchůdci speciálních jednotek IDF) v oblastech, na něž byl opravdovým expertem: trénink fyzické kondice, plavání, zápas, používání nože a obrana proti útokům nožem. Později (1948), kdy vznikl stát Izrael, a byly zformovány IDF, se stal Lichtenfeld hlavním instruktorem pro zvyšování

fyzické kondice a bojové přípravy těchto jednotek. V IDF působil přibližně 20 let, během kterých vyvinul a zdokonalil svou unikátní metodu sebeobrany a boje zblízka – Krav Maga. Poté, co ukončil svou aktivní službu, začal upravovat a modifikovat systém Krav Maga pro civilní použití tak, aby bez ohledu na fyzickou připravenost obránce bylo možné předejít jakkoliv motivovanému útoku. Aby umožnil přístup ke svým metodám co největšímu počtu lidí, založil dvě školicí střediska: jedno v Tel Avivu a druhé v Netanji, kde Lichtenfeld bydlel. V posledních letech svého života dohlížel na průběh tréninků, monitoroval tréninkové programy a pracoval na jejich vylepšování a zkvalitňování.

Imi věnoval velkou snahu tomu, aby vštípil své všeobecné zásady respektování bližního, skromnost, mírumilovné chování, přísné dodržování fair play svých žáků a zamezení zbytečného nebo neoprávněného použití síly. Zdá se, že jeho odborná činnost v oblasti tělovýchovy mu sloužily pouze jako vhodný prostředek pro to, co on viděl jako své pravé poslání: přispívání k výchově mládeže.

Zemřel 87letý 9. ledna 1998. V současné době je nejvyšším představitelem bojového systému Krav Maga ve světě Ejal Janilov, student a přítel Imiho.

Ejal Yanilov

Student Krav Magy pod osobním vedením Imiho Sde-Ora. Začátkem 80. let se stal jeho asistentem a vzhledem k tomu, že je v Krav Maga činný od roku 1973, je Eyal nyní služebně nejstarším instruktorem. Je zároveň jediným člověkem na světě, který dosáhl nejvyššího stupně.

Již jako velmi mladý vyučoval v tréninkovém studiu a asistoval velmistrovovi při lekcích. Později ho Imi ustavil hlavou Krav Maga Professional Committee a Eyal zodpovídal za přípravu a doplnění učebních plánů Krav Magy. V roce 1984 přidělil Imi Eyalovi povinnost připravovat kompletní edice na téma disciplíny Krav Maga a od té doby až do Imiho smrti byli oba muži hluboce zaangażováni v sepisování pravidel Krav Magy a v postupném vybrušování jejích technik.

Od chvíle, kdy řídil první kurz pro instruktory sebeobrany pro Američany v roce 1981, předal Eyal své znalosti a zkušenosti velkému počtu instruktorů Krav Magy a pořádal mnoho kurzů sebeobrany pro instruktory v mnoha zemích celého světa. Byl předsedou a šéfinstruktozem IKMF, nyní je hlavou Mezinárodní školy Krav Magy a zakladatelem KMG (Krav Maga Global). Řadu let cvičil stejně jako Imi, v boji z blízka příslušníky elitních jednotek a speciálních protiteroristických komand. Od počátku 80. Let přednášel Eyal různým zájmovým i profesním skupinám na seminářích a kurzech jak pro normální občany, kteří se chtěli naučit sebeobraně, tak pro celé vojenské a policejní jednotky, příslušníky soukromých ochranek i bezpečnostních jednotek v Izraeli, Evropě, Jižní Americe a ve Spojených státech.⁶

Organizace KM

Původně Imi a několik jeho studentů založilo v roce 1978 "Israeli Krav Maga Association (IKMA)", jejímž prezidentem byl až do své smrti. V roce 1996 stanovil jednoho ze svých žáků, mistra Haim Gidona, za svého nástupce a pokračovatelem pro rozvoj systému Israeli Krav Maga. V roce 1983 založil s Dare Lewinem "Krav Maga Association of America". Dále v roce 1987 s Kobi Lichtensteinem spojením Krav Maga a aikida "Krav Maga Association of South America". V roce 1999 zakládá Daren Lewin "Krav Maga Worldwide Enterprises". Od roku 1988 reprezentuje Richard Dieb, další Imiho žák, Krav Maga v Evropě a v roce 1997 zakládá European Federation of Krav Maga". V roce 1994 se rozděluje IKMA a Eyal Yanilov vytváří International Krav Maga Federation (IKMF)" a stává se jejím hlavním instruktorem a zakladatelem" International School of Krav Maga". V roce 1997 pověřuje Imi svého žáka Raff liven a jeho školu" Krav Maga liven International "šířením Krav Maga ve světě, včetně Skandinávie.⁷

Po rozpadu IKMF pod vedením E. Yanilova v roce 2010 vznikly 3 organizace:

- **Krav Maga Global** – zde dále vede **Eyal Yanilov**. Dále užívá zkratku KMG. KMG je jedinou Krav Maga organizací na světě, která je oprávněná izraelským ministerstvem

⁶ www.krav-maga.com. *Wwww.krav-maga.com* [online]. [cit. 2012-03-26]. Dostupné z: <http://krav-maga.com/training/head-instructor>

⁷ www.asiabudocenter.eu. *Wwww.asiabudocenter.eu* [online]. [cit. 2012-03-28]. Dostupné z: <http://www.asiabudocenter.eu/krav-maga-kapap.html>

obranu vyučovat systém Krav Maga, oficiální bojový a taktický systém izraelské armády (IDF).

- „Staronová“ IKMF – **International Krav Maga federation**. Jedním z čelných představitelů je Amnon Darsa.
- **Krav Maga Gabi Noah International**.

V současné době existuje několik škol Krav Maga. Existují i nové federace, které si založili jiní mistři např. Krav-maga Li, nebo Krav-maga - mao, Operational krav maga, Tactical Krav Maga, atd... Rozdíl v těchto stylech je ve větším důrazu na využití jiných bojových umění (karate, judo, aikido, atd.), zakladatelé těchto federací jsou v těchto stylech velmistři. Ale hlavní princip zůstal stejný.

Toto dělení je pochopitelné. Pokud nastane nějaké štěpení nebo rozepře v řízení a vedení tréninků, vznikají tendence ke změně jenom pro samotný pocit něco změnit, nebo se jedná o čistě problém ega, kdy se student, či instruktor chce odlišit od ostatních. Je to dobře nebo špatně? Pokud je zachován princip systému, myslím, že na tom nesejde. Nehledě na to, že situace, která nastala v Krav Maga se štěpením základní organizace na další, potkala snad každé bojové umění. Bohužel se tyto věci někdy na světě stávají, k rozpadům a vznikům organizací dochází a docházet bude. Která škola Krav Maga je ale „ta pravá“? Každý bude samozřejmě tvrdit, že je to právě ta jeho, ale to já určit nemohu a zájemce o cvičení Krav Maga, dle mého, rozdíl v jednotlivých organizacích nepozná.

Krav Maga v ČR

V České republice se neoficiálně s Krav Maga začalo již v roce 2003. Avšak trvalo dalších 5 let, než se prvním instruktorům podařilo úspěšně absolvovat instruktorský kurz a následně otevřít českou pobočku. Nyní je u nás přes deset oficiálních míst, kde se Krav Maga trénuje. V téměř dvou desítkách měst se pak připravují budoucí instruktoři. Mimo pravidelných kurzů se po celé republice pořádají pravidelné semináře, a to jak pro tuzemské bezpečnostní sbory, tak pro širokou veřejnost. Prezidentem české sekce KMG byl jmenován Jakub Otipka. Ten je také předsedou Občanského sdružení Krav Maga, které zaštiťuje rozvoj a výuku systému v ČR. Členové Občanského sdružení Krav Maga spolupracují na profesionální úrovni s mnoha vládními, soukromými i neziskovými organizacemi (např. Útvar pro odhalování

organizovaného zločinu, Útvar rychlého nasazení, Celní správa ČR, Vojenská Policie a mnoho dalších). Díky obrovskému zájmu veřejnosti o výuku systému byly stanoveny dvě hlavní priority pro nejbližší období. Těmi je šíření výuky systému do všech koutů republiky a vytvoření vlastního tréninkového centra. Proto vedení české sekce ve spolupráci s vedením KMG zpracovalo akční plán rozvoje Krav Maga v ČR, jehož nejvýraznější částí je právě Program přípravy instruktorů. Ten má za cíl připravit vybrané jedince na úspěšné zvládnutí instruktorského kurzu a na následnou instruktorskou práci. Stejně jako po celém světě, je i v ČR kladen veliký důraz na to, aby se systém neučili násilníci a členové extrémistických hnutí, i proto je jednou z hlavních podmínek pro přijetí do kurzů předložení čistého výpisu z rejstříku trestů.⁸

Prezidentem a vrchním instruktorem pro sekci IKMF v ČR je Michal Otipka. Důvod rozepří bratrů Otipků jsem se nedozvěděla, ptž jako vnitřní záležitost IKMF-CZ to nikdo z instruktorů nechce ventilovat. O to proč je tomu tak, že oba bráchové jsou každý jinde si tedy musí udělat obrázek každý sám.

Organizace Krav Maga Gabi Noah International je v ČR zatím bez vedení, působí prostřednictvím polské organizace Moryl team podle Jacka Moryla z Katowic.

⁸ www.krav-maga.cz. *Www.krav-maga.cz* [online]. [cit. 2012-03-26]. Dostupné z: <http://www.krav-maga.cz/ceska-sekce.html>

Zdroje

- 1) YANILOV. *Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi*. 1.vyd. Praha: Naše vojsko, 2003. ISBN 80-206-0689-0
- 2) [Www.krav-maga.cz](http://www.krav-maga.cz)
- 3) [Www.kraver.cz](http://www.kraver.cz)
- 4) [Www.sebeobranavb.cz](http://www.sebeobranavb.cz)
- 5) [Www.kravmaga.cz](http://www.kravmaga.cz)
- 6) [Www.krav-maga.com](http://www.krav-maga.com)
- 7) [Www.asiabudocenter.eu](http://www.asiabudocenter.eu)