



**A Krav-Maga olyan önvédelmi sport, amely magyar gyökerekkel rendelkezik, mert az alapító, Imi Lichtenfeld Budapesten született és Pozsonyban élt fiatalon. A Krav-Maga egy nagyon hatékony önvédelmi és taktikai rendszer.**

A Krav-Maga szó közelharcot jelent, célja az ember önvédelmi készségeinek kifejlesztése és röviden az, hogy az ember a veszélyhelyzetből megmeneküljön. A Krav-Maga önvédelmi harci rendszer, aminek megalkotója Imi Lichtenfeld Budapesten született, 1910-ben.

Imi még gyermek volt, amikor a család Pozsonyba költözött. Apja, Lichtenfeld Samuel, nyomozóként dolgozott és közelharcot oktatóként a rendőrségnél, emellett ő alapította a város első atlétikai klubját is. Kisfiát már gyermekkorától kezdve bevezette ránevelte a sport szeretetére, a fiú hamarosan ügyes tornász, birkózó lett, emellett bokszolt és úszott is nagyon jól. 1929-ben Imi megnyerte a szlovák birkózó bajnokságot, majd 1939-ig az európai élvonalban maradt, nemzeti bokszbajnokká vált, emellett első helyezést ért el egy nemzetközi tornászversenyen. 1936-tól kezdődően Imi és barátai egyre többet kényszerültek megvédelmezni a pozsonyi zsidónegyed lakóit a növekvő számú bajkeverők és anitszemita támadók ellen.

Ő lett a védelmi társaságnak a nem formális vezetője így, ezt követően egészen 1940-ig nagyon sok utcai verekezésben részt vett, amelyek során volt, hogy maroknyian harcoltak sokkal több támadó ellen. Ekkor kezdett a fiatal Imi megismerkedni az utcai harc szabályaival a gyakorlatban, majd ezek az élmények adták meg az ötletet a későbbiek folyamán a Krav-Maga kidolgozásához. 1940-ben Imi úgy döntött, hogy elutazik családjától, elhagyta korábbi otthonát, és egy Pentcho nevű hajón, Palesztínába utazott. Ennek a hajónak és utasainak kalandos utazását John Birman Odüsszeia című könyvében megírta. Imi útja közel két éven át tartott, ezen idő alatt rengeteg kalandot és veszélyhelyzetet élt át, amely még inkább elindította őt a harcművészetekkel való foglalkozás irányába.

## A Krav-Maga rendkívül hatékony önvédelmi sportról

Írta: Administrator

---

Miután Imi megérkezett Palesztinába, barátait követte, így kis idő múlva már beállt az Izraeli Védelmi Erők elődjébe, egy erős katonai szervezetbe, a Haganába. 1944-ben Imi a Hagana, a Palmach (mely a Hagana elit alakulata) és a Palyam (ez egy tengerész kommandó egység) elit alakulatában már közelharcot oktatott. Izrael állam megalakulását követően, 20 éven át a testnevelés- és a Krav-Maga oktatás vezetője, fő oktatója volt az Izraeli Védelmi Erőknél, módszerét már a legkorábban nagy siker és elismerés övezte.

Ebben az időben fejlesztette ki egyedülálló önvédelmi- és közelharc rendszerét. S mert Izraelben szinte mindenki hadköteles, a nőket is beleértve, Imi célul tűzött ki egy olyan univerzálisan használható harci rendszer kidolgozását, mely kortól, nemtől és testalkattól függetlenül, mindenki számára megtanulható a lehető legrövidebb idő alatt, elérve a legnagyobb hatásfokot hamar, s ezen egy veszélyes környéken élő vagy más szempontból veszélyeztetett ember számára sokszor az élet múlhat. Ezért a Krav Maga kiemelkedik az önvédelmi sportok közül.

**Személyesen oktatta az izraeli különleges egységek számára a legjobb harcosokat, és oktatta a leendő Krav-Maga oktatók több későbbi generációját.**



Nyugdíjba vonulását követően, Imi elkezdte tanítani a Krav-Maga harcművészetet a civil életben is, átlagembereknek, akik gyorsan és biztosan meg akarták magukat védeni. Pár év alatt egész Izraelben a társadalomban a legkülönbözőbb intézetek, szervezetek és az átlagemberek is megismerkedtek a Krav Maga küzdősporttal, hamar megtanulták az új és nagyon hasznos önvédelmi rendszert.

1978-ban Imi a legügyesebb tanítványával közösen megalapította az Izraeli Krav-Maga Szövetséget (IKMA), amely céljával tűzte ki a rendszer népszerűsítését és oktatását Izraelben. Izrael határain túlra, a Krav-Maga önvédelmi sportot, először az Amerikai Egyesült Államokban kezdték oktatni felkészült mesterek.

Imi Lichtenfeld legjobb tanítványa Eyal Yanilov volt. A 90-es évek első felében Imi, egyik legjobb tanítványával és asszisztensével, Eyal Yanilovval közösen alapította meg a Nemzetközi Krav-Maga Szövetséget. Az International Krav-Maga Federation, rövidítve IKMF azzal a nem titkolt szándékkal került megalapításra, hogy az egész világon elterjessze harci rendszerét.

## A Krav-Maga rendkívül hatékony önvédelmi sportról

Írta: Administrator

---

1996-ban, Imi Eyal Yanilovot a szövetség elnökévé nevezte ki, valamint a legmagasabb oktatói fokozatot adományozta neki, melyet valaha is adott, a Master level 3/Expert level 8 -at. Bár már nem volt fiatal, Imi, Eyal Yanilov és más legközelebbi tanítványok közösen, a Krav-Maga önvédelmi rendszert egészen Imi 1998-ban bekövetkezett haláláig fejlesztették. Imi 88 éves korában halt meg. Önvédelmi rendszerének azóta rengetegen köszönhetik az életüket.

Eyal Yanilov 2010-ben hozta létre a Krav Maga Global szervezetet. Eyal volt tehát az új IKMF megalapítója és irányító oktatója. A Krav Maga Global folyamatosan biztosít minőségi képzéseket az egész világon, így Magyarországon is.

Eyal Yanilov 1973-ban ismerkedett meg ezzel a harcművészeti ággal, Imi Lichtenfeldnél tanulva, s nem sokkal a kezdés után Imi legközelebbi tanítványává vált. Eyal a fekete övet megszerezte kiemelkedő tudásával, ügyességével, mivel akkor még övek voltak használatosak, majd felkérést kapott Imitől a Krav-Maga oktatási módszertanának rendszerbe foglalására. Elsőként kidolgozta a szintekhez szükséges elvárásokat, és ezzel egy időben irányította a fekete övesek tanácsát is

Amikor kialakult, egyre erősödött az igény arra, hogy megkezdődjön a Krav-Maga oktatása az Egyesült Államokban is, Eyal azon három oktató egyike volt, akik beutazták az Egyesült Államokat, hogy bemutatókon népszerűsítsék az önvédelmi sportot.

Sajnálatos módon viszont Imi álmához arról, hogy bárkinek lehetősége legyen Krav-Magát tanulni és gyakorolni, nem tudta megszerezni minden vezető mester beleegyezését, s ez az eredeti Krav-Maga szervezet szétszakadásához vezetett. Így, ebben az időben jött létre az IKMF, s ebbe az akkori vezetők többsége is átjelentkezett.

A szervezet végül Imi jóváhagyásával megkezdte oktató munkáját, s először Finnországban és Svédországban nyílt lehetőségük az embereknek Krav-Magát tanulni.

Eyal állandóan, jelenleg is közel 300 napot tölt külföldön, hogy közvetlenül felügyelhesse az önvédelmi sport oktatását, az oktatók kiválasztását és a sport tanításának a minőségét.

A Krav-Maga számos irányvonalat, módszert foglal magába, a magyarországi Krav-Maga oktatással foglalkozó szervezetnél a civil verziójú Krav-Maga megtanulására van lehetőség.

A Krav-Maga tehát először katonai harci rendszer volt, ugyanúgy, ahogy a legtöbb ma oktatott

## A Krav-Maga rendkívül hatékony önvédelmi sportról

Írta: Administrator

---

tradicionális harcművészeti ág, tehát a Krav-Maga katonai harci rendszer volt először, ezért is annyira hatékonyak a harcművészeti ágak. Később azért merült fel az igény a civilek számára is megtanulható és használható technikáknak a kifejlesztésére, illetve a Krav-Maga szélesebb körben való oktatására, mert napjainkra egyre fontosabbá vált a valóban bevethető önvédelmi technikák megtanulása sokaknak, különösen azoknak, akik rossz közbiztonságú környékeken élnek.

A Krav-Maga így, szerencsére már nemcsak Izraelben fontos része a hadsereg képzésének, de beintegrálták a katonai közelharc oktatásába Lengyelország, Finnország, Svédország, Franciaország, Dániában, Norvégia, India esetében is, emellett az USA-ban nagyon elterjedt és és Magyarországon is lehetőség van már a tanulására.

A Krav-Maga oktatásával foglalkozó magyarországi iskola célja, hogy mindenkinek, aki önvédelem szeretne tanulni, vagy a rendszeres testmozgást szeretné így megoldani, egy reális, egyszerűen megtanulható, logikus önvédelmi sportot tegyenek elérhetővé.



Krav-Magát tanulhatják felnőttek és fiatalok, férfiak-nők. S leegyszerűsített sport mivolta ellenére, Krav-Maga sportot űzőknek csak azért járnak az edzésekre, mert az önvédelem a céljuk. Sokak számára a legfontosabb, hogy kondíciójukat fejlesszék, és hasznos, jó hangulatú sportfoglalkozásokon vehessenek részt.

Az edzések pörgősek, az oktatók figyelembe veszik a résztvevők különböző fizikai adottságait. Krav-Maga edzés része a stressz is mindig, a több támadó ellen alkalmazható technikk és taktikai megoldások, de leginkább a megelőzésen van a hangsúly. Az edzéseken már az elején oktatják az olyan fegyverek elleni védekezést, melyekkel nehezen túlélhető és erőszakos környezetben sajnos sokan találkoztak, például a kés vagy a bot. A Krav-Maga edzések során az asszertív kommunikációt is oktatják, mivel nem a győzelem, hanem a megmenekülés lehet az elsődleges fontosságú egy veszélyhelyzetben. Ez különösen magyar viszonyok között teszi a Krav-Maga küzdősportot használhatóvá, mert itthon a rosszul szabályozott törvényi keretek megnehezítik az önvédelmet a civilek számára a gyakorlatban.

A Kravjunior gyermekek számára tanulható Krav-Maga, melyet a KMG kidolgozott. Magyarországon már van lehetőség erre is, a Kravjunior az önvédelemről, önbecsülésről, sportról valamint az egészségre nevelésről szól, játékos formában ugyan, de szervezett keretek között és komoly, valóban használható eredményekkel. Az itthon is egyre fokozódó méreteket öltő iskolai erőszakkal szemben a Krav-Maga védetté és erőssé teszi a gyermeket. A KravJunior instruktoroknak megvan a képzettségük a gyermekek és fiatalok oktatásához.

A Krav-Maga rendvédelmi szervek számára módosított változata ma már számos országban a hagyományos kiképzés részévé vált. Az intézkedéstaktikai módok ezen belül, mindig az adott ország jogrendjéhez viszonyulnak, mert az intézkedés során alkalmazott túlzott erőszak számos problémát okoz, és gyakran az alulképzettség jele.

**A képzés alatt a technikai és taktikai megoldások nagyon jól megtanulhatóak, de főleg a kommunikációs megoldások, valamint a megelőzés szükségessége kap hangsúlyt.**

### **Hol alkalmazzák ma a Krav-Maga küzdősportot a rendvédelmi szervek?**

Az Egyesült Államokban az LAPD és számos rendvédelmi ügynökség, de az FBI, DEA, a parti őrségek és CIA ügynökök képzésének is része a Krav-Maga. Franciaországban, valamint a Svéd Rendőrség képzésénél, a Dán rendőrségnél és a dán speciális rendőri egységeknek a képzésében is integrálva van e küzdősport.

A Finn Swat egységek is alkalmazzák, a Lengyel Rendőrség és speciális rendőri alakulatok is. Emellett a Norvég Rendőrség és Angliában - Scotland Yard is a képzés részévé tette.

A leginkább ismert Távol-Keleti harci rendszerek is katonai igények alapján alakultak ki, a Krav-Maga viszont számos szituációban a rendvédelmi erőknél is testhezállókban használható.

A Krav-Maga katonai divíziójának célja, hogy a katonák egy speciális, nagyon erős Krav-Maga képzést kapjanak. Végső soron, minden hadsereg attól működik jól, ha a katonák alkalmasak a harcra, amellett, hogy az új háborúkat nem közelharcban döntik el, a harcoló vagy különleges hadműveleti egységek harckészségében alapvető a közelharc oktatása, olyan esetekben, amikor a fegyverhasználat nem lehetséges, például, ha civilek vannak veszélyben, vagy a társak megsérülnének, vagy a fegyver nem használható.

A Krav-Maga rendszerét katonai kiképzésben számos országban tanítják, a különleges egységek tagjainak.

## **A Krav-Maga rendkívül hatékony önvédelmi sportról**

Írta: Administrator

---

**Ha Ön úgy gondolja, hogy az Ön számára is hasznos lehet a Krav-Maga megtanulása, már Magyarországon is kaphat testhezálló képzést.**