

SvD



FOTO: STAFFAN LÖWSTEDT

Krav maga-träning på Stockholm krav maga center.

”Våld är alltid sista utvägen”

Publicerad: 13 november 2009, 15.26. Senast ändrad: 13 november 2009, 22.36

En försvarsteknik skapad av israeliska armén sprider sig över världen som en självförsvarskurs där du får träning på köpet. Kändisar som Hilary Swank och John Mayer tränar. Samtidigt är klipp från Krav maga-övningar barnförbjudna på Youtube. Livsfarligt eller försvarbart? Här är träningen som väcker starka känslor.

Niclas Strandberg sitter grensle över Leila Jafari med händerna kopplade i strypgrepp runt hennes hals. Men en kort stund senare har Leila vänt underläget till överläge och fått in en välriktad spark i sin angripares ansikte samtidigt som hon skriker åt honom med djup och aggressiv röst.

Hade angreppet skett i verkligheten hade Niclas i värsta fall kunnat bli medvetlös. Men den här gången är det övning och platsen är Stockholm krav maga center.

- Krav maga är ett självförsvarssystem med rötterna i den israeliska armén. Till skillnad från andra kampsporter är det enkel och realistisk självförsvarsträning som syftar till att man på kortast möjliga tid ska lära sig att försvara sig så effektivt som möjligt, berättar instruktören Lars Söderström.

På Stockholm krav maga center lär man ut KMS, som är en modern variant av krav maga där teknikerna är mindre komplexa och fokus ligger på bland annat konflikthantering, stress och mental förberedelse. Det är den moderna krav magan som används inom hela den svenska försvarsmakten och delar av den svenska polisen samt andra yrkesgrupper som dagligen konfronteras med våld, som till exempel väktare och dörrvakter.

Linnea Svensson har gått nybörjarkursen och fick upp ögonen för krav magan efter att ha sett klipp på Youtube.

- Det verkade vara roligt och nyttigt eftersom teknikerna byggde så mycket på reflexer och inte var så "snygga" och tillrättalagda.

Och träningen gav resultat - snabbt. Det var hårdkörning redan från början.

- Vi gick direkt in på riktiga övningar och blåmärken, brännsår och kläder fulla med andra människors svett var självklart efter varje träning.

Det faktum att alla - liten, stor, stark, svag, kvinna eller man - slåss mot varandra gör träningen realistisk, i verkligheten väljer man ju inte sin anfallare.

På grund av sitt militära ursprung har krav maga betraktats med viss skepsis inom kampsportsvärlden, men sedan 2005 är systemet medlem av Svenska budo- och kampsportsförbundet.

Men behöver verkligen civila personer lära sig krav maga? Är det inte för våldsamt?

Lars Söderström anser att behovet tyvärr finns i ett hårt samhällsklimat där gamla regler som att inte ge sig på någon som ligger på marken inte längre gäller.

- Vi instruktörer förutsätter ansvarsfullt agerande från våra elevers sida och kommer det till vår kännedom att utlärda kunskaper missbrukas är den eleven inte längre välkommen att träna hos oss.

Lars Söderström håller med om att krav maga är våldsamt, men säger att våld alltid är sista utvägen.

- Målsättningen i samtliga scenarier och vår grundläggande princip är att undvika att tvingas ta till våld. Praktisk konflikthantering under stress ingår som en enormt viktig komponent i träningen.

PETRA MÅNSTRÖM
petra.manstrom@svd.se
Fler artiklar



FOTO: STAFFAN LÖWSTEDT

Fakta

FAKTA/KRAV MAGA:

Krav maga är hebreiska för närstrid och grundaren hette Imi Lichtenfeld. Han var av judisk härkomst och skapade grunden till självförvarssystemet för att kunna skydda sig när han, hans släktingar och vänner blev förföljda av nazistiska gäng. Lichtenfeld flydde senare till Israel där han inom den israeliska armén förfinade och utvecklade krav magan till ett militärt försvarssystem.

Den moderna krav magan, KMS, finns på flera orter runt om i landet, som till exempel Stockholm, Göteborg och Uppsala. För mer information, se www.kravmagasverige.se.