

fakta & fritid

Antikrundan

Fråga doktorn

Gröna rum

Gunnels gröna

Kunskapskanalen

Landet runt

Lilla täppan

Login

Naturnullorna

Nya rum

Packat & klart

Plus

Svenska slag

Söderlund & Bie

Söderläge

Toppform

Vetenskapens värld

Vetenskaps
magasinet**TEMA**

I naturen

Vetenskap

ÄLDRE PROGRAM

Bosse bildoktorn

Helt historiskt

Hundkoll

Mellan dig och mig

Motorist

Secondhand

Stenristarna

mat | träning | inre balans | testa dig | spela | kontakt | tider | webb-tv



Sedan förra året är krav maga en del av Svenska Budo- och Kampsportförbundet. Toppforms-Mariell fick prova på idrotten. Foto: SVT

Krav maga - Självförsvar med Israelrötter

Krav maga är sammansatt av de hebreiska orden "krav" som betyder strid och "maga" som betyder kontakt, beröring. Krav maga togs i bruk av den israeliska armén på 1960-talet och närstridssystemet har i anpassad form anammats även av den svenska försvarsmakten.

Sedan förra året är krav maga en del av Svenska Budo- och Kampsportförbundet. Från att ha varit ett renodlat militärt närstridssystem, har krav maga utvecklats till tre grenar; en militär, en polisär och en civil. Det är den civila grenen som är medlem i förbundet. Grunden är densamma i alla tre, men grenarna verkar helt oberoende av varandra mot sina respektive målgruppers skiftande behov och krav. Stråvan inom krav maga är att ständigt anpassa träningen och teknikerna efter omvärlden och de hot som förekommer för där.

Instinktiva rörelser och reflexer

Som utövare av krav Maga tränar man försvar mot hot och attacker på ett flertal sätt; stående, sittande, liggande, mot vapen, mot flera angripare, i mörker, i trånga utrymmen, i stressade situationer och så vidare. Teknikerna bygger till stor del på instinktiva rörelser och reflexer och krav maga anses av många vara en metod som ger stora resultat på relativt kort tid.

Systemet är enkelt att lära och har metoder och tekniker för att hantera alla aspekter av självförsvar - konflikthantering, mental förberedelse, taktik, sparkar och slag, alla slags vapen och tillhyggen, markkamp och flera motståndare etc.

Inom krav maga tränar man med flera olika metoder alltifrån det som de flesta känner igen från ett vanligt svettigt kampsportspass i träningslokalen till simuleringar och scenarioträning i verkliga miljöer, men det finns inga tävlingar i krav maga.

Colette van Luik

diskutera

proteindrink
02 dec 2006 21:52
heraso

Lära folk laga mat
02 dec 2006 13:24
Pillans

Hur äter du?
02 dec 2006 13:17
Pillans

Till forumet
SVT:s webbregrer

mat

Alla recept
Kycklingrecept
Pastarecept
Fiskrecept
Vegetariskt
Dessertrecept

Klicka på hjulet
för att slumpa
fram ett
nyttigt
recept.



Klicka igen för
att slumpa fram
ett nytt.

Här hamnar receptnamnet

Till receptet

GI-skolan
Alkoskolan
Fettskolan
Sockerskolan
Shoppingskolan
Viktigt med frukost
Ekologisk mat
Frågor & svar om nä