

KRAV MAGA

TEKNISKT • TAKTISKT • MENTALT • FYSISKT



STOCKHOLM

KRAV MAGA

CENTER

Nybörjarträning Gästrikegatan 11

Åldersgräns 18år

Tel. 070-910 84 45

WWW.KRAV-MAGA.NU



Vad är Krav Maga?

Krav Maga är en modern och explosiv kampart och självförsvarssystem med rötter i bistra nutida verkligheten.

Krav Maga används idag av Försvarsmakten, SÄPO Personskydd, Piketen, FBI, DEA, livvakter m.fl. världen över.

Krav Maga karakteriseras av att vara realistiskt, effektivt och ha kort inlärningsperiod och fungera oavsett kön och kroppsbyggnad. Målsättningen är att ge deltagarna största möjliga självförsvarskapacitet på minsta möjliga tid.

Systemet omfattar teknik, taktik, mental träning, stress- och konflikthantering, samt dynamisk och aggressiv träning. Eftersom systemet syftar till realistiskt självförsvar omfattar träningen försvar mot väpnade och oöppnade gärningsmän, stående, sittande, liggande, i bil, mörker, intervjuande övergrepp, mot flera gärningsmän etc.

Om Stockholm Krav Maga Center

Stockholm Krav Maga Center startades år 2001 för att erbjuda kvalificerad utbildning inriktad mot realistiskt självförsvar och professionell träningsmetodik med fokus på moderna hotbilder. Vi har idag 9 civila, polisiära och militära instruktörer. Flera är också godkända av Rikspolisstyrelsen.

I Krav Maga lyfter vi inte fram någon främmande kultur, vi är opolitiska och pratar svenska på träningarna och vi använder oss inte av bälten eller uniformer. Vi fokuserar på självförsvar utan krimskrams.

Träningslokalen med 200kvm effektiv träningsyta är centralt belägen på Gästrikegatan 11 vid St. Eriksplan. Lokalen är enormt fräsch med helt ny synnerligen rejäl ventilationsanläggning.

Träningsredskapen utgörs av hängande och fristående säckar, mittsar, fullkontaktsdräkt, batonger, basebollträn, skjutvapenattrapper, knivar, knivattrapper, diverse andra vapenattrapper, samt allt annat som råkar ligga i närheten, t.ex. väskor, pennor och stolar.

I lokalen finns mindre kafeteria och receptionen har stolar för åskådare.

WWW.KRAV-MAGA.NU

