

# Självförsvar utan krimskrams

"Krav Maga karaktäriseras av att det är realistiskt och aggressivt. Vi fokuserar på självförsvar utan krimskrams". Så står det på Stockholm Krav Maga Centers hemsida.

Vi i Vasastan har tittat närmare på en något udda självförsvarsträning av israelisk modell.

I en träningslokal i det ruffiga området under Kungsbromen huserar Stockholm Krav Maga Center. Där kan vem som helst över 18 år träna självförsvar som bygger på tekniker utvecklade av den israeliska försvarsmakten. Tanken är att man ska lära sig hantera farliga situationer på bästa sätt – vilket kan innebära allt från att lägga benen

på ryggen till att slåss för livet.

Krav Maga är alltså inte en sport utan ett rent självförsvarssystem som syftar till att förbereda sina utövare på högst verkliga hot i alla typer av miljöer. På centrets hemsida står att IKMF (International Krav Maga Federation) "tror på alla och envars rätt att försvara sig till varje pris". Där finns också en länk till nödvärnslagen.

Lars Söderström, Krav Maga-instruktör, finns det inte en stor risk att personer med tvivelaktiga motiv söker sig till er?

– Det är klart att risken finns, men vi är duktiga på att sälla bort människor vi inte vill ha här. Jag har varit med om folk som frågat sa-



Josefin Grolander tränar för att känna sig tryggare.

ker som "Får vi lära oss att ta oss ur polisgrepp?", och då tar vi förstås inte in dem. Vi pratar med alla innan de får börja och är vi tveksamma begär vi utdrag ur straffregistret eller ber dem avvakta. Det har varit väldigt lite problem.

"Mer vaksam än paranoid" Om man inte är paranoid innan, är det inte lätt att man blir det när man börjar träna? Det bygger ju på att man hela



Lars Söderström har tränat Krav Maga sedan slutet av 90-talet.

tiden ska vara beredd på att något otrevligt kan hända.

– Jag tycker snarare att man blir vaksam än paranoid, det finns en gräns där. Man får en ökad medvetenhet och förstår att mycket kan gå fel.

Krav Maga utgår från naturliga reflexer och rörelser och innehåller inga svåra motoriska moment. De fysiska övningarna kompletteras med mental träning i att

hantera stress och aggressivitet.

– Man har stor nytta av att lära sig läsa situationer och människor för att undvika bråk. Vi har mycket scenariobaserad träning där man blir utsatt för både verbala och andra hot. Där gäller det att lära sig reagera på rätt sätt. Och att söka sig till konfrontation är definitivt fel.

Enligt Lars intresserar sig fler och fler tjejer för Krav Maga. Han uppskattar att ungefär 20 procent av medlemmarna i stockholmklubben är kvinnor. En av dem är Josefin Grolander som har tränat i tre år.

– Jag ville känna mig tryggare och träna något fysiskt. Jag tycker det här är en bra mental förberedelse och det har gett mig bättre självförtroende. Nu vet jag att jag kan stå emot killar som är större

än jag. Och jag har en annan medvetenhet: vad har jag på mig som jag kan använda om jag blir angräpnad till exempel.

Olika träningspass

Träningspassen kan se väldigt olika ut. Ibland tränar man utomhus, och då förvarnas polisen för säkerhets skull, eftersom det kan gå ganska vilt till. Aggressiva attacker i tränga, mörka utrymmen är ett exempel på vad som kan ingå i en övning. Ibland används vapenattrapper och diverse tillhyggen.

– Men vi har väldigt lite skador, säger Lars. Det finns en myt om att vi skulle använda överväld, men mycket handlar ju om att undvika bråk. Sedan är det kopplingen till Israel som många missuppfattar. Krav Maga har inget med politik att göra.

IRMI PERSSON

**FYNDA**  
**BLAND VÅRA HÖSTNYHETER**

Påsjacka Jenny Vit/Svart **2495:-**

Jacka med muddar Dam/Herr Svart/Brunt **1495:-**

Emerson Slipat halvskinn **1995:-**

Eva Lammskinn **2995:-**

**OSLAGBARA PRISER!**  
EFTER 28 ÅR I BRANSCHEN. STÖRST, BÄST! JÄMFÖR SJÄLV!

**Läder Lappen**

Butiker: Regeringsgatan 27 (söndagsöppet 12-17) utsidan av Gallerian.  
Smålandsgatan 9 (söndagsöppet 12-16) mitt emot Birger Jarls Passagen  
[www.laderlappen.nu](http://www.laderlappen.nu)



Krav Maga innehåller inga svåra motoriska moment. Mycket av träningen handlar om att undvika bråk.

FOTO: AGNETE BRETAN

En musikalisk upplevelse som går rakt in i hjärtat!  
Filadelfiakyrkan presenterar:

Lördag 27 nov kl 15.00 och 18.00  
Söndag 28 nov kl 17.00  
Lördag 4 dec kl 15.00 och 18.00  
Söndag 5 dec kl 17.00

Boka biljetter via  
ATG-ombud  
på din ort eller via  
Biljett Direkt  
077-170 70 70  
[www.ticnet.se](http://www.ticnet.se)



**Filadelfiakyrkan Stockholm**  
Rörstrandsg 5, S:t Eriksplan Tel 08-457 09 00 [www.filadelfia.nu](http://www.filadelfia.nu)

Den Levande  
Sjungande  
Julgranen



**Hantverkshuset**  
på Östermalm  
anno 1968



Målningsrenovering av er våning  
Vi hjälper till att ta fram våningens vackra karaktär

Eller överraska din familj eller vän  
med ett presentkort så bär i juletid

Vi har goda referenser

[www.hantverkshuset.se](http://www.hantverkshuset.se)  
David Jansson  
Mobil: 070-796 02 53  
Mail: david@hantverkshuset.se

»Fakta: Krav Maga

◆ Krav Maga är hebreiska för kontakt strid. Systemet utvecklades av och för den israeliska armén men har även anpassats till civilt självförsvar. I Sverige förfogar försvaret och polisen över flera Krav Maga-instruktörer.

Det går inte att tävla i Krav Maga eftersom det handlar om praktiskt självförsvar och angreppsteknik, inte om sport. Det finns 16 klubbar i Sverige och ca 700 aktiva tränande.

KALLA: WWW.KRAV-MAGA.NU

**Råkade någon ogilla att du som kille gillar killar?**

Att bli drabbad av ett brott kan vara svårt att hantera. Tyna inte bort i tystnad. Tala med någon som kan hjälpa dig.

**BROTTSOFFER**  
JOUREN. 0200-212019

[www.boj.se](http://www.boj.se)

