

Krav Maga



« Non dite cosa non fare, dite cosa fare. »
(*Imirich Lichtenfeld*)

Origini

Il Krav Maga nasce dall'opera di sintesi di Imi Lichtenfeld su indicazione dell'esercito israeliano. Agli inizi degli anni '50, parallelamente alla nascita dello stato di Israele, a Lichtenfeld venne richiesto di sviluppare un sistema di combattimento efficace ma rapido da apprendere, al fine di addestrare le neonate forze armate israeliane, subito impegnate in una durissima lotta.



L'esperienza di Lichtenfeld influenzò pesantemente lo stile e la filosofia del Krav Maga. Grande ginnasta, pugile e campione di lotta libera, alla base teorica aggiunse una grande esperienza di lotta di strada, maturata in una gioventù in parte passata a lottare per la vita nei vicoli della Bratislava occupata dai Tedeschi.



**Imre Emerich Lichtenfeld, noto come Imi
anche con il nome ebraico Imi Sde-Or
(Budapest, 1910 - Netanya, 9 gennaio
1998)**

Logo internazionale

Il logo del Krav Maga consiste nelle lettere K e M scritte in Ebraico, in un modo artistico e combinato per formare la forma del simbolo. La K e la M sono circondate da un cerchio aperto perché il sistema può sempre essere migliorato aggiungendo o cancellando tecniche, esercizi e tecniche di allenamento. Imi Lichtenfeld, the Grand Master of Krav Maga, disse a proposito del logo: *"le buone cose possono continuare ad entrare nel sistema e le cose approssimative possono uscirne"*.

Caratteristiche

Il Krav Maga è una "tecnica di combattimento" semplice e pratica (chi la insegna preferisce non chiamarla "arte marziale"). Infatti è nata per essere appresa in breve tempo ed essere usata in un contesto bellico. Il Krav Maga predilige un approccio offensivo, che caratterizza questo sistema di combattimento. Se altre arti marziali tradizionali, soprattutto di matrice orientale, tendono ad associare oltre all'insegnamento delle tecniche un sistema filosofico e spirituale, il Krav Maga risponde a criteri di tipo militare quali l'efficacia e la rapidità con cui si arriva al risultato desiderato, che è la neutralizzazione dell'avversario.

Dove spesso molte arti marziali (tra le quali anche quelle da cui il Krav Maga ha attinto, come il Jūdō, il Ju-Jitsu, il Kung-fu, etc...) prediligono un'impostazione attendista che lascia all'avversario la prima mossa, il Krav Maga punta ad una rapida neutralizzazione dell'avversario prima che questi possa diventare una minaccia. È nato come programma di addestramento accelerato per i soldati dello stato di Israele. Ideato da Imirich Lichtenfeld, il krav-maga è una sintesi armonica di tecniche derivate dalle arti marziali, da

sistemi di lotta a mani nude e dai metodi del Close Combat del Maggiore Firebairn, un mix di colpi a mano aperta diretti a punti sensibili come naso e gola, pugni di stile pugilistico, leve agli arti del Judo e del Ju-Jitsu, e calci e ginocchiate tipici della Thai Boxe.

I punti sensibili sono di tre categorie:

- 1^a Categoria - procurano danni irreversibili
- 2^a Categoria - procurano fratture, lacerazioni e K.O.
- 3^a Categoria - procurano dolore senza K.O.

Punti sensibili nella parte anteriore del corpo e relativa categoria:

- **Occhi (1° cat.)**
- **Tempia (1° cat.)**
- **Atlante (1° cat.)**
- **Gola (1°/2° cat.)**
- **Genitali (1°/2° cat.)**
- **Plesso solare (1°\2°\3° cat.)**
- **Fronte (2° cat.)**
- **Naso cartilagine (3° cat.)**

Punti sensibili nella parte laterale del corpo e relativa categoria:

- Lato del collo (1°/2° cat.)
- Ginocchio (2° cat.)
- Fegato (2° cat.)
- Reni (2° cat.)
- Quadricipite (3° cat.)

Punti sensibili nella parte posteriore del corpo e relativa categoria:

- Cervelletto (1° cat)
- Tendine d'Achille (2°\3° cat.)

Testa, collo e genitali appartengono alla 1°\2° categoria e in combattimento sono difficili da difendere contemporaneamente.

Questa impostazione, adatta ad ambienti ad alto rischio come i teatri operativi mediorientali, potrebbe essere fonte di problemi in situazioni di vita quotidiana: infatti l'approccio aggressivo e anticipatorio potrebbero portare a complicazioni di natura penale. Per questo, nell'ambito civile della difesa personale, il Krav Maga viene insegnato da istruttori esperti per essere usato solo in casi

estremi di pericolo per la propria vita (violenza da strada, tentativi di stupro, aggressioni a mano armata ecc...).

La classificazione del Krav Maga come sistema di combattimento ravvicinato (come bene evidenzia la traduzione del nome) si evidenzia anche nella sua scarsa attitudine a essere praticato come sport da competizione. Puntando soprattutto a zone del corpo (genitali, carotide, occhi etc.), ritenute normalmente intoccabili per altri sport di contatto, il Krav Maga difficilmente può essere praticato in forma sportiva, come avviene per Karate, Tae Kwon Do ed altri sport da combattimento. A differenza delle arti marziali che ritualizzano i gesti il Krav-Maga è un sistema di combattimento pragmatico. Ogni gesto è essenziale, ogni colpo diretto verso un punto sensibile.

A ciò si aggiunga la grande attenzione che riveste la preparazione per fronteggiare nemici armati, anche con armi da fuoco come pistole e fucili, per comprendere l'elevata specificità di impiego di questo sistema di combattimento, in cui lo scontro fra due avversari a mani nude è solo una delle possibilità.

Dati estrapolati da: Fonti internet, IKMF e Wikipedia