



RICCARDO CAROSSIA

INSEGNANTE

KRAV MAGA & JU JITSU



IL KRAV MAGA – ORIGINE E PRINCIPI

Il Krav Maga è una disciplina da combattimento destinata all'autodifesa, nata all'interno della Comunità Ebraica dell'Europa centro-orientale e sviluppata successivamente in Israele, durante la prima metà del XX secolo.

Le parole Krav Maga, in ebraico moderno, significano letteralmente “combattimento a contatto/combattimento ravvicinato”.

È il sistema ufficiale di autodifesa e di combattimento corpo a corpo delle Forze di Difesa Israeliane (IDF), della Polizia Israeliana e delle diverse agenzie di sicurezza.

A livello mondiale è adottato da Forze di Polizia e Forze Speciali militari, come fondamentale metodo di addestramento.

I presupposti del Krav Maga vennero ideati da **Imrich Lichtenfeld**, un giovane ebreo di origine ungherese, cresciuto a Bratislava, in Cecoslovacchia, figlio di un funzionario di Polizia ed allenatore sportivo.

Il giovane Imi divenne rapidamente un campione sportivo, nelle discipline della ginnastica, della lotta libera e del pugilato.

Nel corso degli anni '30 si trovò al centro degli scontri razziali nella sua città, determinati dalle aggressioni degli antisemiti e dei simpatizzanti del nazismo, ai danni dei membri della Comunità Ebraica.

Le esperienze di lotta di strada e la necessità di autodifesa, fecero nascere in Imi l'idea di creare un sistema di combattimento efficace, pragmatico e rapido da apprendere, che potesse essere utilizzato negli scontri reali.

Sfuggito alle persecuzioni naziste, nel 1940 Imi lasciò l'Europa per approdare dopo molte peripezie in Egitto, dove entrò nell'esercito britannico, partecipando agli eventi bellici della Seconda Guerra Mondiale, nello scacchiere medio-orientale.

In seguito si arruolò nelle formazioni volontarie ebraiche in Palestina ed alla creazione dello Stato Ebraico, divenne Capo Addestratore nelle file dell'esercito israeliano, ruolo che mantenne fino al ritiro dal servizio attivo.

Durante gli anni di vita militare Imi continuò a sviluppare ed integrare il proprio sistema di combattimento, con il quale addestrò le forze armate, le forze speciali e di sicurezza dello Stato di Israele.

Lasciato l'esercito nel 1964, Imi aprì l'insegnamento del Krav Maga al mondo civile, diffondendolo nelle scuole del paese. Infine, negli anni '80 iniziò la diffusione della disciplina a livello mondiale.





RICCARDO CAROSSIA

INSEGNANTE

KRAV MAGA & JU JITSU



IL KRAV MAGA – ORIGINE E PRINCIPI

Si può ritenere che oggi il Krav Maga sia declinato in tre diverse modalità di applicazione:

1. Militare ed antiterroristico;
2. Professionale, per usi di polizia e dei servizi di sicurezza;
3. Civile, per difesa personale, antiaggressione femminile ed antibullismo.

Le tecniche sono fondamentalmente le medesime, ciò che cambia è la loro finalizzazione, in base ai diversi obiettivi richiesti dallo specifico contesto.

Lo stile ed i principi del Krav Maga riflettono tutta l'esperienza del Gran Maestro Lichtenfeld. La disciplina è una sintesi armonica di tecniche derivate dalle arti marziali, dai sistemi di lotta a mani nude e dal "close combat" militare.

Il Krav Maga risponde a criteri quali l'efficacia e la rapidità con cui si arriva al risultato desiderato, che può essere la neutralizzazione definitiva dell'avversario, prima che questi possa ingaggiare un combattimento prolungato, facendo ricorso a tecniche che prevedono l'utilizzo di percussioni con braccia e gambe, di chiavi e leve articolari, di proiezioni. Gli obiettivi sono in genere i punti sensibili del corpo, come ad esempio i genitali, la gola, gli occhi, tutti bersagli ritenuti normalmente intoccabili negli sport di combattimento a contatto; pertanto l'addestramento e la pratica del Krav Maga differiscono sensibilmente da quelle utilizzate nelle discipline sportive da combattimento.

A ciò si aggiunga la particolare attenzione che rivestono le tecniche studiate per fronteggiare aggressioni e minacce portate con l'utilizzo di armi.

Nel Krav Maga non esistono regole, limitazioni tecniche o di correttezza sportiva, ma sono ben chiari i principi etici fondamentali, stabiliti dal Gran Maestro Imi, così come il rispetto per le differenti norme legislative, che in ogni nazione regolano la difesa personale.

Inoltre fanno parte del processo formativo anche l'allenamento mentale e comportamentale, con l'obiettivo di prevenire le situazioni a rischio, considerando il ricorso alla forza come l'"extrema ratio" con cui affrontare le aggressioni fisiche e gli scontri reali.





RICCARDO CAROSSIA

INSEGNANTE

KRAV MAGA & JU JITSU



IL KRAV MAGA – ORIGINE E PRINCIPI

Presupposti basilari del Krav Maga definiti dal Gran Maestro Imi Lichtenfeld

1) Evita di farti male

Significa conseguire un alto livello di competenza nell'autodifesa. Tuttavia, se dovessi essere colpito, devi sapere come assorbire l'attacco e reagire correttamente nelle nuove condizioni che si sono create.

2) Sii sempre modesto

Non vantarti delle tue abilità ed evita i conflitti inutili. Domina il tuo ego e controlla il tuo stato mentale, per evitare che ti abbandonino durante un confronto. Sii pronto ad accettare le critiche ed insegnamenti dagli altri.

3) Agisci correttamente

Fa la cosa giusta, nel luogo giusto, al momento giusto. Il tuo stato psicofisico governa la tua capacità di gestire un confronto. Usa appieno le tue capacità e trai il massimo vantaggio dagli elementi e dalle condizioni che prevalgono nell'ambiente circostante, in modo da affrontare la situazione nella maniera più efficace.

4) Diventa esperto nel Krav Maga, in modo da non essere costretto ad uccidere

Il praticante esperto di Krav Maga non ha bisogno di infliggere inutili danni fisici ai propri avversari ed è in grado di chiudere un confronto fisico in breve tempo ed in maniera efficace. Tratta con rispetto le persone, anche durante un confronto violento. D'altro canto, dai sempre retta al vecchio detto: **“Se qualcuno viene per ucciderti, alzati e uccidilo per primo”** (Talmud), con riferimento a situazioni specifiche in cui non si ha altra scelta, perché “o muore lui o muori tu”.

È anche essenziale affinare la propria capacità di distinguere i vari livelli di pericolosità di una potenziale aggressione fisica. Ciò è particolarmente importante per i giovani, ai quali debbono essere insegnati i valori dell'autocontrollo per evitare violenze gratuite, ma che, allo stesso tempo, debbono acquisire la capacità di difendersi efficacemente.

Questo approccio può essere sintetizzato come segue:

per prima cosa, cercate di evitare il confronto, ma, se siete aggrediti, **reagite con un livello appropriato di forza**, sufficiente a neutralizzare la minaccia e ad allontanarvi dal pericolo.



IL KRAV MAGA – ORIGINE E PRINCIPI

Principi guida per le tecniche del Krav Maga

1) Evita gli infortuni.

Calcola con attenzione i pericoli di ogni specifica azione ed evita il più possibile rischi inutili. L'approccio fondamentale per ogni tua azione dovrebbe essere l'autodifesa; **il Krav Maga pone l'accento soprattutto sull'uso delle tecniche di difesa.**

2) Le tecniche del Krav Maga sono state sviluppate come l'estensione dei riflessi spontanei del corpo umano.

Queste risposte naturali sono state successivamente perfezionate, affinate e destinate a soddisfare i bisogni di chi deve difendersi in una situazione di reale pericolo.

3) Difenditi e contrattacca nel modo più rapido e diretto possibile.

Da qualsiasi posizione in cui ti trovi, prendendo in considerazione la sicurezza e la convenienza della tua azione.

4) Reagisci in maniera corretta, in base a ciò che richiede la circostanza in cui ti trovi.

Mantenendo un attento controllo della tua reazione e della forza dell'attacco, allo scopo di evitare danni fisici inutili.

5) Colpisci con precisione ogni punto vulnerabile, per prevalere sul tuo aggressore.

6) Utilizza qualsiasi oggetto o strumento disponibile per difenderti e contrattaccare.

7) Nel Krav Maga non ci sono regole sportive, regolamenti agonistici o restrizioni tecniche da rispettare.

8) Il principio fondamentale dell'addestramento è:

Passare da un'attenzione focalizzata ad un'attenzione diffusa (da visione a tunnel a visione periferica), integrando nella formazione anche l'addestramento mentale e comportamentale.

Evolvere da una singola tecnica specificatamente determinata, ad un fluire di combinazioni conformi alle dinamiche della situazione.

IL KRAV MAGA – ORIGINE E PRINCIPI

In conclusione, possiamo sintetizzare come segue gli aspetti di base della disciplina:

- **MIGLIORAMENTO** costante e disciplinato delle proprie capacità, attraverso l'addestramento continuo e progressivo
- **UMILTA'**
- **EQUILIBRIO**
- **CONSAPEVOLEZZA** di sé e dell'ambiente circostante
- **PREVENZIONE**
- **DETERRENZA**
- **DISSUAZIONE**
- **LUCIDITA' MENTALE** per cercare di evitare in ogni modo il conflitto
- **DETERMINAZIONE** anche nell'utilizzare la propria aggressività
- **TEMPISMO** nello sfruttare occasioni e mezzi a disposizione
- **RAPIDITA'** di decisione e d'azione
- **CONTROLLO** della violenza altrui, della propria forza e della propria emotività.