

# KRAV MAGA (KOMANDOS MARS 1996)

## KRAV MAGA

**Richard DOUIEB – trener walki wręcz francuskiej Grupy Interwencyjnej Żandarmerii Narodowej (GIGN), profesor Krav Maga, posiadającym dyplom wojskowy państwa Izrael, były mistrz Francji w full contact boksie amerykańskim, czarny pas Aiem Jitsu, reprezentant Krav Maga na Europie.**

**M** S.S. „Komandos: Porozmawiajmy o izraelskim systemie walki wręcz Krav Maga.

**Richard Douieb:** K.M. jest izraelską metodą walki wręcz, która została opracowana w latach 40. przez Imricha Lichtenfelda. To nadzwyczaj barwna postać: humanista, filozof, a równocześnie główny instruktor walki wręcz Izraelskich Sił Obrony, który formował pierwsze grupy uderzeniowe Hagana – Palmach zanim jeszcze powstało państwo izraelskie. Jego życie to jak prawdziwa książka przygodowa.

Urodził się w 1910 roku w Budapeszcie. Jego ojciec był inspektorem policji, nauczycielem samoobrony, który w 1906 r. założył w Bratysławie pierwszą szkołę Ju-jitsu. Był również mistrzem boksu i zapasów. Imy od dziecka zmuszony był korzystać z nauk swego ojca, walcząc na ulicach m.in. Pragi z faszystowskimi bojówkami. Tam też narodziły się pierwsze obserwacje związane z realną, brutalną walką wręcz. W 1941 roku Imy przez Aleksandrię i Egipt wyemigrował do Palestyny, walcząc w armii brytyjskiej. Po wojnie, poza aktywną służbą w oddziałach specjalnych, kształcił kadrę instruktorską izraelskich komandosów różnych formacji wojska i policji.

**– Czym charakteryzuje się K.M.?**

– Jak określają to izraelscy instruktorzy: „prostotą, szybkością i skutecznością”. Oznacza to, iż

ćwiczy się tylko techniki najbardziej efektywne, których dobór wynika z logiki sytuacji zagrożenia, a więc nie podporządkowane ani tradycji, ani pięknu ruchu ani ka-

adoptujemy ją. Estetyka nie jest ważna, lecz efektywność. Prawdziwym problemem dla nas, jest nauczyć się czegoś, co jest proste i logiczne. Ktoś, kto nas atakuje ma nad nami przewagę czasową. Trzeba więc reagować tak, aby nasz ruch był błyskawiczny i krótki. Na tym nasze techniki bazują od początku. Jeśli atak jest nagły i przychodzi w najgorszym momencie, nasze postępowanie powinno być natychmiastowe, wręcz podświadome, opar-



**Richard Douieb (z prawej) i Tomasz Adamczyk**

onom rywalizacji sportowej. K.M. zrodziła się z konieczności walki o życie, o przetrwanie i po dzień dzisiejszy jej techniki weryfikowane są w codziennych akcjach.

**– Jakie są różnice między K.M. a innymi systemami?**

– W K.M. zwracamy uwagę na ruch i metodę treningową. Jeśli technika jest efektywna i prosta,

te na najpierwotniejszych, a więc najlepiej znanych ludzkich odruchach. Tak więc, nie ma teorii tłumaczącej jak reagować na konkretny atak, a jedynie na typ ataku i jak uniknąć następującego po nim kontrataku. Uczymy lepiej reagować na rodzaj ataku, jaki został wykonany, dążąc do natychmiastowej eliminacji napastnika. Oczywiście w treningu woj-