

# Krav Maga

## Die neue Frauenpower

Mehr als Sport: Beim Krav Maga -Training lernt man, wie man sich vor Gewalt schützt.

Die Selbstverteidigung aus Israel (Krav Maga ist hebräisch und bedeutet „Kontaktkampf“) gewinnt auch in der Schweiz immer mehr Anhänger. Antonio Del Gaizo vom „Dojo18 Kloten“ erklärt, worum`s dabei geht.

### **Voller Körpereinsatz – auf den ersten Blick hat Krav Maga Ähnlichkeiten mit Thai-Boxen bis Aikido. Was ist der Unterschied?**

Beim Krav Maga geht`s nicht um sportlichen Kampf, sondern um Selbstverteidigung – den Umgang mit den verschiedensten Situationen. Etwa wenn man angepöbelt, geschlagen, umklammert oder mit einer Waffe angegriffen wird.

### **Lerne ich das nicht auch im Selbstverteidigungskurs in den anderen Schulen?**

Im Unterschied dazu fokussiert sich das Krav Maga auf Techniken, die auch für körperliche unterlegene Menschen funktionieren, weil sie vor allem intuitiv sind. Sie bauen auf Reflexen auf, die auch in lebensbedrohlichen Situationen noch automatisch ablaufen.

### **Wie sportlich muss ich für Krav Maga sein?**

Körperliche Fitness ist erst mal nicht wichtig. Die stellt sich als angenehmer Nebeneffekt mit zunehmendem Training von selbst ein. Durch die natürlichen Bewegungen ist Krav Maga auch viel leichter zu erlernen als „traditionelle“ Kampfkünste wie etwa Karate, Kung Fu und andere.



Das Training  
zielt auf  
Verteidigung,  
nicht auf Angriff



Lust auf Krav Maga? Kurse gibt`s im Dojo18 Kloten, [www.dojo18.com](http://www.dojo18.com)