



# KRAV MAGA

## Umět zařvat, dupnout, kopnout

**Titulek se sice do REGENERACE moc nehodí, ovšem život nepřináší jen pozitivní chvíle. Mnohdy nás donutí reagovat na bezprostřední nebezpečí a bránit se útočníkovi – ať slovně, nebo fyzicky. A v tom, abychom dokázali adekvátně reagovat na takové ohrožení, nám nepomůže meditace, ale třeba Krav Maga.**

**B**ydlim na kraji vesnice u lesa. Hodně lidí se mě ptá, jestli se nebojím. „Ne, čeho bych se měla bát,“ odpovídám, a skutečně to tak cítím. Připadám si bezpečně a jediné, čeho se občas bojím, jsou moje vlastní myšlenky. Proti nezvaným návštěvám mám přece doma pepřový sprej. Napadlo mě, zda bych ho uměla opravdu použít, a šla si ho prohlédnout. Byl deset let prošlý.

Nedávno běhala v noci po střeše kuna nebo kočka. Sem tam, pak skočila na střechu terasy, hluk se zvyšoval, příjemné to nebylo. Najednou jsem se necítila až tak bezpečně. Takže když mi kamarád doporučil, abych se šla podívat na kurz sebeobranu pro ženy s názvem Krav Maga, rozhodla jsem se ho zkusit.

Seminář byl těžký, jsem pořád samá modřina a bolí mě celé tělo. Vůbec se mi tam nelíbilo, ale poznala jsem své limity, naučila se vést boj proti agresí a ukázat otevřeně svou vnitřní sílu a sebevědomí.

Jsem zaměřená na tvorbu a spolupráci, ale nejednou jsem se musela naučit sebeobranu a destrukci protistrany, což je pro většinu lidí zpravidla neobvyklé a neumějí v tom chodit. Takže vůbec nelituji. A až se dám trochu dohromady, jdu znova.

### TAKTIKA, ŘEČ TĚLA A VNITŘNÍ SÍLA

Na semináři, který pořádala Krav Maga Global a jenž měl název Nenechte si ubližovat, se sešlo asi patnáct žen různého věku. Měly jsme říct, jaké důvody nás k návštěvě vedly. Nejčastěji ženy uvádě-

ly, že mají obavu o vlastní bezpečnost, jsou nejisté v postojích vůči arogantním a agresivním lidem. Dvě účastnice uvedly, že Krav Magu cvičí jejich děti, a tak se jim chtějí přiblížit. To mě potěšilo.

Po krátké úvodní řeči instruktora jsme si ve dvojicích měly poměřovat síly různým přetahováním. „Moje“ žena mi řekla, že se jí do toho moc nechce, a navíc nemá ráda, když na ni někdo sahá. Nakonec jsme se do sebe pustily, ale jejich osmdesát kilo proti mým šedesáti vždy jednoznačně vyhrálo. Byly jsme dost různé: typově, postavou i věkem, ale o to vůbec nešlo. Instruktor nám vysvětloval, že průměrná žena se muži fyzicky zpravidla nemá šanci ubránit, takže nejde ani tak o fyzickou převahu, ale o taktiku, manifestaci vnitřní síly, odhodlání, zmapování situace a udržení nadhledu.

Krav Maga je speciálně vyvinutý systém efektivní obrany v případě ohrožení nebo napadení. Jde o trénink dovedností, které ženy (i muži, jsou i kurzy pro muže, děti a smíšené skupiny) v případě útoku agresora nevyvede z míry. Jako první je důležité neleknout se a takzvaně nezmrznout. Trénovaly jsme tedy nečekané napadení – se zavřenýma očima a v uvolněném vyladení mysli. Příjemné to nebylo

a poprvé jsem měla pocit, že se mi tady vůbec nelíbí.

Další disciplínou byly údery dlaněmi do speciálního štítu, který držela vždy jedna z žen, druhá útočila. Bylo hodně těžké jít proti někomu fyzicky. Bolely mě ruce a nebavilo mě to. Stejně jako další trénink boje na zemi, chránění hlavy, kopání. Instruktor nám stále připomínal, že to není žádná hra na „jako“, že musíme do všeho dát maximum s vědomím, že útočníka chceme zranit, abychom měly šanci utéct. Abychom se dostaly do formy, zacvičily jsme si pár kliků, následovala trocha rychlého běhání. Pak trénování rychlého vztyku ze země zády k útočníkovi s cílem co nejrychleji utéct. Následovala technika vymanění v případě, že nás někdo tahá za ruku.

### HLAVU VZHŮRU, VYPNOUT HRUĐ

Abychom si trochu odpočinuly, instruktor nám vyprávěl o výzkumu, který podnikl jistý psycholog s vězni zavřenými za loupežná napadení a znásilnění. Nejprve natočil na ulici různé ženy při chůzi. Nic jiného, jen chůzi. Vznikl dlouhý film, který promítal vězňům. Ti měli označit ženy, jež by si vyhlédli k případnému napadení, a které

## Základní principy Krav Magy

- Vždy se snažit konfliktu vyhnout a snížit napětí.
- Pokud se nejde konfliktu vyhnout, způsobit co nejvíc škody v co nejkratším čase.
- Přejít z obrany do útoku v co nejkratším čase (nebo simultánně).
- Použít veškeré dostupné prostředky k získání výhody.

### Základní témata

- Obrana proti všem neozbrojeným útokům: údery, kopy, ale také uvolnění se ze všech možných druhů úchopů a držení.
- Útoky a protiútoky ze všech možných úhlů, vzdáleností, postojů (vestoje, na zemi, ve vodě atp.) a ve všech rytmech. Zároveň se k útokům a obraně používají předměty denní potřeby (batoh, kufr, klíče, platební karta aj.).
- Všechna výše uvedená témata se praktikují v rozličných prostředích – předchází jim nácvik v tělocvičně, ale i ve vnějších podmínkách – v parku, v dopravních prostředcích, v uzavřených prostorách, na schodištích.
- Krav Maga připravuje účastníky na všechny možné scénáře, ve všech prostředích a za všech podmínek. Využívá navíc přirozených reflexů a pohybů těla, vše je tedy velmi efektivně zvládnutelné, bez ohledu na věk, váhu, výšku, fyzickou kondici a pohlaví.
- Trénink slouží k překonání nebo potlačení šoku, dezorientace, ztráty jemných motorických schopností, tunelového vidění a spousty dalších skutečností, jako například pokřiveného vnímání času.





by naopak nepřepadli. Výsledek byl zajímavý. Útočníci by se zpravidla nezaměřili na ženy sebevědomé, krácející pevným a rázným krokem, a pak také na ty, které mají deštník nebo nesou nějaký větší předmět. Jednoznačně nejsnazší „kořisti“ jsou ženy jdoucí šouravě, vypadající smutně nebo zmateně, hlavu propadlou mezi rameny. Jako by je opustila vnitřní síla.

A o to přesně v disciplíně Krav Maga jde. Manifestovat vnitřní sílu. Na tuto techniku bylo zaměřené další cvičení. Slovní argumentací a řečí těla jsme měly přesvědčit agresivního člověka, aby si nás nevšímal. Nebylo to vůbec jednoduché. Některé ženy jsme vůbec neslyšely, neuměly jasně a hlasitě argumentovat, pro mnohé bylo těžké sladit určitý druh

pohybu (řeč těla) se slovní argumentací a únikem. Některé naopak přecházely do útoku, což může agresora ještě víc rozrušit.

### VÝCHOVU KE SLUŠNOSTI A K OSLABENÍ?

Řada žen byla vychována k tomu, aby se chovaly slušně, vlídně, úslužně, vyhověly ostatním a byly jemné, něžné. To je jistě správné v případě, že měly možnost se naučit rovněž držet své hranice, projevit agresivitu, když je potřeba, a trénovaly nejen asertivitu, ale i vnitřní sílu. Ale takových žen je poměrně málo. Ve snaze dostat slušnosti je jim zatěžko na někoho výhrůžně zařvat, když se potřebují chránit, a agresivní lidi, kteří se nechťejí

dohodnout, nekompromisně poslat „do správných míst“.

Svědčí o tom příběh, který nám vyprávěl instruktor. Šlo o starší učitelku, kterou se v mládí někdo pokusil znásilnit v neděli v poledne v mezizpatře nájemního domu. Podařilo se jí utéct a na dotaz, proč nekřičela, když byl dům plný lidí, odpověděla, že nikomu nechtěla zkazit nedělní oběd. Jistě – je to extrém, ale vždy bychom měli mít na paměti, že v první řadě jde o naše bezpečí a zdraví.

### PEPŘOVÝ SPREJ V UTAJENÍ

Další z disciplín bylo kopání vleže oběma nohama do štítu, který držela druhá žena, zároveň bylo potřeba si chránit hlavu a téměř na pokraji vyčerpání se rychle zvednout a utéct. Už jsem si říkala, že půjdu domů, že tohle nemám zapotřebí. Nakonec jsem byla ráda, že jsem cvičení zvládla.

Pak jsme dostaly maketu pepřového spreje a učily se, jak postupovat při obraně. Útočník sprej v žádném případě nesmí vidět předem, protože by ho mohl vytrhnout a použít proti nám. Během „sprejování“ je potřeba zároveň utíkat, a to do strany (z taktických důvodů) a sledovat, co se děje kolem. Tohle všechno pokud možno zároveň, a ještě si zachovat nadhled a chladnou hlavu – tu pak vykrývá druhou rukou. Popsaný útěk bez tréninku, a navíc ve stresu, nikdy nezvládnete. Ale kolik z nás má taký postup natrénovaný? Základní obrana proti útoku agresora by měla být podle mého názoru součástí výchovy ve škole, třeba během hodin tělocviku.



Renáta Kiara VARGOVÁ

### Ohlas účastnice semináře Nenechte si ubližovat

**Romana**

Seminář je dobře propracovaný. Protože s Krav Magou nemám zkušenosti, klidně bych si ho někdy zopakovala. Poznání, že se vlastně můžu – a snad i dokážu – prát a bránit se, je neuvěřitelné. Mám fakt radost! Víc se teď dívám kolem sebe a „tluču“ to do hlavy i mé rodině, která je v tomto ohledu spíš laxní. Obsah byl skvělý, věnovali jsme se nejen cvičení či zlepšování kondice, ale i profilu útočnicka, vnímání sebe samých, prostředí – všechno souvisí se vším. Výhrady nemám žádné, jedná se o osvětu, která na našem malém městě chybí.

### Ohlas studentky kurzu Krav Maga

**Lucie**

Kamarádka mě přivedla na úvodní seminář, kde jsem pochopila, že nestačí znát jen teorii, ale je potřeba si všechno neustále připomínat a opakovat, takže jsem se rozhodla s Krav Magou pokračovat – už chodím rok a půl. Cítím se jistější. Dřív jsem měla pocit, že nemám proti žádnému chlapovi šanci, dnes už si věřím mnohem víc.

Někdy mě moc nebavilo neustálé opakování úderů, na druhou stranu jsou fakt potřeba, protože mě často trenér opravuje a já chci všechno umět pořádně. Baví mě toho víc – společné rozcvičky, kdy hrajeme různé hry na rozhýbání, děláme cviky na rovnováhu. Také mi připadá skvělé, že ze spousty tréninků odcházím s tím, že vše, co jsem se naučila, budu hned schopná použít.