

## **KRAV MAGA TECHNIK:**

Die bewusst niedrige Anzahl von Techniken baut auf einfachen und natürlichen Reflexen auf. Diese Tatsache macht es leicht diese bei geringem Trainingsaufwand zu behalten. Im Trainingsdurchlauf werden Bedrohungen und Übergriffe mit und ohne Waffe behandelt, aber auch realitätsnahe Umstände simuliert wie Training in allen Lagen (z.B. liegend oder stehend) und unter verschiedenen Bedingungen (z.B. im Dunkeln, im Treppenhaus oder auf dem Asphalt).

## **KRAV MAGA TRAINING:**

Neben dem Aufbau der körperlichen Fitness, verbunden mit der Vermittlung von technischen Elementen, sollen die Lernenden von Beginn an auf die Selbstverteidigungs-Techniken vorbereitet werden. Durch die Simulation von Stresssituationen sollen die erlernten Techniken automatisiert werden. Die Lernenden werden von Anfang an auf Effizienz und Effektivität ausgerichtet, um sich zu schützen.

## **KRAV MAGA REGELN:**

Ein besonderes Merkmal von Krav Maga ist, dass es keinen vorgegebenen Formen, Wettkämpfen, Traditionen oder Ritualen untersteht. Aus diesem Grund und weil es dem Selbstschutz und der Selbstverteidigung dient, gibt es nur eine einzige Regel „Don't get hurt!“ (Verletze Dich nicht!).



## **Inhalte des Seminars**

*Befreiung aus hochangesetzten Griffen*

*Befreiung aus Würgeangriffen*

*Hebeltechniken*

*Verhalten in bedrohlichen Situationen*

*Verteidigung gegen Schläge*

*Verhalten am Boden*

*Befreiungstechniken am Boden*

**IN VIA Unna e.V.**  
Fachverband im Caritasverband



# **KRAV MAGA**

**SELF DEFENCE TECHNIQUES**



***Krav Maga lässt den Menschen  
sicherer und selbstbewusster  
durch das Leben gehen***



## WAS IST KRAV MAGA?

Unter Krav Maga versteht man ein System der Selbstverteidigung, das ursprünglich für die Israelische Defense Forces (IDF) entwickelt worden ist. Besonderes Merkmal ist die leichte Aneignung und Zweckorientiertheit. Dabei ist das Ziel Menschen jeden Alters und jeden Geschlechts Selbstverteidigung zu vermitteln.

Gezielt greift Krav Maga auf einfache Prinzipien und natürliche Bewegungsabläufe zurück, damit diese in Stresssituationen und unter Druck schnell und effektiv abrufbar sind.

### Kursleitung

Sergej Steer

Krav Maga Basic  
Instructor



Sergej Steer betreibt seit seinem siebten Lebensjahr Kampfsport. Seine Wurzeln liegen im Karate und dem Boxsport.

Sergej Steer:

*„Seit nunmehr sieben Jahren eröffnet Krav Maga für mich eine interessante und neue Seite des Kampfes: den der Selbstverteidigung und des Selbstschutzes vor immer häufigeren Angriffen in der heutigen Wirklichkeit, vor denen leider kein Mensch versichert werden kann.“*

## Kursdaten

**28.04. und 05.05.2018**

**10:00 – 14:30 Uhr**

**(12 UStd/ 45 Min. Pause)**

**Sporthalle der Katharinschule  
Bornekampstraße 1  
59423 Unna**

**Die Kursgebühr von 55,- € ist vor Kursbeginn zu überweisen an:  
IN VIA Unna e.V.  
BIC: GENODEM1DOR  
IBAN: DE55 4416 0014 4208 5989 01**

### **Allgemeine Hinweise**

Eingeladen zu den Kursen sind Frauen und Männer ab dem 16. Lebensjahr. Sind weniger als 15 Teilnehmer gemeldet, so kann der Kurs nicht durchgeführt werden. Die angemeldeten TeilnehmerInnen werden benachrichtigt.

**Interessierte bitte melden bei:  
IN VIA Unna e.V.  
Gürtelstraße 18  
59423 Unna**

**Tel.: 02303 / 98612 -16  
Melanie Franke  
mfranke@inviaunna.de  
Johanna Wittling  
jwittling@inviaunna.de**