



Mit freundlicher Unterstützung der FHV <https://www.fhv-wn.at/>



Krav Maga

Krav Maga (hebr. מגע קרב „Kontaktkampf“) ist ein modernes, einfaches und wirkungsvolles Selbstverteidigungssystem, das auf instinktive Bewegungen, praktische Techniken und wirklichkeitsnahe Trainingsszenarien setzt. Es werden Schlag- und Tritttechniken präferiert, aber auch Grifftechniken, Hebel und Bodenkampf trainiert.

Krav Maga ist reine Selbstverteidigung und keine Kampfkunst. Aufgrund der außergewöhnlichen Trainingsmethoden, verschafft Krav Maga den trainierenden Personen ein zusätzliches, intensives Fitnesstraining.

Das System beruht auf der natürlichen "Kampf-oder-Flucht" Reaktion, die Idee ist, schnell und aggressiv zu handeln, um sich von einem oder mehreren Angreifern zu befreien.

Ziele im Krav Maga

Krav Maga ist entwickelt worden, um Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, Aggressionen jeder Art zu bewältigen. Deshalb haben auch körperlich schwächere Frauen und Männer mit diesem System die realistische Chance, eine Bedrohung unbeschadet zu überstehen.

Krav Maga bedeutet Überlebenskampf gegen einen oder mehrere evtl. bewaffnete Angreifer in beliebiger Distanz. Ziel ist nicht der Sieg über einen Gegner, sondern das Meistern jeglicher Aggression und das Überleben von extremen Bedrohungen. Deshalb verzichtet Krav Maga auf artistische Elemente und schöne Techniken.

Das Ziel von Krav Maga ist es also, die einzelne Person möglichst schnell und direkt in die Lage zu versetzen, sich selbst oder andere zu verteidigen.

Benötigte Sportausrüstung – mitzubringen:

Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Sonstiges:

Moderner, heller Übungsraum, mit Garderoben und Duschen. Parkplatz vor der Tür. **FH Nähe!**

Beim ersten Termin bitte Ausweis mitnehmen und 15 Minuten vorher dort sein!

Anfahrt siehe: <http://www.the-fast.at/anfahrt/>

Trainer: Max Markowitsch, Tel. 02622/20456