

Kurztext:

Krav Maga RSC ist eine realistische und straßenbezogene Art der Selbstverteidigung. Neben „einfach“ zu erlernenden Techniken wird besonders auf die psychologische Schulung eingegangen. Der Abbau von Hemmschwellen und der Umgang mit den eigenen Körperreaktionen wie Angst, Angststarre, Zittern oder Adrenalinausschüttung sind ein wichtiger Teil der Ausbildung, den wir immer wieder in Szenarien trainieren. Krav Maga RSC verzichtet auf komplexe Bewegungsabläufe und Formen, die im Ernstfall nicht abrufbar sind, und schult stattdessen deine natürliche Reflexe. Das System wurde in den letzten zwanzig Jahren stetig verbessert und an die sich verändernde Gewalt auf der Straße angepasst. Die Techniken bauen aufeinander auf und sind leicht erlernbar – aber kompromisslos in ihrer Anwendung. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Langtext:

Krav Maga^{RSC}

Krav Maga RSC ist eine realistische und straßenbezogene Art der Selbstverteidigung. Neben „einfach“ zu erlernenden Techniken wird besonders auf die psychologische Schulung eingegangen. Der Abbau von Hemmschwellen und der Umgang mit den eigenen Körperreaktionen wie Angst, Angststarre, Zittern oder Adrenalinausschüttung sind ein wichtiger Teil der Ausbildung, den wir immer wieder in Szenarien trainieren. Krav Maga RSC verzichtet auf komplexe Bewegungsabläufe und Formen, die im Ernstfall nicht abrufbar sind, und schult stattdessen deine natürliche Reflexe. Das System wurde in den letzten zwanzig Jahren stetig verbessert und an die sich verändernde Gewalt auf der Straße angepasst. Die Techniken bauen aufeinander auf und sind leicht erlernbar – aber kompromisslos in ihrer Anwendung. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Die Vorteile von Krav Maga RSC:

- leicht erlernbar und für jeden geeignet
- realitätsnah und straßenbezogen
- kompromisslos in der Anwendung
- effektive Vorbereitung auf den Ernstfall

Spezialinhalte für Frauen

Für Frauen haben wir ein eigenes System entwickelt, mit dem du dich gegen körperlich überlegende Angreifer effektiv verteidigen kannst. Wir sensibilisieren dich für die Wahrnehmung von Gefahrensituationen und die Einhaltung von Distanzen und helfen dir dabei, deine Ängste vor dem Zuschlagen abzubauen. Dein Training umfasst u. a. die Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen, die Verteidigung gegen mehrere Angreifer und Anti Grappling Techniken (Bodenkampf). Durch das wiederholte Durchspielen von realistischen Szenarien lernst du, im Ernstfall richtig, schnell und effektiv zu reagieren.

Entstehung

Krav Maga wurde als Urform in den 1930er Jahren von Imrich Lichtenfeld zum ersten Mal gelehrt um Juden vor antisemitischen Übergriffen zu schützen. Nachdem Lichtenfeld 1942 nach Palästina geflüchtet war, lehrte er dort in der britischen Armee sowie ab 1948 in der Israelischen Armee Krav Maga als Nahkampfausbilder.

Zeiten/Kosten

Die Trainingszeiten (akuma-dojo.de/belegungsplan), sowie die Kosten (akuma-dojo.de/preisliste) entnehmen Sie bitte der Website: akuma-dojo.de