

Krav Maga

Il "corpo a corpo" essenziale

Krav Maga, una nascita frettolosa.

Serviva un sistema di combattimento efficace e serviva in fretta.

Il Krav Maga nasce ufficialmente negli anni cinquanta in concomitanza con l'autoproclamazione di Israele come stato sovrano.

Il compito venne affidato a Imi Lichtenfeld che già addestrava le truppe paramilitari israeliane con un suo metodo di combattimento corpo a corpo derivato dalla sua esperienza come atleta (Boxe, Lotta) assieme a quella maturata in scontri reali (risse tra giovani ebrei e nazisti, nella natia Bratislava) e sul campo di battaglia (sotto bandiera inglese durante la seconda guerra mondiale).

Il sistema venne quindi arricchito, grazie al contributo di altri istruttori, di elementi derivati dal Judo e dal Ju-Jiutsu nonché in seguito di elementi derivati dalla Muay Thai. La risultante fu il Krav Maga, ovvero un metodo di corpo a corpo caratterizzato per la sua aggressività, per l'efficacia, l'efficienza delle tecniche e per la grande velocità di apprendimento.

Ben si può dire in questo caso che la necessità aguzzò l'ingegno se, ancora oggi, il Krav Maga rimane un punto di riferimento per i sistemi "reality based".

Il metodo ideato da Lichtenfeld, infatti, ebbe il grande pregio di essere adattato a quelle che erano le necessità operative tenendo presente delle condizioni in cui ci si trovava a dovere agire o reagire.

Ecco che quindi abbiamo tecniche semplici e rapide di difesa da coltello tali da consentire velocemente di poter allontanarsi ed estrarre la propria arma da fuoco o metodi per neutralizzare un aggressore che sta minacciando un ostaggio.

L'ecletticità del Krav Maga fece in modo che, nel corso degli anni, altre risorse di combattimento confluissero al suo interno e che le esperienze maturate sul campo (casi di successo e insuccesso) fossero usate da linee guida per migliorare e tenere aggiornato il metodo di combattimento.

Dal Krav Maga militare a quello civile.

Esaurito il suo servizio nell'esercito Imi Lichtenfeld si dedicò ad adattare il proprio sistema di combattimento ai civili. Il Krav Maga venne spogliato di quegli elementi non necessari per una semplice difesa personale come ad esempio l'uso tattico del coltello o le tecniche di eliminazione delle sentinelle, e reso più adatto ad un contesto urbano in cui un'aggressione, eccezion fatta per i casi in cui è a rischi la vita, non può concludersi con una eliminazione fisica.

Così, mentre nel 1972 il Krav Maga viene introdotto in Israele anche nelle scuole e nei Kibbutz, sei anni più tardi lo si comincia a far conoscere anche nel resto del mondo. La sua diffusione, dapprima circoscritta ai corpi militari e alle forze speciali, comincia in appena



una decina d'anni a farsi strada anche tra i civili. Sia in Europa (dove sarà referente Richard Douieb) che in America (cui dobbiamo la diffusione a Darren Levine) il Krav Maga conoscerà una crescita sempre maggiore come dimostrano oggi il gran numero di scuole e praticanti.

Krav Maga e difesa personale.

Perché il Krav Maga funziona?

La risposta più corretta probabilmente è: "funziona perché è stato ideato unicamente per funzionare". Il Krav Maga è un metodo pratico, un'abilità puramente strumentale alla stregua di saper sparare preciso per un operativo delle forze speciali.

Non c'è nessuna filosofia o arte dietro, pura utilità. Non deve essere il meglio del meglio, deve funzionare per la gran maggioranza delle situazioni e per la gran maggioranza degli individui.

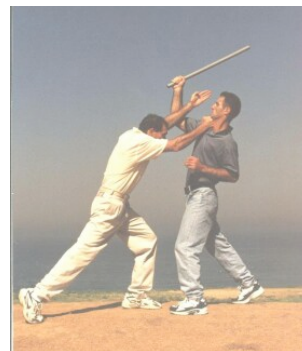
Non devi essere un "fuoriclasse" per impararlo, non devi esserlo per applicarlo.

La "filosofia d'azione" nel Krav Maga è semplice:

"Dato un problema, qual è la soluzione che da: maggiori garanzie, meno rischi, migliore semplicità di applicazione e di apprendimento?"

Non c'è altro. Fa solo quello.

Ecco perché funziona.



L'allenamento in un contesto realistico.

Compatibilmente con quelle che sono le possibilità offerte da una palestra il Krav Maga cerca negli allenamenti l'accostamento il più possibile vicino a quelle che sono le condizioni reali in cui ci si può trovare a dover agire o reagire.

Non ci si allena scalzi, non esiste divisa e quando è possibile ci si allena con abiti simili a quelli quotidiani. Cadute, rotolamenti difesa da terra e anti-lotta al suolo si fanno senza materassine eccezion fatta per allenamenti specifici in cui occorre stare molto tempo al suolo. Ci si addestra ad usare armi occasionali come la cinghia dei pantaloni, le chiavi della macchina, il marsupio e tutto quanto potreste avere normalmente con voi.

Gli stessi esercizi e le stesse tecniche vengono studiate, allenate e applicate in contesti differenti: in spazi liberi, in spazi con ostacoli, in ambiti ristretti, su terreni disagiati, con carenza di luce contro più avversari, con la necessità di difendere una persona o di allontanarsi rapidamente da un luogo.

Gli attacchi, a velocità e potenza commisurata al livello di pratica sono sempre portati con l'intenzionalità di arrivare a segno e con un movimento del corpo capace di dare risultare efficace al momento dell'impatto. Le finte, i giochi di gambe, i colpi doppiati sono eventi così rari in una rissa che figurano come elemento di studio per i livelli più avanzati.

L'allenamento è riduttivo per sua stessa impostazione.

Sapere colpire bene e forte e saper difendersi da un colpo tirato in modo brutale è la base. Saperlo fare in ogni situazione adattando la tecnica all'avversario e al contesto rappresenta il secondo stadio.



Usare ogni oggetto come arma, scudo o ostacolo e sapere cosa fare quando spunta un coltello o una mazza da baseball completa la formazione del buon "kravist".

E' poco.

... ma vi sembra poco?

Lo sparring e il rapporto con le altre arti marziali.

Fare sparring significa letteralmente "scambiare". Nella Boxe è l'esercizio in cui, sotto il controllo dell'allenatore, si simula un incontro vero e proprio. Per estensione oggi fare sparring significa, in pressoché tutte le discipline, provare nel combattimento libero le tecniche apprese durante l'allenamento.

Lo sparring, in particolare per chi pratica sport da ring, è un ottimo esercizio che mette alla prova l'atleta sia dal punto di vista fisico (resistenza alla fatica e allo stress) che dal punto di vista mentale (automatizzazione delle tecniche, capacità di adattamento, abilità tattico-strategiche).

Nel Krav Maga, almeno agli inizi, lo sparring così come viene inteso comunemente non viene praticato. L'idea di "scambiare colpi" che nella pratica agonistica è ottima perché simula l'andamento di un match, diventa fuorviante per chi si addestra a reagire o ad agire in modo risolutivo. Lo scambio, in una

situazione a rischio, semplicemente non deve esistere. Il Krav Maga, progettato per essere efficiente contro più avversari e contro le armi da taglio e da botta, reputa una pericolosa concessione dare la possibilità all'avversario di elaborare delle risposte... ancor più pericoloso perdere tempo offrendogli in un'ottica di scambio una eventuale iniziativa.

Ciò che si avvicina di più al combattimento libero sono le simulazioni di rissa, più avversari contro uno o a gruppi o ancora tutti contro tutti.

Va da se che un addestramento simile non prepara ad uno scontro sul ring.

Il praticante di Krav Maga è abituato a trarsi d'impaccio in situazioni pericolose, sa guardarsi le spalle senza concentrarsi su un unico avversario, rimane concentrato per tutta la durata dello scontro perché un'arma può spuntare fuori anche quando tutto sembra concluso...

...e se sale sul ring, meglio se sale come speaker.



Riferimenti:

[Combattere senza combattere](#)
[JKD e Krav Maga a confronto](#)

Bibliografia:

Krav Maga - D.Khan
Krav Maga - E.Yanilov
ABC of self defence - A.Maor

Articolo di :
[Massimo Fenu](#)