Крав мага. Израильская система самозащиты и тотального боя на уничтожение

Автор:
Павел Липцер

Крав мага. Израильская система самозащиты и тотального боя на уничтожение

Павел В. Липцер

Крав мага – это современная, практичная и проверенная система самозащиты, которая как нельзя лучше приспособлена к условиям сегодняшнего такого непредсказуемого и изменчивого мира. Для нее характерен логически выверенный подход к самозащите и рукопашному бою, который дает возможность любому человеку достичь относительно высокого уровня мастерства за короткий срок. Эта система получила высокую оценку и признание у большого количества представителей силовых структур за ее высокую практичность и эффективность при применении. И вместе с тем она очень привлекательна для новичков из-за своей простоты, доступности, отсутствия глупых или несуразных приемов, но самое главное, в силу своего реалистичного и очень прагматичного подхода к проблеме личной безопасности человека. Фактически крав мага является идеальной системой самозащиты для мужчин и женщин, молодых и пожилых, системой, которая доступна людям любого возраста и физических возможностей.

Павел Липцер

Крав мага. Израильская система самозащиты и тотального боя на уничтожение

Введение

Термин «крав мага» в переводе с иврита означает «контактный» или «рукопашный» бой. Однако за этим, казалось бы таким общим названием, скрывается уникальная система самозащиты и тотального рукопашного боя, взятая на вооружение всеми силовыми структурами Израиля, включая силы самообороны и национальную полицию.

Курсы самообороны на основе этой системы открыты во всех школах, колледжах и университетах Израиля. В современном мире крав мага относится к одной из тех немногочисленных систем рукопашного боя, адептам которой на протяжении последних почти 60 лет, к сожалению, очень часто приходилось на практике применять полученные знания и навыки: арабско-израильские войны и сопутствующие им многочисленные теракты на протяжении этих лет создавали такую обстановку, в которой «выживали» только действительно высокоэффективные приемы рукопашного боя.

Крав мага – это уникальный метод, получивший международное признание у огромного числа экспертов по боевым искусствам и инструкторов рукопашного боя. Судя по отзывам многих профессионалов, занимающихся крав мага, главными характеристиками этого метода являются следующие:

• система состоит из логически простых принципов защиты и легко запоминающихся техник, которые основаны на естественных движениях человеческого тела;

• занимающиеся могут достичь высокого уровня мастерства за самый короткий срок;

• техники и тактика работают даже в самых суровых, неконтролируемых, жестких условиях;

• занимающиеся приобретают способность выполнять техники на высоком уровне, не затрачивая много времени на повторение и практику.

Хотя первоначально крав мага разрабатывалась для израильской армии, позднее она была тщательно адаптирована для нужд гражданского населения так, чтобы все, молодые и старые, мужчины и женщины, могли использовать ее для защиты себя или других людей от нападения. Эта система была тщательно разработана так, что ее эффективность не зависит от физических возможностей

занимающихся. Легко выполнимые, естественные техники, скомбинированные в логически выверенную последовательность защиты, формируют систему, характеризующуюся простотой: фактически это и является главным секретом эффективности Крав Мага.

Крав мага – это современная, практичная и проверенная система самозащиты, которая как нельзя лучше приспособлена к условиям сегодняшнего такого непредсказуемого и изменчивого мира. Для нее характерен логически выверенный подход к самозащите и рукопашному бою, который дает возможность любому человеку достичь относительно высокого уровня мастерства за короткий срок. Эта система получила высокую оценку и признание у большого количества представителей силовых структур за ее высокую практичность и эффективность при применении. И вместе с тем она очень привлекательна для новичков из-за своей простоты, доступности, отсутствия глупых или несуразных приемов, но самое главное, в силу своего реалистичного и очень прагматичного подхода к проблеме личной безопасности человека. Фактически крав мага является идеальной системой самозащиты для мужчин и женщин, молодых и пожилых, системой, которая доступна людям любого возраста и физических возможностей.

Глава 1

Краткая история развития крав мага

Сегодня крав мага, что в буквальном переводе с иврита означает «контактный бой», является официальной системой самозащиты и рукопашного боя, применяемой израильскими силами самообороны, израильской национальной полицией и другими силовыми структурами. Крав мага также широко применяется для обучения в публичных школах и образовательных центрах, работающих под эгидой израильского министерства образования. Создателем этой высокоэффективной системы рукопашного боя является Ими-Сдэ-Ор (Лихтенфельд), который развивал и совершенствовал ее как на протяжении своей военной карьеры, в качестве шеф-инструктора рукопашного боя вооруженных сил Израиля, так и после выхода в отставку.

В 1964 году, когда покинув вооруженные силы, он продолжал наблюдать за преподованием этой системы в вооруженных силах, и в правоохранительных органах, а также неутомимо работал, чтобы улучшить, усовершенствовать и адаптировать крав магу для гражданского населения.

Создание и развитие крав мага

Развитие системы крав мага как метода самообороны и тотального боя тесно связано с удивительной биографией грандмастера Ими-Сдэ-Ор (Лихтенфельд), ее создателя.

В молодости грандмастер Ими-Сдэ-Ор жил в Чехословакии и был известным спортсменом, национальным чемпионом в различных видах спорта (гимнастика, бокс, борьба). Большое влияние на него оказал отец, который работал главным детективом и инструктором по самообороне в полиции и обучал Ими умению драться.

Но грандмастер Ими также получил немалый личный боевой опыт в жестоких боях на улицах родной Братиславы против банд молодых нацистов, в которых ему приходилось участвовать. В дальнейшем, попадая в опасные ситуации, Ими всегда применял свои природные способности находить необычные технические решения, сочетающие простоту и эффективность, для нейтрализации опасности.

Ими (Имрих) Сдэ-Ор (Лихтенфельд), родился в 1910 году в Будапеште, который в то время являлся одним из центров Австро-Венгерской империи. Он рос в Братиславе, столице Словакии, городе, в котором спорт был очень популярен.

Сэмуэль Лихтенфельд, отец Ими, несомненно был уникальным человеком. В возрасте 13 лет он прибился к бродячему цирку и следующие 20 лет занимался борьбой, поднятием тяжестей и демонстрацией силы. Цирк стал для него своеобразной школой, в которой он встречался с людьми, занимающимися различными видами спорта, иногда очень необычными.

Эти люди передали юному Сэмуэлю свои знания, включая различные техники самозащиты и нападения.

Покинув цирк, Сэмуэль Лихтенфельд поселился в Братиславе, где основал первый в истории города клуб тяжелой атлетики под названием «Геркулес», в честь известного героя греческой мифологии. Позже он поступил на работу в муниципальный полицейский департамент, где дослужился до должности главного детектива. За годы службы Сэмуэль приобрел репутацию офицера, задержавшего самое большое количество преступников.

Редкий архивный снимок на котором Сэмуэль Лихтенфельд проводит задержание преступника.

Работая детективом, Сэмуэль Лихтенфельд обучал сотрудников полиции самообороне и умению действовать адекватно как по отношению к преступникам, так и к обычным гражданам.

Его методы соответствовали времени, удовлетворяли нужды полицейских и подчинялись легальным ограничениям на деятельность полиции в период того времени.

В детстве Ими, сын Сэмуэля Лихтенфельда, тренировался под руководством отца. Он занимался гимнастикой, другими видами спорта, а также посещал занятия группы самообороны, в которой преподавал его отец. Вдохновленный своим отцом, Ими стал заниматься многими видами спорта. Сначала он больше всего выделялся в плавании, позже в гимнастике, борьбе и боксе. В 1928 году Ими выиграл Словацкий молодежный чемпионат по борьбе, а в 1929 году – чемпионат среди взрослых (во втором полусреднем весе). В этом же году он выиграл национальный чемпионат по боксу и международные соревнования по гимнастике. В течение следующего десятилетия Ими сосредоточил все свои усилия на занятиях борьбой. Год за годом он выигрывал Словацкие чемпионаты в своем весе и был одним из ведущих спортсменов Национальной сборной. Вплоть до 1939 года он был участником огромного количества международных турниров и завоевал десятки медалей и титулов. Ими считался одним из ведущих европейских атлетов. Он победил многих чемпионов и обладателей титулов как в своей стране, так и за рубежом. Спортивные занятия Ими в этот период включали в себя еще и акробатику, а затем он увлекся театром. Он обучал гимнастике одну из самых популярных чехословацких театральных трупп, сам успешно выступал в нескольких театральных постановках. В одном из

балетных представлений он исполнил роль Мефистофеля под громовые аплодисменты зрителей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/lipcer_pavel/krav-maga-izrail-skaya-sistema-samozaschity-i-total-nogo-boya-na-unichtozhenie

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити