



# KRAV MAGA

Self Defense • Fighting • Fitness  
by **CHRAFTWÄRCH Stans**

## Fragen und Antworten zu KRAV MAGA Self Defence

### **Für wen eignet sich KRAV MAGA?**

KRAV MAGA ist ein effektives Selbstverteidigungssystem, welches sich für alle eignet. Egal welches Alter, Geschlecht oder körperliche Fitness Du hast. Wenn Du lernen willst dich zu verteidigen oder einfach Spass am Gruppentraining haben willst, bist Du für das KRAV MAGA Training geeignet.

### **Welche Kleidung ziehe ich ins KRAV MAGA Training an?**

Wir haben keine spezielle Uniform wie in klassischen Kampfsportarten. Bei uns trainierst Du in ganz normaler Sportbekleidung mit oder ohne Turnschuhe.

### **Welche Ausrüstung benötige ich für das KRAV MAGA Training?**

Zu Beginn benötigst Du keinerlei Ausrüstung. Im Laufe der Zeit macht es Sinn, dass Männer sich einen Tiefschutz zulegen. Auch ein Zahnschutz ist eine gute Investition, dazu noch Trainingshandschuhe und Du hast schon eine gute Ausstattung, welche meist unter 80.- Franken kostet.

### **Welche Zeit braucht es, bis ich mich mit KRAV MAGA verteidigen kann?**

Hier eine genaue Zeitangabe zu machen ist nicht möglich. Durch jedes Training wirst Du besser und verbesserst damit Deine Chancen, eine Gefahrensituation möglichst unbeschadet zu bestehen. Wichtig ist ein regelmässiges KRAV MAGA Training, um die Bewegungsmuster für die Verteidigung einzuprägen.

### **Welche positiven Auswirkungen hat KRAV MAGA für mein Alltagsleben?**

Neben der Fähigkeit, sich selbst und andere zu verteidigen, wirst Du durch das Training körperlich fitter, lernst besser mit Stress und Konflikten umzugehen und hast einfach Spass am Training.

### **Kann ich mich mit KRAV MAGA auch gegen mehrere Gegner oder körperlich überlegene Gegner verteidigen?**

Anders als beim Kampfsport geht es beim KRAV MAGA Selbstverteidigung nicht um gewinnen, sondern darum, gefährliche Situationen am besten überhaupt nicht entstehen zu lassen und sollten diese doch entstehen, diese möglichst unbeschadet und gesund zu überstehen. Dementsprechend lernst Du auch gegen körperlich überlegene Gegner Deine Gesundheit zu schützen und auch gegen mehrere Gegner zu bestehen. Gerade hierfür ist Selbstverteidigung ja da, damit jeder sich zu verteidigen lernt. Eine 100% Sicherheit ist leider nicht möglich, aber wir verbessern deutlich Deine Chancen!

### **Ist KRAV MAGA für Frauen geeignet?**

Natürlich! KRAV MAGA ist so aufgebaut, dass mit wenigen und natürlichen Bewegungen, Methoden und Taktiken, auch körperlich unterlegenen Frauen sich effizient verteidigen können. Es stärkt zudem das Selbstbewusstsein, um bei einem allfälligen Übergriff auch richtig zu reagieren.

### **Ist KRAV MAGA für Kinder und Jugendliche geeignet?**

Kinder und Jugendliche erlernen durch das KRAV MAGA Training einen guten Umgang miteinander, lernen Ihren Körper und Ihre körperlichen Fähigkeiten besser kennen und lernen dazu sich besser zu konzentrieren. Auch Disziplin und Respekt ist ein wichtiger Bestandteil vom KRAV MAGA Training. Gerade für Kinder und Jugendliche sind die Effekte, wie ein besseres Selbstbewusstsein, sehr entwicklungsfördernd.

### **Bis welchem Alter kann man KRAV MAGA trainieren? Ist es auch für Senioren geeignet?**

Man kann KRAV MAGA bis ins hohe Alter trainieren. Zudem stärkt es die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit.

### **Findet nur ein körperliches Training statt oder wird auch Prävention, Deeskalation und Mentale Fähigkeiten trainiert?**

Zum körperlichen Training (Schlagkrafttraining / Fitnesstraining) werden sowohl verbale, als auch mentale Fähigkeiten trainiert. Gerade Prävention und Deeskalation sind feste Bestandteile jedes KRAV MAGA Trainings, denn die beste Verteidigung ist, sich überhaupt nicht verteidigen zu müssen.

### **Gibt es Wettkämpfe im KRAV MAGA?**

Nein! KRAV MAGA ist ein reines Selbstverteidigungssystem.

### **Lernt man im KRAV MAGA den Einsatz von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung?**

Ja auf jeden Fall. Du lernst durch unser Training Deine komplette Umgebung für dich zu nutzen und alle möglichen Alltagsgegenstände einzusetzen.

### **Kann jeder KRAV MAGA lernen?**

NEIN! KRAV MAGA können nur Personen lernen, welche keine Vorstrafen haben! Wir trainieren Menschen, um diese stark zu machen und vor Gewalt zu schützen, keine Täter!

### **Wir trainieren keine Personen, vor welchen wir uns schützen müssen!**