

ПО СИСТЕМЕ
СПЕЦНАЗА



КРАВ МАГА

ИЗРАИЛЬСКАЯ СИСТЕМА САМОЗАЩИТЫ
И ТОТАЛЬНОГО БОЯ НА УНИЧТОЖЕНИЕ

Павел Липцер

**Крав мага. Израильская
система самозащиты и
тотального боя на уничтожение**

«Неоглори»

Липцер П. В.

Крав мага. Израильская система самозащиты и тотального боя на уничтожение / П. В. Липцер — «Неоглори»,

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.

© Липцер П. В.
© Неоглори

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Создание и развитие крав мага	8
Структура крав мага	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

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 несурзных 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 преподаванием этой системы в вооруженных силах, и в правоохранительных органах, а также неугомонно 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 прибил 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 Сэмюэль Лихтенфельд проводит задержание преступника.

Работая детективом, Сэмюэль 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 Сэмюэля 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.

В середине 30-х годов условия в Братиславе изменились. Под влиянием политических событий в Центральной Европе, стали создаваться фашистские группировки, которые начали вступать в конфронтацию с городской еврейской общиной. Как и следовало ожидать, Ими-Сдэ-Ор стал одним из лидеров группы молодых евреев, многие из которых занимались боксом, борьбой и тяжелой атлетикой. Эта группа атлетов оказывала противодействие фашистам, не допуская их проникновения в еврейский квартал для наведения там беспорядков.

Таким образом, с 1936 года по 1940 год Ими принял участие в сотнях жестоких уличных драк с фашиствующими молодчиками.

Не хватит места, чтобы описать огромное количество столкновений, произошедших в тот период времени, достаточно сказать, что они сформировали мировоззрение и физическую подготовку Ими-Сдэ-Ора, превратив его из спортсмена в решительного и бескомпромиссного рукопашного бойца.

Именно в эти годы были заложены основы того, что по прошествии ряда лет стало одной из самых эффективных систем рукопашного боя в мире.

В 1940 году, став занозой для антисемитского правительства, Ими покинул дом, семью и вступил в чешский легион, который во время второй мировой войны находился под командованием Британской армии. В составе легиона он воевал в различных точках Среднего Востока: Ливии, Сирии, Ливане и Египте.

В 1942 году Ими уволился в запас и получил разрешение на въезд в Израиль.

Много друзей и бывших учеников Ими-Сдэ-Ора служили в Сопротивлении Хагана, военной организации, созданной до образования израильских вооруженных сил. Они представили Ими генералу Ичжан Садэ, главе Сопротивления, который принял его в организацию.

В 1944 году Ими начинает обучать израильских бойцов рукопашному бою. Во время этого периода Ими тренировал несколько подразделений Сопротивления, включая подразделение диверсионно-десантного отряда Морской пехоты, а также группы полицейских офицеров.



Грандмастер Ими, основатель крав маги

В 1948 году, когда было создано государство Израиль и организованы израильские силы обороны, Ими становится главным инструктором рукопашного боя в Академии Боевой Подготовки. Он прослужил в Вооруженных Силах более 20 лет, в течение которых создавал и совершенствовал свою уникальную методику самообороны и рукопашного боя. Ими персонально тренировал лучших бойцов израильских специальных подразделений, обучил не одно поколение инструкторов крав маги.

Изначально методика Ими – крав мага – должна была соответствовать нуждам Вооруженных Сил Израиля. Это означало, что она должна была быть доступной в изучении и вместе с тем эффективной для применения, чтобы любой солдат, будь то новобранец или боец элитного подразделения, могли приобрести необходимый уровень мастерства за самый короткий тренировочный период. Также было важно, чтобы этот уровень мог постоянно поддерживаться с минимальными затратами времени на повторение и практику. Самым важным фактором была возможность применения техники самозащиты и рукопашного боя, разработанных Ими, в экстремальных ситуациях.

Выйдя в отставку, Ими-Сдэ-Ор занялся адаптацией крав маги для гражданского населения.

Метод был адаптирован для нужд всех категорий граждан: мужчин, женщин, детей, молодежи и стариков, всех тех кому требовалось защищать свою жизнь и выжить, мини-

минимизируя вред при любых ситуациях агрессии: криминальных, националистических или каких-либо других.

Для обучения своему методу Ими основал два тренировочных центра: один в Тель-Авиве, другой – в родном городе Ими – в Неманье.

Сегодня Неманья, этот средиземноморский туристический курорт, откуда вышло очень много инструкторов крав маги, стал местом паломничества многочисленных последователей израильской системы рукопашного боя.

На протяжении этого времени Ими-Сдэ-Ор продолжает работать консультантом и инструктором вооруженных сил и других израильских силовых подразделений.

В 1972 году был проведен первый семинар для гражданских инструкторов крав маги в Институте физической культуры и спорта. С этого времени метод Ими-Сдэ-Ора распространился во многих гражданских учреждениях в Израиле и за рубежом.

Тысячи людей занимаются крав магой. Кроме представителей израильских служб безопасности, израильской полиции, техника крав мага преподавалась в колледжах, университетах, школах, сельских поселениях (например, в Кибуцах), местных городских домах культуры. В 1978 году Ими-Сдэ-Ор и несколько его самых преданных учеников основали Израильскую ассоциацию крав мага с целью распространения метода в Израиле и за рубежом, а также обоснования его преимуществ в области самозащиты.



Грандмастер Ими и Э.Янилов демонстрируют технику крав мага.

Ими-Сдэ-Ор всю оставшуюся жизнь был президентом этой ассоциации. Первое международное признание крав мага получила в 1981 году в Америке, при содействии со стороны американского бизнесмена Дэниэла Абрахама и Дарелла Левина (1 мастерская степень, 6 степень эксперта) из Лос-Анджелеса, Калифорния.

В начале 90-х годов была основана Международная Федерация крав мага.

В 1996 году Ими присвоил Э. Янилову, главному инструктору Федерации, высшую степень мастерства: 3 мастерскую степень (8 степень эксперта). До конца своей жизни грандмастер Ими совместно с Э. Яниловым совершенствовал технику и принципы крав мага.

Грандмастер Ими-Сдэ-Ор ушел из жизни в январе 1999 года, сохраняя хорошее состояние духа даже в последние дни, зная, что созданная им система рукопашного боя стремительно развивается по всему миру, помогая многим людям эффективно заботиться о своей личной безопасности.

Структура крав мага

Структурно крав мага состоит из двух взаимообусловленных и взаимосвязанных разделов: самообороны и контактного боя.

Самооборона

Представьте, как после длинного трудового дня вы направляетесь к своей машине, находящейся на стоянке. Как только вы открываете дверь, кто-то подходит к вам сзади и приставляет нож к горлу. Если вы отвечаете быстро и агрессивно, защищая себя, и беря под контроль оружие – нейтрализуете атакующего, это и есть ситуация самообороны.

Самооборона является основой крав мага. Различные техники этой системы были разработаны для того, чтобы дать возможность изучающему крав магу защитить себя и других людей от враждебных, жестоких действий, предотвратить травмы, а также победить и нейтрализовать нападающих. Техники самообороны крав мага включают в себя защиту от различных попыток проявления агрессии, таких как удары руками, ногами, захваты и заломы. Данные техники также применяются при ситуациях, когда вашей жизни угрожает опасность, то есть когда нападающий вооружен, например, палкой, ножом, пистолетом и даже ручной гранатой.



Грандмастер Ими во время занятий с учениками.

На начальном этапе развития крав мага грандмастер Ими-Сдэ-Ор, основатель этой системы, столкнулся с проблемой быстрого и эффективного обучения солдат Израильской армии, возрастной состав которых колебался в диапазоне от физически здоровых и крепких новобранцев до вышедших из формы резервистов, которым было уже за сорок. Вот почему он создал систему, которая основывалась на простых, инстинктивных движениях, а не на сложных техниках, требующих долгого изучения и хорошей физической формы. В результате техника самообороны крав мага может быть эффективно применена мужчинами и женщинами различного возраста и различных физических способностей. Техника и принципы крав маги основаны на естественных движениях, которые являются очень эффективными и доступными в изучении. Учеников обучают применять эти принципы и техники в различных ситуациях. Например, в темноте; в положении сидя или лежа; в неблагоприятных обстоятельствах, когда нужно защищаться, а способность к передвижению ограничена и т. д.

Контактный бой

Контактный бой представляет собой более сложный этап в изучении крав маги, на котором учеников обучают быстрым и эффективным способам нейтрализации противника.

Эта часть системы включает в себя современные методы ведения боя: атаки, защиты, развитие и чувство времени, финты, тактика боя, а также некоторые важные психологические методы, связанные с выживанием в экстремальной обстановке.

Крав мага состоит из различных боевых техник, хотя данная система также направлена на развитие психических возможностей человека, которые способствуют повышению боевого духа занимающихся.



Грандмастер Ими демонстрирует принципы боя холодным оружием.

Специальные тренировочные методы используются для создания ситуаций имитирующих реальные, подготавливая вас к жестокости и реальности посягательств на вашу жизнь. Данные тренировочные методы были использованы для обучения самых элитных израильских военных подразделений и являются самыми эффективными, что подтверждают бесчисленные примеры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.