

Moderne und effiziente Selbstverteidigung - KRAV MAGA - jetzt in Köln

01.11.2011, 10:09 | Sport

Pressemitteilung von: *CD Krav Maga*

„reality based self defense“ steht oben auf dem kleinen Schild vor einer Hofeinfahrt in der Köln Nippes. Dort findet jeden Samstag am Nachmittag das KRAV MAGA Training statt. Aber was ist das überhaupt?

Ursprünglich wurde KRAV MAGA als Selbstverteidigungs- und Nahkampf-System der israelischen Armee entwickelt. Auch heute noch wird es dort weiterentwickelt.

KRAV MAGA wird aufgrund der Globalisierung heute weltweit bei Militär, Justiz- und Polizeibehörden angewandt und ist in abgewandelter Form seit einigen Jahren auch für Zivilisten zugänglich.

Das wöchentliche Training findet unter der Leitung von Carsten Draheim statt. Er ist Ausbilder beim größten Krav Maga Verband der Welt – der IKMF (International Krav Maga Federation) und sogenannter Civil-Instructor. Krav Maga kann aus dem hebräischen mit „Kontaktkampf“ übersetzt werden und ist Synonym für ein hoch modernes und äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem

„In der Anwendung bedeutet KRAV MAGA die defensive Verteidigung gegen einen oder mehrere, auch bewaffnete Angreifer in beliebiger Distanz“, weiß Draheim.

Vorrangiges Ziel sei nicht der Sieg über einen Gegner, sondern das Erkennen und Überleben von gewalttätigen Bedrohungen. Daraus resultiert, einen Kampf schnell zu beenden und Angriffe möglichst unbeschadet zu überstehen. Das System basiert auf intuitiven Verhaltensmustern und Bewegungen. Es ist daher sehr schnell zu erlernen und in der Anwendung äußerst effizient.

Gerade Menschen, die vielleicht weniger mit gewalttätigen Situationen in Berührung kommen, erlernen in erster Linie das Erkennen von Gefahren, den Umgang mit diesen und das darauffolgende taktische Verhalten bei Bedrohungen und Angriffen.

Frauen sehen sich insbesondere in den Bereichen von sexueller Belästigung mit besonderen Formen der Gewaltanwendung konfrontiert. Beim Krav Maga gibt es keine Regeln, keine Gewichtsklassen und auch mehrere Angreifer gegen Einen - mit Waffen oder ohne! Es ist alles erlaubt, was effektiv dazu führt, den Kampf so schnell wie möglich zu beenden um sich und andere in Sicherheit zu bringen.

Bei uns ist jeder herzlich willkommen, der KRAV MAGA einmal unverbindlich in einem Probetraining ausüben möchte! „... Außer natürlich die Leute, vor denen wir uns eigentlich schützen wollen!“ sagt Draheim, welcher auch den Grad eines „Law Enforcement“- Instructors innehält. Somit bietet er neben dem Training für Zivilisten auch Kurse der israelischen Selbstverteidigung in Köln, speziell angepasst auf die Bedürfnisse für Polizei- und Justizvollzugsbeamte an. Das Law Enforcement Training unterscheidet sich nicht in den angewandten Techniken sagt er. Allerdings in der Tatsache, dass Sicherheits- und Ordnungskräfte die Situation und den Angreifer auch nach der Auseinandersetzung kontrollieren müssen, während Zivilisten sich gegenteilig verhalten und flüchten sollten.

Portrait

CD Krav Maga bietet unter der Leitung von Carsten Draheim (IKMF Civil- und Law Enforcement Instructor) regelmäßige, praxisbezogene KRAV MAGA Selbstverteidigungs- und Szenario-Trainings in Köln und im Rhein-Sieg-Kreis.

News-ID: 583331 • Views: 295 (Stand: 20.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/583331/Moderne-und-effiziente-Selbstverteidigung-KRAV-MAGA-jetzt-in-Koeln.html>