

INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION

Die IKMF ist ein internationaler Verband von Schulen, die das israelische Selbstverteidigungssystem Krav Maga unterrichten.

Der Sportverband wurde 1996 auf Wunsch von **Imi Lichtenfeld, dem Gründer des Krav Maga**, geschaffen, um die weltweite Verbreitung voranzutreiben. Die IKMF ging aus der 1978 gegründeten Israeli Krav Maga Association (IKMA), dem ersten Krav-Maga-Verband, hervor.

Diese war als Organisation zu diesem Zeitpunkt größtenteils auf Israel beschränkt. Seit Beginn der 1980er Jahre hatten Imi Lichtenfeld und von ihm ausgebildete Instrukturen international unterrichtet und besonders in den USA und Europa eine wachsende Gruppe an Krav-Maga-Schulen geschaffen.

Unter Federführung von Eyal Yanilov wurden ein standardisiertes Curriculum geschaffen und Programme für verschiedene Zielgruppen etabliert.

Neben dem Unterricht für Zivilisten gibt es spezialisierte Programme für Polizisten, Soldaten, Air Marshals, Personenschützer und andere berufliche Anwender. **Infolge der zunehmenden Piratenbedrohung wurde vor kurzem mit der Ausbildung von Sea Marshals begonnen.**

Die Leitung der IKMF übernahm 2010 Avi Moyal als 1. Vorsitzender. Die IKMF ist als **Non-Profit-Organisation** in Rischon LeZion registriert.

Nachdem es seit 1998 einzelne Seminare der IKMF in Deutschland gegeben hatte, wurden 2002 die ersten deutschen Instrukturen ausgebildet. 2005 wurde der erste Instrukturekurs in Deutschland durchgeführt. Der Sitz der IKMF Deutschland ist in München. Im September 2019 gehörten in Deutschland 39 Standorte der IKMF an.

Neben verschiedenen Tages- und Wochenendseminaren durch deutsche IKMF-Instrukturen werden auch regelmäßig Seminare durch israelische Instrukturen aus dem Global Instructor Team angeboten. In Israel finden mehrmals jährlich Trainingscamps aus aller Welt statt.

In Deutschland findet seit 2005 jedes Jahr eine Krav-Maga-Instrukturenausbildung statt, die nach den internationalen Standards der IKMF von Mitgliedern des Global Instructor Teams durchgeführt wird.



KRAV MAGA



Hebräisch: „KONTAKTKAMPF“ ist ein modernes, eklektisches israelisches Selbstverteidigungssystem, das bevorzugt Schlag- und Tritttechniken nutzt, aber auch Grifftechniken, Hebel und Bodenkampf beinhaltet.

Heute wird Krav Maga weltweit unterrichtet. Dabei muss zwischen drei Zielgruppen unterschieden werden:

■ Krav Maga für Privatpersonen:

zur Selbstverteidigung, zur Deeskalation, zur Stressresistenz und mit Zusatznutzen für die Gesundheit und Fitness

■ Krav Maga für den Sicherheitsbereich und die Polizei

■ Krav Maga für das Militär

Die Zielsetzung für Privatpersonen besteht darin, **effektive und einfache Methoden zu erlernen, um sich gegen Gewalt wehren zu können.**

Krav Maga zeichnet sich durch **einfache Techniken aus. Natürliche und instinktive Reaktionen** werden im System berücksichtigt und sinnvoll eingebunden. Dadurch ist Krav Maga relativ schnell zu erlernen. Krav Maga ist seinem Selbstverständnis nach kein Sport, sondern ein reines **Selbstverteidigungssystem**. Es gibt keine Wettkämpfe.

Besonders das richtige Reagieren unter Stress wird trainiert.

Dabei wird der richtigen Taktik in Gefahrensituationen viel Raum eingeräumt. Zusätzlich geht es auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und durch geschicktes Verhalten dem Konflikt auszuweichen oder den Gegner zu entwaffnen

Im Krav Maga werden je nach Zielgruppe unterschiedliche Techniken und Methoden trainiert. Dazu zählen:

- verbale Deeskalation
- Rollenspiele
- Bewegungslehre
- 360-Grad-Abwehr
- Innenabwehr
- Fausttechniken
- Handballentechniken
- Hammerschläge
- Ellbogentechniken
- Tritttechniken
- Knietechniken
- Einsatz von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung
- Waffenabwehr, gezielte Entwaffnung von Gegnern
- Stressdrills
- Situationstraining
- Mugging-Training: Training mit einem Vollkontaktschutzanzug

IMRICH LICHTENFELD



Imrich „Imi“ Lichtenfeld, später Imi Sde-Or, (geboren am 26. Mai 1910 in Budapest; gestorben am 9. Januar 1998 in Netanja, Israel) war der **Begründer des Selbstverteidigungssystems Krav Maga**.

Imi Lichtenfeld gewann in den 1920er und 1930er Jahren zahlreiche nationale und internationale Wettkämpfe in verschiedenen Disziplinen, darunter mehrfach die slowakische Meisterschaft im Ringen sowie die slowakische Boxmeisterschaft und einen internationalen Gymnastikwettbewerb. **Er galt als einer der besten Ringer Europas**. In den 1930er Jahren trainierte Lichtenfeld auch andere im Ringen sowie in Gymnastik. Er nahm an Ballettaufführungen teil.

Mitte der 1930er Jahre nahmen Pogrome gegen Juden in Bratislava zu. Lichtenfeld schloss sich mit anderen jungen Juden zu einer Schutztruppe für die jüdische Bevölkerung Bratislavas zusammen, als deren Anführer er gelten konnte. In den Straßenschlachten mit antisemitischen Angreifern sammelte Lichtenfeld die Erfahrung im realen Nahkampf, welche für die Entwicklung des Selbstverteidigungssystems Krav Maga (hebräisch für „**Kontaktkampf**“) grundlegend war.

1940 begann Lichtenfeld seine Flucht nach Palästina, in Alexandria schloss er sich der tschechoslowakischen Legion

unter dem Kommando der britischen Armee an. Nach ungefähr anderthalb Jahren Kriegsdienst erhielt er 1942 die Erlaubnis, in Palästina einzureisen. Dort hebräisierte er seinen Nachnamen in Sde-Or. Er schloss sich der Untergrundorganisation Hagana an, deren Kämpfer er in körperlicher Fitness, Schwimmen und Nahkampf mit Messern unterrichtete.

Nach der Gründung des israelischen Staates wurde Lichtenfeld im Jahre 1948 Chefausbilder für körperliche Fitness und Krav Maga an der **militärischen Kampfschule der israelischen Streitkräfte (IDF)**. Während seiner etwa 20 Jahre bei den IDF entwickelte er seine Lehre des Krav Maga immer weiter. Während er weiterhin als Berater und Krav-Maga-Ausbilder für die IDF und andere israelische Sicherheitskräfte arbeitete, richtete er nach seiner aktiven Zeit beim Militär seine Aufmerksamkeit darauf, Krav Maga an die Bedürfnisse von **Zivilisten** anzupassen.

1978 gründete er mit einigen Schülern die Israeli Krav Maga Association, deren Präsident er bis an sein Lebensende blieb. **Auf seinen Wunsch hin gründeten Eyal Yanilov und andere seiner Schüler 1996 die International Krav Maga Federation, um die weltweite Verbreitung des Krav Maga zu fördern.**

Am 9. Januar 1998 starb Imi Lichtenfeld im Alter von 87 Jahren. Er wurde in seiner Heimatstadt Netanja begraben.