

# Stridbar träning

**KRAV MAGA** En israelisk militär självförsvarsteknik sprider sig över världen. Kändisar som Hilary Swank, Jennifer Lopez och John Mayer hör till utövarna. Samtidigt är klipp från vissa övningar barnförbjudna på Youtube.

**Niclas Strandberg** sitter grensle över Leila Jafari med händerna kopplade runt hennes hals. En kort stund senare har Leila Jafari vänt underläget till överläge och fått in en välriktad spark i sin angripares ansikte samtidigt som hon skriker åt honom med djup och aggressiv röst.

Hade angreppet skett i verkligheten hade Niclas Strandberg kunnat bli medvetslös. Men den här gången är det övning och platsen är Stockholm krav maga center.

– Krav maga är ett självförsvarssystem med rötterna i den israeliska armén. Till skillnad från andra kampsporter är det enkel och realistisk självförsvarsträning som syftar till att man på kortast möjliga tid ska lära sig att försvara sig så effektivt som möjligt, berättar instruktören Lars Söderström.

Man får kondition, styrka och explosivitet på köpet.

På Stockholm krav maga center lär man ut KMS, som är en modern variant av krav maga där teknikerna är mindre komplexa och fokus ligger på bland annat mental förberedelse, konflikt- och stresshantering.

**Det är den** moderna krav magan som används inom hela den svenska försvarsmakten och delar av den svenska polisen samt andra yrkesgrupper som dagligen konfronteras med våld, som till exempel väktare och dörrvakter. Men de flesta som tränar på centret jobbar i helt vanliga yrken.

Linnea Svensson har gått nybörjarkursen och fick upp ögonen för krav magan efter att ha sett klipp på Youtube.

– Det verkade vara roligt och nyttigt eftersom teknikerna bygg-

de så mycket på reflexer och inte var så "snygga" och tillrättalagda.

Och träningen gav snabbt resultat.

– Vi gick direkt in på riktiga övningar och blåmärken, brännsår och kläder fulla med andra människors svett var självklart efter varje träning, fortsätter Linnea Svensson.

**Det faktum att** alla – liten, stor, stark, svag, kvinna eller man – slåss mot varandra gör träningen realistisk, i verkligheten väljer man ju inte sin anfallare. En annan effekt, och det som gjort krav magan populär bland kändisar och andra, är att man får kondition, styrka och explosivitet på köpet.

På grund av sitt militära ursprung har krav maga betraktats med viss skepsis inom kampsportsvärlden, men sedan 2005 är disciplinen godkänd av och medlem i Svenska budo- och kampsportsförbundet.

**Men behöver verkligen civila personer lära sig krav maga? Är det inte för våldsamt?**

Lars Söderström anser att behovet tyvärr finns i ett hårt samhällsklimat där gamla regler, som att inte ge sig på någon som ligger på marken, inte längre gäller.

– Vi instruktörer förutsätter ansvarsfullt agerande från våra eleverns sida och kommer det till vår kännedom att utlärda kunskaper missbrukas är den eleven inte längre välkommen att träna hos oss, säger Lars Söderström.

Han håller med om att krav maga är våldsamt, men säger att våld alltid är sista utvägen.

– Målsättningen i samtliga scenarier och vår grundläggande princip är att undvika att tvingas ta till våld. Praktisk konflikthantering under stress ingår som en enormt viktig komponent i träningen.

**PETRA MÅNSTRÖM**

petra.manstrom@svd.se



Leila Jafari tränar med Niclas Strandberg på Stockholm krav maga center.

FOTO: STAFFAN LÖWSTEDT

## ☉ Närstrid



Leila Jafari tränar.

**Krav maga** är hebreiska för närstrid och grundaren hette Imi Lichtenfeld. Han var av judisk härkomst och skapade grunden till självförsvarssystemet för att kunna skydda sig när han, hans släktingar och vänner blev för-

följda av nazistiska gäng.

**Lichtenfeld** flydde senare till Israel där han inom den israeliska armén förfinade och utvecklade krav magan till ett militärt försvarssystem.

**Den moderna** krav magan, KMS, finns på flera orter runt om i landet.

» **webben**

Mer information:  
» [kravmagasverige.se](http://kravmagasverige.se)



Lars Söderström tar grepp på Örjan Kihlbaum.