

# História e fotos de golpes de defesa pessoal

É uma antiga arte milenar, surgiu na década de 40 em Israel, que estava em guerra, havendo conflitos muito violentos contra os judeus.

Em meio a necessidade de sobrevivência, e tendo como “arma” apenas os seus corpos, os israelenses resolveram desenvolver uma forma de combate com algumas técnicas, usando apenas o que tinham.

Com o tempo essas técnicas foram se aperfeiçoando pela elite militar em meio as necessidades, sendo praticada apenas por civis no início. Só em 1964, que o Krav Magá ficou conhecida em todo o país, sendo totalmente liberado e ensinado aos militares em geral e a população de Israel.

A partir desta época é que começou de fato, a serem ensinadas as suas técnicas, e o Krav Magá começa a ser praticado e treinado por grupos. E aí que esta forma de luta, começa a se espalhar pelo mundo. Chegando ao nosso país apenas em 1990.

Para treinar o Krav Magá, é importante saber que seu ensinamento é dividido, em duas partes. A primeira que se aprende as técnicas básicas de auto defesa e a segunda, que inclui as técnicas mais complexas, muito usadas em combates militares, corpo-a-corpo.

## Algumas técnicas do Krav Magá

Ainda nos primeiros anos do seu surgimento, por serem proibidas as armas de fogo pelos britânicos nos tempos de guerra, eram utilizados pelos militares, os bastões, fazendo deste objeto, o único meio material de defesa.

Os bastões são usados até os dias de hoje, por batalhões policiais, forças do exército, entre outros deste meio. Tendo evoluído algumas técnicas, e sendo divididas em três, suas formas.



## Técnicas

1. Primeiro, deve-se aprender os meios de se defender dos ataques com bastões vindos de qualquer direção, não importando se a vítima esteja munida de alguma arma ou não;
2. Segundo, deve-se aprender as formas de atacar com o bastão, transformando este instrumento, uma extensão dos membros, apresentando poder a quem o segura;
3. Na terceira fase, é hora de unir a defesa e o ataque, nos combates.

As técnicas de combate são baseadas na física e na matemática. Tem que haver todo um estudo para, saber a força usada, a massa e a aceleração do golpe.

A intenção básica da prática do Krav Magá, é já de início, neutralizar a pessoa que vier a atacar, com um golpe imediato. Atingindo de imediato as zonas mais doloridas possível. É um tipo de luta extremamente útil, para diversos tipos de ataque, sejam eles armados ou não.

Uma técnica de defesa pessoal

Krav Magá, não é considerada um esporte, seu obj  
Há diversas academias no Brasil, hoje em dia, que ensinam algumas técnicas desta arte, para as pessoas que querem aprender mais sobre autodefesa. etivo é mostrar que qualquer um tem em seu corpo grande poder, podendo usá-lo como uma arma letal, para defender sua vida, independento de sua idade, gênero, porte físico, ou qualquer outra característica. Por este motivo não há

regras, só há técnicas, que ajudam a reforçar ainda mais toda sua utilidade para a autoproteção.

## Fotos



