

Pirkanmaan reserviläisille räätälöity Sotilas Krav -harjoittelu käynnistyi 27.1.2007 Nääshallissa Budo 3 lauantaisin klo 12–14.

Uusi Sotilas Krav Maga –harjoituksen periodi alkaa 12.1.2007, Nääshalli Budo 3 klo 10 -12.

Sotilas Krav Maga on erittäin hyvä vastapaino kokouksissa istumiselle tai työn rasituksille. Salilla käy taistelijoita eri itsepuolustuslajeista ja henkilöitä, joilla ei ole aikaisempaa itsepuolustuskokemusta. Salilla on SA–Int kuri, josta pitävät huolta alan erikoismiehet. Hyökkäys- ja puolustusvälineinä ovat käytössä varusmiesajasta tutut välineet. Vaatimuksena on kuuluminen reserviläisjärjestöön, ikäraja yli 18 vuotta, nuhteeton elämäntapa. Kertamaksu 15€ kausimaksu 80€tammikuu – huhtikuu.

Sotilas Krav Maga, mitä se on?

Krav Maga on hepreaa, ja tarkoittaa suoraan käännettynä ”kontaktitaistelu”, eli suomeksi lähitaistelu. Krav Maga on Euroopassa ja Lähi-idässä kehitetty lähitaistelu- ja itsepuolustusjärjestelmä, jonka historia ylittää aikaan ennen toista maailmansotaa. Nykyisin IKMF:n Krav Magasta on kolme versiota: itsepuolustusversio siviileille, itsepuolustus- ja voimankäyttöversio poliiseille ja vastaaville sekä itsepuolustus- ja lähitaisteluversio sotilaille.

Nääshallissa Reserviläisten vuorolla treenataan Sotilas-Krav Magaa, jossa opetellaan tekniikoita, joilla pystyy puolustamaan itseään joko aseettomasti tai millä tahansa sotilaan varustuksesta löytyvällä apuvälineellä, rynnäkkökivääristä lusikka-haarukkaan. Kouluttajia treeneissä toimivat Kansainvälisen Krav Maga Liiton (IKMF) hyväksymät kouluttajat Majuri Petteri Kantola ja yliluutnantti Petri Lähdekorpi. Molemmat kouluttajat ovat sekä itsepuolustuskouluttajia (siviiliversio) että lähitaistelukouluttajia (sotilasversio).

Yleiset asiat: Jarmo Kovanen iltaisin 040 901 0035, jkk.qe@pp.inet.fi

Kysymyksiä Krav Magasta tai sen harjoittelusta: Petteri Kantola, petteri.kantola@mil.fi





[Click here to see full size image](#)



[Click here to see full size image](#)



[Click here to see full size image](#)



[Click here to see full size image](#)

Seuraavalla sivulla Defendo-harrastuksesta

DEFENDO, mitä se on?

Sotilas Krav Maga reserviläiskamppailijat suosittelvat myös harrastamaan **Defendoa**. Defendoa harjoitellaan Tampereella Nääshallissa keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.



Kanadassa kehitetyn Modern Defendo CQB järjestelmän juuret löytyvät 1920 -luvulta Shanghaista (Kiina), missä William E. FAIRBAIRN kehitti yksinkertaisen Defend-u (puolusta itseäsi) lähitaistelujärjestelmän poliisille. Fairbairn toimi Shanghaiin kunnallisen poliisin pääkouluttajana 1907 - 1940. Toisen maailmansodan puhjettua Fairbairn toimi vuodesta 1940 upseerina liittoutuneiden joukoissa. Fairbairnin tehtävänä oli kouluttaa Britannian salaisenpalvelun vakoojille lähitaistelua leiri X:ssä Kanadassa. Lisäksi liittoutuneiden erikoisjoukot käyttivät hyväkseen Fairbairnin oppeja kehittäessään sotilaidensa lähitaistelua tehokkaammaksi.

Sanotaankin, että Fairbairnin opit ovat pohja nykyiselle länsimaisten armeijoiden lähitaistelulle. Moderni Defendo on muokattu nykypäivän tarpeita vastaavaksi, yksinkertaiseksi ja toimivaksi itsepuolustus- ja lähitaistelujärjestelmäksi.



uhkatilanteisiin, joita Järjestelmä tarjoaa turvallisissa olosuhteissa. harrastajan itseluottamusta saattaa kohdata niin Harjoittelu perustuu hyvin ja tietonsa kanssasi. Vaikka Pieni pilke silmäkulmassa Tekniikkaharjoittelussa mahdollisella tavalla.

kaikki toimivat myös vaikeissa olosuhteissa. Henkinen harjoittelu opettaa mielen hallintaa. Ilman oikeaa henkistä vahvuutta, olet altavastaajana mahdollisessa konfliktitilanteessa! Tarkkaile omia toimiasi, niin tarkkailet myös tapahtumia konfliktitilanteessa. Taktinen harjoittelu opettaa käyttämään tekniikoita ja henkistä puolta tilanteen vaatimalla, mahdollisimman tehokkaalla tavalla. Oikeanlainen harjoittelu, valmistautuminen ja tilanteen ennakointi antaa Sinulle mahdollisuuden selviytyä uhkaavasta tilanteesta, kun sellainen joskus eteesi sattuu. Hyvän tuurin varaan ei paljon kannata rakentaa!

Modern Defendo on suhteellisen helposti opittava järjestelmä, joka keskittyy vastaamaan niihin väkivallan saatamme kohdata nykyaikaisessa yhteiskunnassa. harjoittelijalle ammattimaisen harjoittelun haastavissa ja Harjoittelu on monipuolista ja kohottaa fyysistä kuntoa, lisää ja antaa tietoa, kuinka selviydytään erilaisista tilanteista, joita työssään kuin vapaa-ajallakin.

koulutettuihin ohjaajiin, jotka jakavat taitonsa, kokemuksensa harjoittelu on vakavaa, se ei kuitenkaan ole rypyytsaista. tekee harjoittelusta rentoa ja helpottaa asioiden harjoittelua. hyödynnetään harjoittelijan fyysisiä edellytyksiä parhaalla Tekniikat ovat yksinkertaisia ja helposti omaksuttavia, ja ne

Kysymyksiä Defendoon tai harjoittelusta:

Suomen Defendoliiton puheenjohtaja Jarkko Savilepo. jarkko.defendo@gmail.com

Harjoituksissa kaikki alkulämmittelystä alkaen liittyy itsepuolustuksen tai taistelun harjoitteluun. Harjoiteltavat tekniikat perustuvat yksinkertaisiin toimintamalleihin tai ihmiskehon luontaisiin reaktioihin uhkatilanteissa. Harjoittelu kasvattaa valmiuksia selviytyä sekä siviilimaailman uhkatilanteista että taistelukentän kaaoksesta. Harjoituksissa tehdään paljon soveltavaa harjoittelua, jossa pyritään kehittämään taistelijan kykyä reagoida oikein erilaisiin ärsykkeisiin sekä ylläpitää tilannetietoisuuttaan kamppailun tiimellyksessä. Harjoittelun aloittaminen ei vaadi mitään pohjataitoja tai ihmeellistä fyysistä kuntoa. Riittää, kunhan pystyy kävelemään Nääshallin parkkipaikalta Budo 3 -salille.

**Reserviläinen älä ole uhattuna,
Syöksy mukaan ja lunasta paikkasi joukosta**