

## Krav Maga

Krav Maga is een zelfverdedigingssysteem dat zijn oorsprong in Israël vindt. Het is oorspronkelijk bedoeld voor het leger en de speciale eenheden in het Israëlische leger.

Het systeem is ontworpen om uit natuurlijke reactie te handelen en hier een verdediging op te maken.

Na groot succes is dit systeem ook voor burgers mogelijk gemaakt en is het zo wereldwijd toegankelijk geworden.

Krav Maga bestaat uit een combinatie van verschillende vechtsporten, de meest effectieve van die technieken zijn meegenomen en daarop is deze sport gebaseerd. Dat maakt dit systeem een bijna waterdichte vechtmethode.

Mensen die Krav Maga beoefenen zijn voorbereid op vele situaties en kunnen zich in veel voorkomende situaties verdedigen.