آشنایی با سبک کراو ماگا

بر اساس تحقیقات فروشگاه اینترنتی رزمی تک رزم، کراو ماگا یک سیستم ترکیبی از ورزش های رزمی و دفاع شخصی است که در آن بوکس، جودو، جوجیتسو، و آیکیدو را با هم ترکیب کرده و در سال‌های اخیر، هنرهای رزمی دیگری نیز همانند موی تای و وینگ‌چون به آموزش کراو ماگا اضافه شده‌اند.

خنثی کردن تهدید. هدف اصلی در کراو ماگا این است که سریعاً، تهدید را خنثی کنید. این هدف کلی، بر تمام قوانین دیگر کراو ماگا احاطه دارد. از آنجا که هدف شما این است که به حمله کننده خود مسلط شده و او را از پای درآورید، تقریباً تمام حرکات در کراو ماگا مجاز است. زمانی که زندگی شما در خطر است، نمی‌توانید نگران آداب مبارزه باشید. بنابراین فلسفه این ورزش این است که هر کاری که لازم است را برای حفظ زندگی خودتان انجام دهید.

ساده نگه داشتن موارد: در کراو ماگا شما کاتا و الگوهای خاص ورزش های رزمی دیگر را مشاهده نمی کنید. کراو ماگا تنها از ضربات، گرفتن ها و دفاع ها تشکیل شده است. کراو ماگا طوری طراحی شده است که بتوان در اسرع وقت از آن استفاده عملی کرد.

دفاع و حمله هم زمان: اکثر هنرهای رزمی، با حرکات دفاعی و حمله ای به عنوان حرکات مجزا و جداگانه برخورد می‌کنند، یعنی مثلاً اول باید دفاع کرده و سپس زمانی که فضای حمله پیدا می‌کنید حمله کنید. نقطه ضعف این راهکار این است که خیلی انفعالی است و شما در بسیاری از موارد خودتان را در یک چرخه پایان‌ناپذیر حرکات دفاعی محبوس خواهید دید. در کراو ماگا مبارزه‌کننده به دنبال این است که تمام حرکات دفاعی را با یک حرکت حمله‌ای ترکیب کند. او به دنبال این است که حمله را مختل کرده و به طور هم‌زمان حمله متقابل خود را انجام بدهد. به طور مثال اگر یک فرد مهاجم به دنبال این است که به گلوی شما ضربه‌ای وارد کند، شما نه تنها تلاش می‌کنید که حمله او را دفع کنید، بلکه به طور هم‌زمان به چشم‌ها، کشالهٔ ران، یا گلوی او حمله متقابل انجام می‌دهید. هدف کلی این است که تهدید وارد به خودتان در اسرع وقت خنثی کنید. در واقع کراو ماگا ورزشی است که برای زنده ماندن در یک جنگ واقعی طراحی شده است.

حرکت پیوسته: قانون دیگری که با قانون دفاع و حمله هم‌زمان مرتبط است، قانون حرکت پیوسته نامیده می‌شود. در اینجا هدف این است که با یک سری پیوسته از حرکات حمله‌ای/دفاعی و حمله‌ای، فرد حمله‌کننده را از پای درآورید. زمانی که حمله‌کننده به ضدحمله‌های شما پاسخ می‌دهد، شما با مشت‌ها، لگدها، و ضربات سر بیشتر پاسخ می‌دهید تا اینکه تهدید فرد مهاجم خنثی شود. در قانون حرکت پیوسته، لازم است که مبارزه کنندهبه غریزه خود اتکا کرده و یک روتین از پیش تنظیم شده برای این قانون وجود ندارد.

به کاربردن سلاح در فرصت ممکن: می‌توانید به راحتی اسلحه‌های سرد و گرم را وارد کراو ماگا کنید. علاوه بر این سلاح‌های سنتی، کراو ماگا به دانش‌آموز آموزش می‌دهد که به صورت فی‌البداهه از محیط و وسایل اطراف خود به عنوان سلاح استفاده کند. کلید، خودکار، کمربند، صندلی و تمام وسایل دیگررا می‌توانید با تکنیک‌های اصلی کراو ماگا ترکیب کنید تا فرد مهاجم را در اسرع وقت از پای درآورید.

دفاع در برابر سلاح: علاوه بر آموزش روش استفاده از سلاح به هنرجویان، آموزش کراو ماگا همچنین روش دفاع در برابر حملات مسلحانه را نیز به شمایاد می‌دهد.

WWW.TAKRAZM.COM

تمرکز بر روی بافت‌های نرم و نقاط فشار: یک قانون شناخته شده کراو ماگا، تأکید آن بر روی حمله به بافت‌های نرم و نقاط فشار است. بسیار از ضد حملات شامل حمله به چشم، کشاله ران، و ضربه به گلو می‌شود به همین دلیل است که این ورزش منتقدان زیادی دارد. با این حال افرادطرف دار این ورزش می‌گویند که هدف اصلی این ورزش،خنثی کردن تهدید یک فرد خطرناک و مهاجم در اسرع وقت است و همچنین گفته می‌شود که به زمانی که با خشونت در خیابان به شما حمله می‌شود، فرد حمل‌کننده تابع قوانین ورزش جوانمردانه نیست، بلکه به دنبال این است که به شما صدمه زده و یا حتی شما را بکشد.

تکنیک‌های مهارکننده: علاوه بر حملات ضربه‌ای، در کراو ماگا از تکنیک‌های مهارکننده نیز برای آرام کردن یک وضعیت خشونت‌آمیز استفاده می‌شود. قفل کردن مفصل و گرفتن‌های مختلف، برای اعمال کنترل بر روی فرد حمله‌کننده، و قرار دادن شما در موقعیت به پایان رساندن تهدید استفاده می‌شود.

سطح اول

این سطح برای تمام هنرجویان جدید کراو ماگا طراحی شده است. هدف این کلاس این است که موارد پایه دفاع شخصی و مبارزه آموزش داده شود. هنرجویان طرز ایستادن مبارزه ای وحرکت کردن، مشت زدن، ضربات لگد در حالت ایستاده و نشسته، ضربات با آرنج و زانو، و روش دفاع در برابر مشت، گرفتن گلو، قفل کردن سر، و گرفتن مچ را یاد می‌گیرند.

سطح دوم (کمربند زرد)

در این سطح متوسط، هنرجویان تلاش می‌کنند که در مهارت هایی که در سطح اول یاد گرفته بودند به تبحر بیشتری برسند، همچنین مشت و لگد های بیشتر، دفاع در برابر ضربات مشت با حمله متقابل، دفاع در برابر ضربات لگد، و دفاع در برابر چندین نوع تکنیک خفه کردن، قفل کردن سر، و بغل کردن با دو دست را یاد می‌گیرند. موارد فنی همانند زمان بندی، فاصله، و هدف گیری های جایگزین در این سطح آموزش داده می‌شود.

سطح سوم (کمربند نارنجی)

این سطح متوسط، تکنیک‌های پایه را تقویت می‌کند و به هنرجویان اجازه می‌دهد که دانش خودشان را در برابر حملات و دفاع‌های کراو ماگا افزایش بدهند. در سطح سوم کراو ماگا، هنرجویان تمرین‌های خودشان در مورد ضربات، دفاع در برابر ضربات، و دفاع شخصی از جمله تکنیک‌هایی که مربوط به دفاع در برابر سلاح‌هایی همانند تفنگ و چوب است را ادامه می‌دهند.

سطح چهارم (کمربند سبز)

این سطح به طور خاص برای هنرجویان پیشرفته‌تری که به دنبال گسترش دادن مهارت‌های خودشان هستند طراحی شده است. علاوه بر تکنیک‌ها و روش‌هایی که در سطوح گذشته آموزش‌داده‌شده، هنرجویان با روش‌های دفاع در برابر حملات مسلحانه خطرناک‌تر، دفاع در برابر چندین فرد مهاجم، و آموزش مهارت‌های پیشرفته‌تر مبارزه در حالت نشسته آشنا می‌شوند.

سطح پنجم (کمربند آبی و قهوه‌ای)

این سطح صرفاً برای هنرجویان پیشرفته است و به موارد پیشرفته تر مانند مبارزه، مبارزه در حالت نشسته، دفاع شخصی پیشرفته، دفاع در برابر تمام سلاح‌ها، و دفاع از شخص ثالث می‌پردازد.

سطح ششم (کمربند مشکی)

پس از پایان رساندن سطح قهوه‌ای، که معمولاً مدت زیادی به طول می‌انجامد، از هنرجویان امتحان ورود به سطح مشکی گرفته می‌شود که در صورت موفقیت در آن می‌توانند کمربند مشکی خود را دریافت کنند.

با ما همراه باشید ...
آیا عضو کانال تک رزم هستید؟
WWW.TAKRAZM.COM