

RECOGNIZED WORLDWIDE AS
THE MOST PRACTICAL

Combatives

世界公认

张 海 编著

最实用格斗术

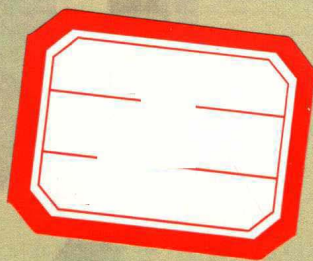
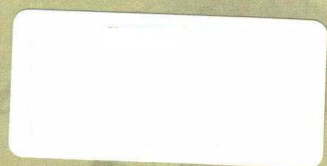
——以色列国术 KRAV MAGA



北京体育大学出版社

世界公认最实用格斗术 ——以色列国术

张 海 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣
版式设计 天宇万达
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

世界公认最实用格斗术：以色列国术 / 张海编著. -- 北京：北京体育大学出版社，2014.12

ISBN 978-7-5644-1845-8

I. ①世… II. ①张… III. ①格斗—介绍—以色列 IV. ①G853.82

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第301991号

世界公认最实用格斗术——以色列国术

张 海 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 10

2015年4月 第1版第1次印刷 印数5000册

定 价：34.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

CONTENTS | 目录



第一章 关于以色列 KRAV MAGA	1
第一节 什么是 KRAV MAGA.....	2
第二节 KRAV MAGA 的起源与初创.....	3
第三节 KRAV MAGA 的体系形成与完善	7
第四节 KRAV MAGA 的发展现状.....	11

第二章 肢体攻防 (Body Strikes and Defenses)	15
第一节 格斗基础 (Striking Basics).....	16
第二节 攻击技术 (Strikes).....	19
第三节 防御技术 (Defenses).....	33

第三章 近身缠斗 (Lnfighting)	41
第一节 缠抱技术 (Clinches).....	42
第二节 摔跤技术 (Takedowns)	45
第三节 脱解技术 (Body Escapes).....	47

第四章 短刀攻防 Knife Attacks and Defenses.....	55
第一节 短刀的攻击技术 (Knife Attacks).....	56
第二节 针对短刀攻击的防御 (Defense against Knife Attacks).....	60
第三节 短刀防御短刀攻击 (Knife against Knife Attack).....	73

CONTENTS



第五章 短棍攻防 (Short Stick Attacks and Defenses).....83

- 第一节 短棍的攻击技术 (Short Stick Attacks).....84
- 第二节 徒手防御短棍攻击 (Defense against Short Stick Attacks)..... 86
- 第三节 短棍防御短刀攻击 (Short Stick against Knife Attack)..... 90

第六章 防御枪支威胁 (Defense gainst Gun Threats).....97

- 第一节 防御手枪威胁 (Defense against Handgun Threats)..... 98
- 第二节 防御长枪威胁 (Defense against Long Gun Threats)..... 107

第七章 地面打斗 (Groundfighting).....115

- 第一节 地面上的攻击与防御姿势
(The Ground Attack and Guard Positions)..... 116
- 第二节 地面打击方法 (Striking from the Ground)..... 121
- 第三节 逃脱技术 (Escapes)..... 124
- 第四节 关节锁技术 (Locks)..... 131
- 第五节 窒息技术 (Chokes)..... 135

第八章 特情防暴应用.....139

- 第一节 抢夺爆炸物..... 140
- 第二节 保护政要..... 144
- 第三节 解救人质..... 148
- 第四节 以寡敌众..... 150

后 记.....155

关于以色列 KRAV MAGA

第一章



◀ KRAV MAGA 格斗体系的标识符号由希伯来字母“K”和“M”被一个开放的圆包围而组成，圆的开放表示不断容纳新的技术，不断改进训练方法。兼容并蓄，这应该是 KRAV MAGA 长盛不衰的根本原因



第一节 什么是 KRAV MAGA

KRAV MAGA 格斗体系是由以色列官方倡导、精心开发，并向包括军警宪特人员在内的全体国民全力推广普及的一套实战应用价值极高的近距离全接触自卫格斗体系。

KRAV MAGA，在以色列犹太民族语言希伯来语中的意思是“接触战斗”，即近身格斗的意思。中文译作“卡乌·马戈”，或者“克拉夫·马格”。国际 KRAV MAGA 联盟（IKMF）中国官方网站上将其称做“马伽术”。

KRAV MAGA 不是一般意义上的武术，练习这种自卫格斗术，“自卫以求生”是其首要的宗旨。简单地讲就是，当你在街头遭受歹徒或者武装恐怖分子的突然袭击时，你能凭借 KRAV MAGA 保证自己安然无恙，KRAV MAGA 能带你安全回家与亲人们团聚。KRAV MAGA 这种自卫格斗术是植根于反对恐怖主义行为之中的，其在技术设计上具有明显的攻击性，它唯一目标是用尽可能快的方式消除敌人对自身的威胁。

之所以说以色列 KRAV MAGA 格斗体系是一种与众不同的搏击形式，原因就在于它是适应练习者的，而不是让练习者来适合它，也就是说练习者要把自卫术建立在自己身体自然反应的基础上。在西方世界，当一个人遭受攻击的情况下，他有权力使用任何必要技术进行自我保护。出于这种原因，KRAV MAGA 没有固定的招术和套路，而是依靠连贯的本能动作完成防卫。

动作的简洁实用性是 KRAV MAGA 最重要的技术特点之一。KRAV MAGA 格斗体系认为，无论攻击动作还是防守动作，只有简洁才能做到易学易用。尤其是在面对利刃攻击或者手枪威胁时，不论对方攻击你什么身体部位，你都应该在第一时间里作出反应，自如地运用你的技术来应付。事实上，KRAV MAGA 的格斗技术动作都是经过精心选择和推敲的，在编排这些技法时强调简捷快速、短促实用，忌讳繁琐与华而不实。教练在教授给学员时也是求精而勿贪多，强调用大量的时间和经历来磨炼这些在实战中依靠身体本能就可以随欲而用的基本动作，让最有效的防卫方式成为人的本能性反应。

繁杂拖沓的动作往往无法收到预期效果，只有简单快速的动作才是取得胜利



的法宝。短促、简洁、易学易练的特点，使它适合于男女老幼不同年龄和职业的人群掌握。

除了力求简洁以外，练习 KRAV MAGA 的另外一个重要理念就是要全面训练。在训练过程中，教练员会模仿各种攻击模式和现实场景，教授学员如何应对危急情况、处理复杂局面。内容包括肢体攻防技术、近身缠斗技术、地面格斗术、徒手防御刀枪棍棒攻击，以及如何以寡敌众、解救人质等等。同时还会告诉你很多与实战相关的原理，比如说战术应用、格斗心理，以及如何利用当时环境使自己处于有利地位等。

再者，KRAV MAGA 把自卫术训练的基本原则定义为“无规则”法则。其招式根据人的直觉和本能反应而生，攻击敌人容易受伤的部位，务求能够成功自卫和击败敌人。KRAV MAGA 要求受训者在抗暴护身时首先要记住一点，就是为取胜而做各种可能做的事情。在与暴徒拼搏时，只要能打败对手，可以不择手段。除了可以应用常规的踢、打、摔、拿技术外，用嘴咬人、用手指挖人眼睛、用头撞、用膝盖和肘关节攻击等一切以生存为目的的动作都是被允许的。像公文包、椅子或钥匙等日常生活用品也都能做为很好的武器，运用于进攻和防守中。

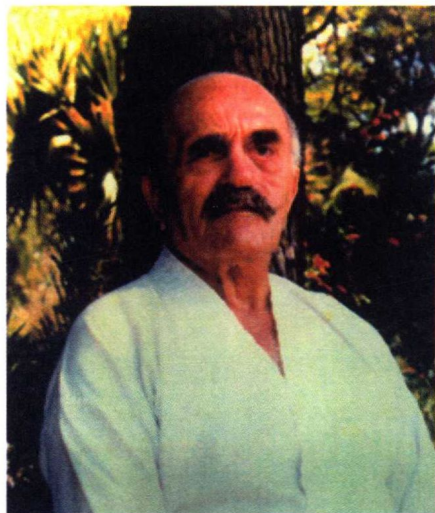
总而言之，KRAV MAGA 是在极端暴力的历史背景下形成的，并随着现代搏击技术和自卫术的发展而发展的。这套格斗体系更适用于战场上的肉搏或者街头的厮打，所以被世界格斗界公认为最实用全面、最易学易练的优秀综合防卫技术。

第二节 KRAV MAGA 的起源与初创

KRAV MAGA 最早就起源于军事格斗术，并在 20 世纪最为惨烈的纳粹恐怖主义破坏活动与第二次世界大战及中东战争中经受过磨炼和考验。

其创始人公认是以色列人 Imi (Imrich) Sde-Or (Lichtenfeld) (艾米·里奇费尔德)，他是以色列杰出的拳击手、摔跤手及格斗专家。作为一名出色的运动员，他在游泳和体操方面也颇为优秀。(图 1-2-1)

20 世纪 40 年代末，艾米·里奇费尔德担任以色列国防军徒手格斗和健身训练的首席教官。在这那时期，他以多种以色列自卫术体系以及几种亚洲格斗体系中的技术为基础，采用了科学的方法研究了人们在各种攻击面前的本能反应，而



▲ 以色列格斗术 KRAV MAGA 创始人
艾米·里奇费尔德，1910年5月26日
出生在布达佩斯的一个匈牙利家庭（图
1-2-1）

后根据这些自然反应，严格检验各种技术的实用价值，只保留了那些在强大压力下仍然能够发挥作用的技术，由此设计创立了 KRAV MAGA 系统，并应用于以色列的军队训练中。

正是因为这些贡献，里奇费尔德被格斗界誉为 KRAV MAGA 的开山祖师。

艾米·里奇费尔德（1910-1998），是在有雕塑之都美称的现斯洛伐克首都布拉迪斯拉法长大的。当时他不但是重量级拳击冠军、顶级摔跤手，还是柔道专家。

父亲塞缪尔·里奇费尔德曾是一名摔跤手、特技演员，后来加入了市警察局，并因格斗技能出众而很快被擢升为侦察

总长。也许是遗传基因的作用，青年时代的里奇费尔德，很早地就显现出了格斗天赋，他继承了父亲对格斗运动的那份执著与热情。父亲在给侦探传授警用自卫战术的同时，也把这些战术教给了儿子。里奇费尔德十几岁就系统地参加了游泳、拳击和摔跤训练，并于 1928 年先后赢得了捷克斯洛伐克摔跤少年组冠军和全国拳击锦标赛冠军。

里奇费尔德的成长环境非常恶劣，到处充满了暴力活动、滥用法律以及凶残的街头斗殴。随着第二次世界大战前期的法西斯猖獗活动，里奇费尔德不断卷入一起起街头巷尾的搏斗，通常都是为了保护犹太人不被欺辱而与身强力壮的法西斯匪徒们或者当地的纳粹主义者打斗。通过屡次实战验证，他深刻地领悟到，你死我活的打斗与赛场竞技根本就不是一码事，在完全无规则的肉搏中，那些在学校和拳台上掌握的技术并不管用。

第二次世界大战全面爆发以后，1942 年时，里奇费尔德所在的国家已沦为纳粹德国统治之下，他被迫加入数以千计的犹太人行列逃离了欧洲，并以非法移民的方式抵达了中东的一个地区，当时被称之为巴勒斯坦的地方（也就是后来的以色列）。在航途中，由于机械故障他们放弃了所搭乘的船只。在海上漂泊



时，里奇费尔德的耳朵严重感染，无医无药，他束手无策。万幸的是他终于被一艘英国船只营救上来并将其带到了埃及的亚历山大港，在那里他得到了有效的治疗，得以康复。最终他获得了居留权，并利用自己的特长为英军统辖下的军队效力。当时英美部队中都有相当数量的犹太人，他们随着盟军征战北非、反攻欧陆、攻克鹰穴。也有部分加入了英国情报机关，空降敌后指挥犹太地下抵抗组织协助盟军在沦陷区袭击德军。整个二战期间，仅在盟军伞兵部队中牺牲的犹太人就高达 3212 人。里奇费尔德被以色列特种兵之父萨德阿吸纳参加了地下抵抗武装 Hagana（哈嘎纳）游击队——以色列国防军（IDF）的前身，积极投身到反法西斯活动中，经常游活动叙利亚和利比亚一带。

二战期间，整个巴勒斯坦地区包括以色列都被英国占领，当时纳粹在北非基地的战机极度缺乏汽油，基地东边就是阿拉伯油田，但中间却必须经过英国占领下的巴勒斯坦。英国人担心德国军队会占领巴勒斯坦，犹太人也担心家门口发生大规模的毁灭性战争。幸运的是，由于历史留下的犹阿争端，英国人于 1941 年 5 月 14 日同意犹太人组织成立第一个正式的以色列特种军队。因为里奇费尔德的身世背景因素，很快他就被长官指派专门负责传授新兵徒手格斗技术，他的格斗风格也正是在这一阶段逐步形成的。（图 1-2-2）

到了 1944 年，里奇费尔德已经在游泳、近身格斗和身体素质等各方面对犹太士兵进行了训练，不过当时大家练习的格斗术并不叫 KRAV MAGA，而是被称之为 KAPAP（卡帕扑），意思是“面对面的格斗”。它与现代世界流行的 KRAV MAGA 体系还是存在很大差异的。

KAPAP（卡帕扑）并不是单纯的技击术，而是由严格的身体训练、轻武器与爆破训练、无线电通讯、野外生存、战争救援和外语指导等构成的复合体。肉搏战的课程主要围绕拳击、古典式摔跤和英国军刀和军棍的训练。里奇费尔德是使用棍棒做武器的专家，由于当时许多犹太士兵都缺少枪械，



▲ 艾米·里奇费尔德教授学员短棍攻防技术（图 1-2-2）

因此这项课程就成了日常军事训练的一部分重要内容。

第二次世界大战和一系列独立战争结束后，1948年5月15日，犹太临时政府单方面宣布成立以色列国，迫于当时的政治形式，以色列建国不久就很快又与邻国发生了战争，而以色列士兵则都是刚刚应征入伍、毫无作战经验的新兵，并且兵源素质参差不齐。鉴于这点，以色列军方急需一种易学好记且行之有效的徒手格斗术。里奇费尔德只好给这些刚刚应征入伍、毫无打斗经验的杂牌军教授一些在格斗中靠本能就用得上的更加简单实用的格斗方法。KRAV MAGA就是在这种特殊环境和艰苦条件下应运而生并初具雏形的。（图 1-2-3）

由于具备格斗能力成为以色列军队士兵所必须面临的、实实在在而又时间紧迫的现实需求，艾米·里奇费尔德创编的 KRAV MAGA 格斗体系在其传授过程中，摒弃掉了非实战格斗本质的浮华内容，而是通过一段紧凑而又讲究实效的短期培训后，赋予每个士兵全面的身体竞斗能力。他的格斗术与比赛中使用的技术有了质的区别，他对许多格斗动作进行了大胆革新。正是这些革新，使格斗术由获取竞技胜算的手段而升华为保全生命和制敌于死地的武器。这也正是日后艾米·里奇费尔德这个名字之所以能够蜚声世界的重要原因。



▲ 服务于以色列军事部门时的艾米·里奇费尔德（图 1-2-3）

KRAV MAGA 这种自卫术最初应用于以色列特种作战部队训练，后来它逐渐成为以色列军事人员、警察和安全部队的正式搏击训练项目。从此，众多热爱这门格斗技术的技击专家便开始研究、改进并不断发展这种格斗术。现在，以色列格斗技术在全球范围内被广泛应用于执法、特种作战以及平民百姓自卫防身等领域。

1945年德国法西斯投降，第二次世界大战结束，艾米·里奇费尔德又在军中服务近20年，一直从事军事教学工作，在此期间他一直致力于徒手格斗和自卫术的改进活动。1964年他离开了军队，尽管里奇费尔德已经退休，但在温格特体育与运动学院（The Wingate Institute for Physical



Education and Sport), 他依然是公众瞩目的人物, 他的身影随时都会出现在那里。在这所体育与运动学院里, 人们就像尊敬长辈一样尊敬他。每一个人都是里奇费尔德把格斗带进了部队, 而且他所做的一切都是极有意义的, 人们都尊崇他为以色列军事格斗的鼻祖。

在当时, “KRAV MAGA” 是非常大众化的以色列词汇, 可以被用来指任何一种军队中使用的肉搏战, 很像如今人们可以称任何一种亚洲自卫武术体系为“功夫”一样。

退役后的里奇费尔德继续努力不懈地改进他编创的这套格斗体系, 使之更加完善、成熟, 以便民众学习和使用。原则就是, 形成一个适用于男女老少, 在其受到攻击或者生命受到威胁时, 可以在保证最小遭受侵害的情况完成自救。他已在内塔尼亚创建了世界上第一所专门传授 KRAV MAGA 格斗技术的私立训练中心, 以满足平民学习格斗术的需求。随后, 里奇费尔德又被政府任命为以色列国防军 KRAV MAGA 及体育军事学校的首席教官, 并在这一职位上持续工作了将近 20 年。



▲ 艾米·里奇费尔德晚年依然言传身教, 为学生示范防御枪支威胁技术 (图 1-2-4)

艾米·里奇费尔德在他的晚年, 仍然对学生们进行言传身教。其伟大的人格魅力及独一无二的优秀品质不停的感染促进着他的学生。(图 1-2-4)

伟大的导师, 于 1998 年 1 月 9 日逝世于以色列内塔尼亚, 享年 88 岁。

第三节 KRAV MAGA 的体系形成与完善

1973 年底, 64 岁的里奇费尔德在温格特体育与运动学院 (The Wingate Institute for Physical Education and Sport) 执教时, 遇到了同样被派往本校执教的军事格斗专家 Moni Aizik (莫尼·艾兹克)。他们双双被军方委以重任, 负责制定



和完善对士兵进行徒手格斗训练的计划。

当时，以色列军方正在寻求一种高效的近身格斗技术，以期提高其精锐特种部队的作战能力。莫尼·艾兹克做为军事格斗界的翘楚，被当局要求参与这项工作。他之所以会被指定完成这一任务，主要是因为其过人的格斗背景。

莫尼·艾兹克是土生土长的以色列人，就如同以色列沙漠上的仙人球一般外强内柔，透露着自信的褐色外表下满是健壮的肌肤。尽管他是一名优秀的格斗专家，但是人们对他的评价却是，莫尼·艾兹克是个生活极为严谨，说话声音温和，眼睛时时露出和善目光的人。

6岁时，艾兹克举家迁至荷兰，8岁时父亲将他送入一家武术培训班开始练习柔道和柔术，因为他认为这是一个极具武术天赋的孩子。在阿姆斯特丹长达9年的时间里，他在荷兰教练奥派·施耐德（施耐德曾在黑带八段平野土岐奥门下学习过柔道、柔术，而平野又是柔道创始人加纳次五郎的学生）的专业指导下系统地学习了柔道、柔术，为他的格斗生涯奠定了坚实的基础。15岁时，艾兹克随家人回到了祖国以色列。之后，年轻的艾兹克加入了以色列柔道国家队的青年组，征战于以色列及欧洲达7年之久。其间，他共赢得过7次冠军，包括以色列全国冠军。18岁那年，到该服兵役的时候，他圆了所有的以色列人的一个梦想——当了一名人人羡慕的伞兵，并服役于以色列最受尊敬的特种反恐与情报部队。经过了5个月的步兵训练，1个月跳伞训练以及8个月的艰苦卓绝的特战队训练，他晋升为军官，此后他接受升职并开始了帕哈德军官课程的学习。训练的内容包括实战指挥、军事理论、军事管理、以色列国防史、强身体操、水陆作战演练、山地作战、沙漠求生、敌后渗透、制敌术等诸多课程。

1973年10月6日，埃及和叙利亚分别从南部和北部同时进入以色列的边界，犹太人称其为“赎罪日战争”，而阿拉伯人因为他们的目的就是摧毁以色列政权，故称其为“歼灭战”。在这次战役中，22岁的艾兹克受了伤，在医院里度过了4个月的时间。这一次他不仅亲身经历了历史，也把他自己的名字留在了历史卷册中。

1973年10月22日，苏联和美国联合发表了一份停火声明，10月28日战争才算是正式结束。

这场战争的教训之一就是，战士需要接受系统的肉搏训练，内容既要易于学习，又要有相当的攻击性。就在当时，即便艾米·里奇费尔德已在1968年创造出了名为KRAV MAGA的军事格斗操练体系，以色列国防军（IDF）的近身格斗



实战训练依然没有达到标准化训练程度。

战争结束后，艾兹克已伤病痊愈了。1973 年底，他再次得到任命，由于格斗方面的卓越成绩又亲身经历了战斗过程，艾兹克被送到了温格特学院。在那里，艾兹克和 64 岁的退休军官艾米·里奇费尔德受命为战士们开设肉搏战术课程。

当艾兹克与里奇费尔德合作创编一套更加纯正的徒手格斗术计划时，由于拥有丰富的实战经历，艾兹克很快就在实践中确定了自己所学的技术中哪些是有用的哪些是没用的。在创造新的格斗体系过程中，艾兹克采用了科学的方法来严格检验各种技术的实用价值。同时，艾兹克发现里奇费尔德擅长拳击和摔跤，但并不精通柔术，便向他提议将一些实用的柔道或柔术元素加入到 KRAV MAGA 里。里奇费尔德坦诚地采纳了艾兹克的建议，并很快地把他所提出的多种技法都用到测试中。

当时，里奇费尔德的一个学生叫爱德蒙·伯兹戈勒，在特拉维夫开设了一所武士道武术学校。在武士道武术学校和温格特体育军事学校这两个地方，艾兹克与里奇费尔德共同分析论证了新课程中 KRAV MAGA 可行的每一个打斗方式。他们一致认为这套体系应该是高效速成、简单实用的。他们每天都对各种技巧进行探讨来决定哪些才是最好的，在将其正式编入教学手册之前，对每一技术动作都进行了 40 ~ 50 次左右的试验。虽然里奇费尔德已经编写完了前面提到的 KRAV MAGA 训练教程，在他们的合作中也会产生分歧，但他们俩之间的融合还是带来一些不同的东西。

艾兹克是这样评价里奇费尔德和他们从事的工作的：“和艾米一块工作是非常有意义的事，与他共事非常快乐，他是一个非常有魅力的人。我们很喜欢我们从事的工作，那是非常伟大的课程。”

当这套技术最终定型后，这两人即开始讨论它的名称问题。艾兹克想使用 KAPAP（卡帕扑）一词，但里奇费尔德不同意，认为应该继续沿用 KRAV MAGA 这一名称，里奇费尔德希望它能更简单些，所以从那时起，KRAV MAGA 多用于国防军，KAPAP 则更多见于特种部队。

这样，KRAV MAGA 就变成了以色列军体格斗术的正式名称。在当时，从来没有人会想到有一天它会拥有今天这般广泛流行的景象。对艾兹克来说，能参与这套技术的编练只是将它当作一项轻松的任务，同时也是将他的格斗技术融入其中的一个美妙机会。不善言辞的艾兹克作为一名绅士，从来没有因为里奇费尔德因此获得所有的殊

荣，而有过一丝的抱怨。

经过对以色列格斗术长达 9 个月的改良，艾兹克被任命前往军队的体育部报到，通知他专门负责设计特殊情况下的课程。

1975 年现役期满之后，艾兹克创办了一所叫特拉维夫迈克比（Macabee）的面向平民的格斗学校，主要讲授柔道、柔术及徒手格斗术，教学期间，他对 KRAV MAGA 进行了更深层次的改进。除了必要的课程之外，他也教授那些里奇费尔德不愿融进 KRAV MAGA 体系的东西。他在里奇费尔德 KRAV MAGA 体系的基础上增设了徒手夺刀技术、枪械威胁防御技术、女子防身以及一些如何利用身边物品有效打败攻击者的技击方法。

1976 年，艾兹克专程奔赴日本深造柔道及桑搏。在随后的几年里，他又去过 6 次，每次一呆就是四五个月。其孜孜不倦的学习精神，令人深感敬佩。

回到以色列以后，他推荐女柔道家耶尔·阿拉德参加国际比赛，在 1992 年巴塞罗那奥运会上，阿拉德赢得了一枚银牌，夺取了以色列历史上的第一枚奥运会奖牌。紧接着，她又摘得了欧洲柔道比赛的金牌和 1993 年世界柔道锦标赛的银牌。艾兹克慧眼识才，功不可没。

1986 年艾兹克离开了以色列搬到多伦多定居，开办了当时堪称北美最大的格斗学校（撒母莱俱乐部）。在这里他培养了一大批格斗高手，他最引以自豪的学生是卡洛斯·牛顿，曾夺得世界终极格斗赛冠军，是当时世界 170 磅级别的顶级高手之一。另一名亲传弟子乔尔·杰克逊，也曾 3 次获得加拿大中量级柔道冠军。另有许多弟子在各类格斗学校、武装强力部门任教。这些人为 KRAV MAGA 格斗体系在世界范围内的推广和普及做出了极大的贡献。（图 1-3-1）

1998 年，艾兹克卖掉了他的学校



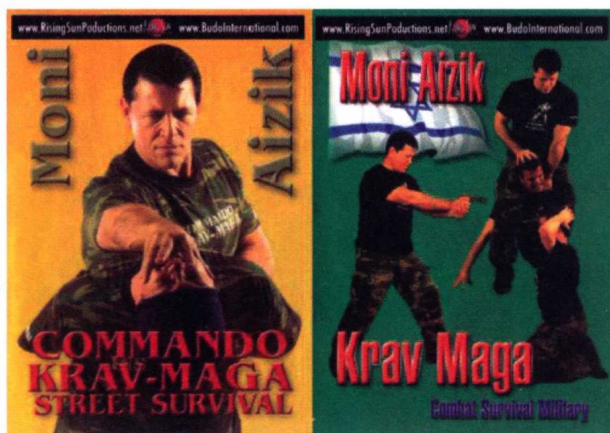
▲ 莫尼·艾兹克在世界各地全力推广 COMMANDO KRAV MAGA（图 1-3-1）



成为私人教练，开始了个人专门单独培训教练的工作，偶尔他还会应邀回到以色列去指导精锐特战部队的徒手格斗训练。2004年，他又在多伦多开办了一家格斗健身馆（夺刀克敌学校），在这里有10个教练讲授徒手格斗术、柔道、自由搏击和野外生存等内容。

值得一提的是，艾兹克在解释他为什么不习惯使用“KRAV MAGA”一词的原因时说，“KRAV MAGA”这个词已经太政治化了。然而有趣的是，在《BLACK BELT》等众多格斗杂志上有关介绍艾兹克的格斗技术时，仍然将其冠名为“KRAV MAGA”。艾兹克自己录制出版的教学片也都命名为“COMMANDO KRAV MAGA”。

现在，KRAV MAGA 在世界范围内被广泛应用于执法、特种打斗以及平民百姓自卫防身等。莫尼·艾兹克为 KRAV MAGA 的振兴无疑是做出了巨大贡献的，这一点在以色列格斗界也是得到公认的。（图 1-3-2）



◀ 莫尼·艾兹克出版了大量关于 KRAV MAGA 的视频教学片，对于这项格斗技术在世界上的推广和普及做出了巨大的贡献（图 1-3-2）

第四节 KRAV MAGA 的发展现状

1964年，艾米·里奇费尔德大师从以色列国防军退役后，仍然坚持不懈地向国内外民众传授这种自卫术，不断地完善 KRAV MAGA 的各种技巧。

1978年，艾米·里奇费尔德和他的学生们成立了以色列马伽术协会（Israel Krav Maga Association），简称 IKMA，其活动主要在以色列内部。

自此，KRAV MAGA 便成为以色列国民教育系统中非常重要的一部分，在教育部所属的公立学校和教育中心都开设 KRAV MAGA 训练课程，当然，条

件允许的情况下如果想进一步深造的话，人们还可以进入世界上最好的体育健身中心——以色列国家体育与运动中心的温格特体育与运动学院（The Wingate Institute for Physical Education and Sport）继续深造。在以色列体育和教育部门的赞助下，以色列民众不论是男女老幼，能力高低，都可以学习这门技艺。它是以色列国防和安全部队、警察与特警、安全反恐机构人员都必须掌握的生死搏杀和自卫防身技能。

后来，由于在推广 KRAV MAGA 问题上内部意见不统一，导致 IKMA 分裂，IKMA 很难继续有效地发挥作用，并面临解体。同时 KRAV MAGA 也开始向以色列境外地区传播，艾米·里奇费尔德发现急需创建一个国际性组织。在他最衷心的学生们和其他有声望的教练们帮助下，艾米·里奇费尔德又建立一个新的组织，这就是国际马伽术联盟（International Krav Maga Federation），简称 IKMF，总部位于以色列，主要致力于 KRAV MAGA 的发展创新以及国际推广。

自从 IKMF 成立后，所有的专家（Expert）、大师（Master）级别证书都是在里奇费尔德的授权下，由 IKMF 颁发的。从 1996 年起，IKMF 获得了飞速发展并成为当今世界上最大最受欢迎的 KRAV MAGA 组织。并且不断成功地在世界各地建立分部，目前 IKMF 在全球 50 多个国家和地区都设有分部，而且考试晋级制度非常完善，IKMF 教练执照也是全球通用。

需要说明的是，IKMF 成立以后，IKMA 仍然存在，主要是在以色列国内进行相关推广普及活动。

随着世界各国经济文化的频繁交流，在众多以色列 KRAV MAGA 格斗专家们的不懈努力下，KRAV MAGA 的传播早已超越了国界限制。当今世界各地许多人都加入到学习 KRAV MAGA 的行列，不论是在社区中心、学校操场，还是在健身俱乐部，都可以看到练习这项技术的人。因为 21 世纪的人们更看好如何用各种方法来保护自己，避免遭到身体上的伤害，而简单易学、效果突出的 KRAV MAGA 当然是首选。

在拥有大量以色列移民的美国，许多地方执法部门、联邦机构、警察局和其他特别行动组织机构，如联邦调查局、药物管理局、酒精、烟草和枪械管理局、毒品管理局、财政部、移民局、中央情报局、海岸自卫队都把 KRAV MAGA 引入到他们的日常格斗训练里。KRAV MAGA 运动在美国民间也十分普及，名家辈出，全国拥有许多家 KRAV MAGA 研修机构，其中最大的机构是一家叫做 Krav Maga