

Donne, imparate a difendervi

Pubblicato: Venerdì 13 Febbraio 2015



Le **Acli** **organizzano dal 13 febbraio al 27 marzo** un corso di 5 incontri dove si impareranno tecniche di difesa personale **Krav Maga**, un sistema di tecniche di combattimento che punta a una rapida neutralizzazione dell'avversario prima che questi possa diventare una minaccia. La presentazione si terrà oggi, venerdì 13 febbraio, nella sede varesina delle Acli (via Speri della Chiesa 7/9 dalle 20 alle 21)

L'intento di questo percorso è acquisire una certa consapevolezza di sé, che è la forza primaria dentro ad ognuno e di fornire validi strumenti di difesa, semplici e al tempo stesso efficaci, in caso di aggressione.

Che cos'è il Krav Maga.

Si tratta di un sistema di tecniche di combattimento e sopravvivenza nato in Israele nella prima metà del XX secolo grazie ad un ufficiale dell'esercito, esperto in tecniche di lotta occidentali, Imi Lichtenfeld. Dove spesso molte arti marziali (tra le quali anche quelle da cui il Krav Maga ha attinto, come il judo, il ju-jitsu, il kung-fu, etc...) prediligono un'impostazione attendista che lascia all'avversario la prima mossa, il Krav Maga punta ad una rapida neutralizzazione dell'avversario prima che questi possa

diventare una minaccia. Esso è una sintesi armonica di tecniche derivate dalle arti marziali, da sistemi di lotta a mani nude e dai metodi del close combat del Maggiore Firebairn. Per questo, nell'ambito civile della difesa personale, il Krav Maga viene insegnato da istruttori esperti per essere usato solo in casi estremi di pericolo per la propria vita (violenza da strada, tentativi di stupro, aggressioni a mano armata ecc.).

Obiettivi

Acquisire consapevolezza di sé

Prendere coscienza delle proprie potenzialità mentali e fisiche

Conoscere i principi base su cui si fonda il Krav Maga

Conoscere e far proprie le tecniche fondamentali di difesa del Krav Maga

Conoscere e comprendere la legislatura vigente

Destinatari

Il corso gratuito è destinato a tutte le donne interessate e sensibili al tema della violenza, ma che al tempo stesso vogliono affrontarlo mettendosi in gioco.

Modalità e corpo docenti

Il corso sarà tenuto dal Responsabile Provinciale del settore Krav Maga USAcli di Varese, l'istruttore Scanu Alessio e sarà suddiviso in lezioni pratiche e teoriche, durante le quali interverranno la Dottoressa Alessandra Bottinelli, psicologa, sessuologa e specializzata in Psicoterapia Sistemico Relazionale e l'Avvocato Cassazionista Valeria Conconi.

Attestati

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it