

Difesa personale femminile, al via i corsi per imparare le tecniche del Krav Maga

Il maestro Luigi Perrone a tutela dei più deboli: corsi di autodifesa per difendersi in situazioni di pericolo.

Partono i corsi di difesa personale a Sternatia e Martignano. Si tratta di percorsi promossi a tutelare le categorie più deboli.

Il corso sarà tenuto dal maestro nazionale Firm dal Maestro Luigi Perrone - tecnico provinciale Us ACLI.

Le palestre di Sternatia e Martignano saranno i luoghi di svolgimento dei corsi, rivolti a ragazzi, uomini e soprattutto donne, che intendono tutelare la loro incolumità in grave situazione di pericolo a difesa e garanzia della loro salute. Durante le lezioni tenute dal maestro Luigi Perrone si affronteranno diversi temi sulla sicurezza e verranno insegnate le prime regole dell'autodifesa.

La tecnica usata sostiene Perrone - "Si può definire per questo come una forma di difesa personale istintiva, una forma di esercizio psicofisico basato sull'utilizzo dell'istinto a difendersi. Si contraddistingue per essere alla portata di tutti, indicato specialmente per le donne che vogliono poter camminare per strada senza spaventarsi oppure che desiderano avere maggiore consapevolezza delle proprie capacità e della propria fisicità".

Il percorso volge a migliorare le proprie insicurezze e a imparare a difendersi controllando sia le proprie emozioni, sfruttando le conoscenze per evitare situazioni pericolose. Insomma con coraggio e determinazione per formare e informare sull'utilità della difesa personale per i giovani e le donne.

Le lezioni si svolgeranno due volte la settimana per un'ora e mezza nelle due palestre. La tecnica usata dal Maestro è il Krav Maga, che significa "combattimento a corta distanza". Una tecnica ideata per difendersi, attraverso un'intelligente e immediata valutazione della pericolosità dell'aggressione e riuscendo a scegliere l'azione più efficace e rapida da utilizzare per salvaguardare la propria incolumità. Questo sistema di difesa, è abbastanza facile da comprendere, in quanto non vi è nulla di eccessivo, ma solo praticità, istintività, velocità di esecuzione delle azioni, fino all'eliminazione del problema. Tradotto significa: dileguarsi, o colpire e fuggire, oppure neutralizzare l'avversario. il Krav Maga è divenuto una realtà di self defense anche per i semplici cittadini. Per questo motivo le diverse federazioni hanno scientificamente sviluppato metodi specifici adatti a ogni persona di qualsiasi corporatura, per cui donne, uomini e giovani, che vogliono potere autodifendersi in qualsiasi luogo e circostanza. Poiché la forma fisica è essenziale, l'allenamento

comprende un certo numero di esercitazioni di resistenza cardiovascolare, così come l'allungamento per aumentare la flessibilità e la forza esplosiva. Ovviamente si punta moltissimo sulla velocità, resistenza, reattività e precisione.

La prima fase è di riscaldamento e stretching per sciogliere muscoli e articolazioni, quindi si passa al potenziamento muscolare, specie di addominali, spalle, pettorali e gambe. Nella parte centrale della lezione ci si esercita sia sulle tecniche di combattimento da strada, sia sulle tipiche tecniche del Krav Maga. Il tutto viene quindi provato in circuito: un allievo si mette al centro di un cerchio formato da tutti gli altri compagni che, a turno, attaccheranno a piacimento e in velocità. Krav Maga punta a una rapida neutralizzazione dell'aggressore prima che questi possa diventare una minaccia o, in alternativa, mira a trovare una via di fuga. Quindi, due modi di concepire 'il corpo a corpo' molto differenti, nel Krav Maga l'aspetto agonistico non esiste.

Per poter accedere ai corsi sia a Sternatia che a Martignano o anche a una lezione dimostrativa basta scrivere alla mail team.k@alice.it oppure chiamare al numero 3271010624.