

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Ronin: “Krav Maga”, per autodifesa

Marco Tajè · Saturday, August 27th, 2016

Riceviamo e pubblichiamo:

Come ogni anno si ripete la promozione della difesa personale attraverso due lezioni gratuite che si terranno il 7 e il 14 Settembre dalle 20:00 alle 21:30 presso la palestra delle scuole DeAmicis in via Moncucco n°17 a Castellanza.

"E' buio, stai attraversando il parcheggio semideserto per raggiungere la tua auto e un omone ti si avvicina, e ti aggredisce alle spalle: ti stringe le mani al collo per soffocarti e tu all'improvviso reagisci, con tre colpi ti liberi dalla presa, lo atterri e fuggi via veloce"

Fronteggiare una situazione di pericolo in strada, fa parte della lezione di KRAV MAGA, un metodo di combattimento perfezionato dai servizi segreti israeliani che ora viene insegnato anche alle donne nei corsi di autodifesa. Le lezioni prevedono il riscaldamento, la fase aerobica con squat, flessioni, affondi a cui segue l'insegnamento delle tecniche per far fronte ai malintenzionati per strada e per finire lo stretching. Si fanno simulazioni realistiche di aggressioni così l'allievo mette in pratica ciò che ha imparato ovvero utilizzare le braccia per parare i colpi e contrattaccare con calci, pugni, gomitate e ginocchiate. Un'ora di lezione equivale ad un allenamento intensivo in palestra: il risultato è che aumenta la forza fisica, la resistenza, la flessibilità e si perde grasso in eccesso. Ma l'effetto più importante è psicologico: le persone scoprono di avere forze che fino a quel momento non conoscevano e aumentano la propria autostima, soprattutto le donne.

E' un sistema di difesa efficace e alla portata di tutti perché si basa su movimenti istintivi della persona, non è infatti necessario avere una preparazione fisica speciale o essere dotati di chissà quali abilità. Le tecniche insegnano ad affrontare avversari fisicamente più forti, usando l'effetto sorpresa, divincolandosi da diversi tipi di prese risolvendo la situazione portando colpi semplici ma molto efficaci.

Agli allievi viene sempre detto che come un cric può sollevare un'auto, così loro possono far cadere una persona semplicemente muovendosi in un determinato modo, colpendo i suoi punti deboli.

Lo scopo del KRAV MAGA, però, a differenza delle altre arti marziali, non è il combattimento o la lotta sportiva, qui l'obiettivo è la prevenzione di episodi spiacevoli e la rapida neutralizzazione dell'avversario nel momento in cui questo diventa una minaccia.

Si insegnano un comportamento assertivo e delle posture che evitano l'aggressività. Si cerca,

---

quando è possibile, di evitare l'escalation della situazione per non farla sfociare poi nell'aggressione. Si fa superare la paura/fastidio del contatto fisico che in molte donne crea una situazione di panico che può portare anche al blocco motorio.

Si impara a fronteggiare stupratori, borseggiatori, a disarmare i rapinatori da coltello o da arma da fuoco ..... ma solo ed esclusivamente se si è costretti a farlo.

Il motto alla fine è sempre uno: MEGLIO LA FUGA!

### **Team Ronin**

This entry was posted on Saturday, August 27th, 2016 at 4:21 pm and is filed under [Arti Marziali](#), [Cronaca](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.