

KRAV MAGA: Difesa per Eccellenza

Il **Krav Maga** è nato in Israele negli anni '40 ad opera di Imi Lichtenfeld , per esigenze militari di sopravvivenza. Negli ultimi 50 anni si è evoluto e perfezionato sul campo di battaglia, durante le numerose guerre sviluppatesi in medio oriente.

Fino a vent'anni fa era un esclusivo sistema insegnato esclusivamente ai reparti speciali dell'Israeli Defense Force e agli operatori della sicurezza nazionale. Successivamente, venne adattato per le esigenze civili ed insegnato negli ultimi dieci anni in molti stati del mondo, mantenendo sempre intatti i principi fondamentali per cui è nato.

Il Krav maga si è diffuso quindi anche come metodo di difesa personale ed è insegnato nelle palestre italiane.



Nelle tecniche del Krav Maga non vi è nulla di superfluo o “estetico”, ma solo estrema efficacia, istintività, condizionamento, velocità di esecuzione delle combinazioni fino all'eliminazione del problema, che può voler dire: sia dileguarsi che colpire e fuggire.

Il Krav Maga è la quinta essenza della tattica per l'autodifesa, il combattimento corpo a

corpo e la protezione di terza persona: insegna ad affrontare i reali pericoli della strada, e con un' intelligente ed immediata valutazione della pericolosità dell'aggressione e delle circostanze, anche ambientali in cui ci si trova, si impara a scegliere l'azione più opportuna da utilizzare per salvaguardare la propria incolumità.

Particolarmente riconosciuto a livello mondiale è lo studio delle tattiche e delle tecniche per la protezione di terza persona contro gli attacchi e/o minacce armate, siano esse effettuate con armi bianche o da fuoco, comprese quelle automatiche e militari, ed essendo **un vero sistema di autodifesa semplice e rapido da apprendere**, si adatta ad ogni tipo di persona: uomini, donne, ragazzi, di qualsiasi corporatura e peso.

Il Krav Maga offre a tutti gli allievi di avere fiducia in se stessi, e di sviluppare una sicurezza in tutti i casi, come pure il suo potenziale fisico. Permette inoltre una gestione

ottimale dello stress, e permette a tutti di avere i mezzi per difendersi. La sua pratica regolare offre ai praticanti di sviluppare una forma d'intelligenza istintiva, che dà il vantaggio di acquisire una capacità d'adattamento superiore.

Il Krav maga non è un arte marziale e gli allenamenti non prevedono uso di guantoni, caschi, paradenti, è contemplata solo la "conchiglia" paragenitali per gli uomini. Saltuariamente, in fase di test "feedback" si possono usare le protezioni (caschetto, guantoni e paradenti).

Ovviamente questa tecnica porta con sé tantissimi benefici per un ottima forma fisica:

- resistenza
- forza e flessibilità
- miglioramento frequenza cardiaca

Inoltre un aspetto che occupa circa il 50% dell'allenamento, è quello della preparazione psicologica. Il Krav maga nasce per una applicazione nel tentativo di sopravvivere ad una aggressione per strada, per questo motivo la preparazione emotiva deve assolutamente far parte dell'addestramento globale, per rendere l'allievo in grado di superare velocemente il timore in ogni situazione ad alto livello di stress. Il Krav Maga dispone di svariati esercizi per migliorare la capacità di reazione in situazioni di shock o con



l'adrenalina la massimo. E' un allenamento di alto livello energetico e permetto di scaricare lo stress e la tensione nervosa accumulata, ma soprattutto consolida e aumenta l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità.

Il mondo non è sicuro come lo vorremmo. Il Krav Maga insegna in modo pratico tecniche contro le più comuni aggressioni. Anche se non si è in ottima forma fisica, il Krav Maga è semplice e con le sue tecniche efficaci in poco tempo insegna a sentirsi sicuri in ogni situazione.