FINALITÀ ´DEL CORSO NON AGONISTICO DI AUTODIFESA :

La metodologia di insegnamento del kravmaga della nostra federazione, molto dinamico, comprende un percorso volendo anche con passaggi di qualifiche(non assolutamente obbligatorie) sia per diventare in qualche anno ASSISTENTI istruttori di Krav Maga e quindi poter avere la possibilità ´di aiutare l'istruttore con i neo arrivati,o semplicemente chi vuole imparare un metodo di difesa facile e istintivo che permette di apprendere fino dalle prime lezioni quella sicurezza psico-fisica che solo il Kravmaga riesce a trasmettere.
Il programma è stato studiato per essere specifico per ogni fascia di eta´ e di sesso.Non e´richiesta alcuna preparazione fisica ne provenienza da altre discipline marziali o da combattimento.I movimenti sono molto istintivi e semplici senza troppi gesti atletici belli sicuramente da vedere ma inefficaci in una reale aggressione da strada.

Materie trattate:

- Psicologia delle aggressioni,effetti dei colpi sul corpo umano e come e dove colpire senza dimenticare gli articoli di legge sulla legittima difesa per non essere accusati di eccesso colposo in caso di difendere la nostra incolumita´ o di chi ci sta a cuore.
- Pratica con esercizi a coppie sia con armi che a mani nude,sotto stress,difesa di terza persona simulando sempre la "strada"e non la palestra.
- Didattica molto accurata dei vari concatenamenti che permettono al praticante di riuscire in breve tempo a creare nella sua mente quel meccanismo di difesa senza pensare e permettere al suo corpo di sferrare colpi micidiali senza avere necessariamente piu´forza dell´aggressore.
- Leggero combattimento a contatto(non obbligatorio)per rendersi conto dei propri progressi fatti e avere l´abitudine ad avere realmente un aggressore in questo caso l´istruttore al quale potrete affondare i colpi avendo delle adeguate protezioni e permettervi di verificare i vostri progressi.

Particolare cura per le donne alle quali verranno spiegati i livelli di attenzione da tenere a seconda dell´ambiente i cui si trovano:in macchina,al bar,per strada ecc.. le nozioni varie tecniche di difesa pertendo da mani nude a usare qualsiasi oggetto di uso comune come arma.