

Krav Maga, come difendersi nell'oscurità!

■ Si è tenuto sabato 6 agosto 2011 presso il Parco Adda - Vita Park Kur di Codogno (zona chiesa di Caravaggio) uno stage in notturna di difesa personale da aggressore armato di coltello organizzato dall'Hinomaru Senna Lodigiana settore Krav Maga (metodo di autodifesa e di addestramento utilizzato dai soldati israeliani e diffuso anche presso i più famosi servizi segreti).

Gli istruttori Italo Boselli e Marco Donati durante lo stage hanno analizzato alcune situazioni e le relative alternative di difesa quando l'aggressore è munito di coltello prendendo in considerazione situazioni di minaccia (frontale, laterale e da dietro), attacchi



dall'alto, dal basso e frontalmente.

Sono state 'studiate' situazioni in cui uno o più aggressori minacciano od attaccano un solo individuo con attacchi in sequenza via

via sempre più veloci, il tutto con il fine ultimo di portare la vittima ad avere una risposta sempre più veloce agli attacchi e di conseguenza difendersi. Particolarmente apprezzati sono stati il la-



voro sotto stress (portare il proprio fisico in condizioni estreme e poi venire improvvisamente aggredito) ed il lavoro con effetto 'tunnel' (lavoro effettuato ricostruendo la condizione simile a

quella che si può percepire quando si è aggredito). Chiaro è che lo stage ha fornito solo un'infarinatura su come comportarsi in determinate situazioni; il resto verrà sviluppato durante i corsi an-

nuali che riprenderanno a Settembre 2011.

Per partecipare ai corsi di Krav Maga contattare gli istruttori ai seguenti numeri: 393.5170537 (Boselli) e 393.5148951 (Donati)