



CORSI DI KRAV MAGA

Difesa Personale Civile

Antiaggressione Femminile

Il **KRAV MAGA** è un sistema pragmatico di combattimento ravvicinato, destinato all'autodifesa, creato in Europa centrale dal **Maestro Imi Lichtenfeld** nella prima metà del xx secolo, sintetizzando il meglio delle discipline da combattimento e delle arti marziali da lui conosciute, con l'obiettivo di sviluppare un metodo completo, concreto ed efficace, con il quale affrontare le situazioni reali di scontro fisico senza regole.

La disciplina si è fortemente sviluppata in Israele dal 1948, come parte integrante della formazione delle forze armate, delle forze speciali e della polizia.

In seguito il Gran Maestro Lichtenfeld ha esteso la sua disciplina anche alle applicazioni civili, aprendola al resto del Mondo.

In breve il KRAV MAGA e' stato universalmente riconosciuto come uno dei migliori metodi di combattimento, destinati ad applicazioni di autodifesa in ambito civile e professionale, capace di fornire risposte adeguate e proporzionate, in caso di minacce ed aggressione fisica.

A Monza presso **KOBUDO BRIANZA ASD** tiene corsi di KRAV MAGA/Difesa Personale Civile ed Antiaggressione Femminile il M° **Riccardo Carossia**, Istruttore Nazionale di KRAV MAGA, Docente Nazionale e Coordinatore Tecnico Provinciale di **FEDERKRAVMAGA ITALIA/GLOBAL DEFENDER**, sotto la guida del M° **Alessandro Del Pia**.

Inoltre Riccardo Carossia è Direttore Tecnico di Kobudo Brianza ASD, Maestro Nazionale di Kick Boxing/K1 Rules e Ju Jitsu (Cintura Nera 5° Dan), Istruttore Nazionale di Full Contact, Tecnico Nazionale di Allenamento Funzionale & Calistenico, Mental Coach.



CORSI DI KRAV MAGA

Difesa Personale Civile

Antiaggressione Femminile

I corsi di difesa personale civile ed antiaggressione femminile partono dalla comprensione dei concetti di consapevolezza, prevenzione, deterrenza, dissuasione, dissimulazione di fronte a minaccia diretta e proporzionalità tra offesa e difesa, esaminando anche gli aspetti normativi.

Il sistema KRAV MAGA rappresenta un metodo unico per apprendere la difesa personale, basato sulla completa conoscenza delle abilità fisiche individuali.

Si studia come anticipare situazioni violente, come difendersi dalle probabili aggressioni ed affrontare situazioni di stress psico-fisico.

Tale metodo antiaggressione è rivolto a persone adulte di qualsiasi età; non è né corso di fitness né di preparazione atletica.

Il lavoro fisico è stato studiato per poter essere affrontato senza difficoltà da chiunque, indipendentemente dall'età, grado di allenamento e struttura fisica.

I programmi, differenziati per livelli tecnici, affrontano ogni aspetto della sicurezza, analizzando le varie situazioni di rischio, fornendo consigli su come comportarsi nelle diverse situazioni reali.

Inoltre vengono presi in considerazione pregi e difetti delle armi occasionali e degli strumenti difensivi che si possono avere sempre a disposizione: chiavi, portachiavi, spazzole, penne a sfera.

Una lezione sarà interamente dedicata ai dispositivi antiaggressione consentiti dalla legge italiana.

Durante il percorso di formazione, viene data grande importanza ai confini personali, ai riflessi istintivi ed all'osservazione periferica.