



BOLLETTE LUCE Chi deve passare al mercato libero ad aprile 2023

ATTUALITÀ

Corso di autodifesa Krav Maga al Lanino

Un'iniziativa per riflettere sul mondo di oggi e sull'importanza di osservare chi abbiamo di fronte



ATTUALITÀ | Vercelli e dintorni, 19 Marzo 2023 ore 08:09

Martedì 14 Marzo la classe 5^aB Servizi socio-sanitari dell'Istituto Professionale "Lanino" ha avuto l'opportunità di assistere e partecipare al progetto sportivo riguardante un corso di autodifesa con due istruttori di Krav Maga.

chiudi X

**BOLLETTE LUCE** Chi deve passare al mercato libero ad aprile 2023

di difesa personale, per poi provare a ripetere le più facili in coppia, sotto la supervisione degli istruttori e delle tre loro alunne che fungevano da assistenti.

Ciò che ha colpito dal primo istante è stato senz'altro la decisione, la razionalità e la forza mentale che questa disciplina vuole trasmettere; il Krav Maga infatti nasce come tecnica di difesa dalle aggressioni in Israele e si impone di rimanere tale, senza mai convergere nell'attacco.



**BOLLETTE LUCE** Chi deve passare al mercato libero ad aprile 2023

Al giorno d'oggi purtroppo risulta molto utile sapersi difendere per strada, ma serve ancora di più mantenere la lucidità che possa permetterci di metterci in salvo.

“L'obiettivo deve essere sempre poter fuggire, gli eroi sono tutti morti oppure si trovano nei film, basta sapersi guardare intorno, monitorare la situazione e tenere d'occhio tutte le possibili vie d'uscita” ha affermato l'istruttore.

Poi ha continuato: “Per poter fare questo è necessario abituare il nostro cervello a lavorare in situazioni di stress. altrimenti si rischia di andare nel

LEGGI ANCHE

chiudi X

**BOLLETTE LUCE** Chi deve passare al mercato libero ad aprile 2023

condizione di ansia e abituarli a lavorare in tal modo.

Un'alternativa alla classica educazione fisica che da sempre si svolge

osservare chi abbiamo di fronte, per poi potersi difendere in situazioni di pericolo.

SEGUICI SUI NOSTRI CANALI

Chiara Montesano e Marta Prinetti

Classe V B SSaS



NEWSLETTER



Istituto professionale "Lanino"

EVENTI

Un evento solidale in piazza Cavour per ricordare il dottor Luigi Savoia

Sabato 25 marzo distribuzione di panissa ad offerta libera: il ricavato andrà alla sezione vercellese dell'Ail



EVENTI Vercelli e dintorni, 20 Marzo 2023 ore 07:50

chiudi X