



VERCELLI

Gli alunni dell'Istituto Lanino al corso di autodifesa Krav Maga

Progetto sportivo con due istruttori della disciplina

21 MARZO 2023 10:00



Il gruppo che ha partecipato al corso

aaa

Martedì 14 marzo la classe VB 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**.

L'incontro è durato tre ore e si è svolto nella palestra della scuola con la collaborazione della professoressa Maria Guida. Gli studenti hanno potuto osservare alcune delle più importanti tecniche 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.

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 panico e fare mosse avventate" - motivo per cui, durante le lezioni che concernono questa disciplina, è importante portare gli alunni in una condizione di ansia e abituarli a lavorare in tal modo.

Un'alternativa alla classica educazione fisica che da sempre si svolge nelle scuole, utile, attuale e divertente, il Krav Maga ha intrattenuto i ragazzi portandoli a riflettere sul mondo di oggi e sull'importanza di osservare chi abbiamo di fronte, per poi potersi difendere in situazioni di pericolo.



Chiara Montesano e Marta Prinetti



Classe V B SSaS
Istituto professionale "Lanino"

