

FLASH NEWS

< >

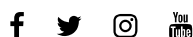
Padroni di cani maleducati e cavalcavia abbattuto: una vergogna..."

📅 Marzo 22, 2023

| Redazione

Pubblicità

La Posta dei Lettori



☰ Menu

HOME

CRONACA

ATTUALITÀ

SANITÀ

SCUOLA

SPORT

PIEMONTE

PAESI ▾

VALSESIA

POLITICA

CULTURA

PERSONAGGI E STORIE



Home > Attualità > Scuola

SCUOLA

Gli studenti del Lanino scoprono l'arte del Krav Maga

By **Andrea Borasio**

🕒 21 Marzo 2023

👁 90

^



Interessante lezione per conoscere da vicino una forma di difesa personale

VERCELLI (21.03.2023 - 18.33) – *Riceviamo e pubblichiamo*

Martedì 14 marzo la classe 5ªB 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 presso la 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^a B SSaS – Istituto professionale "Lanino"

TAGS: [#istitutoLanino](#) [#scuola](#)

22
Shares

Share

< Previous

**Amore e scuola a
Fontanetto Po con
"Domenica d'autore"**

Next >

**Una doppia visita da
non perdere, Sinagoga
e Museo Tesoro del
Duomo**

^