

Destra Adige

Lezioni gratuite di Krav Maga

Villa Lagarina, Pomarolo e Nogaredo offrono il corso di difesa personale

NOGAREDO - «Indossare abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica. Per info contattare il numero 320-2357808». Brevi consigli dalla Destra Adige in vista della lezione di presentazione (29 gennaio, palestra di Nogaredo, 19.30) di un nuovo corso gratuito di difesa personale. A detta dei Comuni coinvolti e che offrono il corso (Pomarolo, Nogaredo e Villa Lagarina), l'anno scorso la prima edizione fu un «successo». Allora come oggi si proponevano «tecniche efficaci,

semplici e sicure con il metodo krav maga», il sistema corpo a corpo evolutosi nella comunità ebraica dagli anni '30 in poi, tanto da essere in seguito adottato dalle forze armate israeliane. Qual è l'idea? Attraverso le tecniche di combattimento (con prestiti da boxe, judo, karatè e kung fu) maturare tre «benefici» quali «consapevolezza delle potenzialità del proprio corpo, autocontrollo in situazioni di pericolo, capacità di reazione».

M.G.