



# **RICCARDO CAROSSIA**

## **INSEGNANTE**

### **KRAV MAGA & JU JITSU**



## **KRAV MAGA – EFFICACE AUTODIFESA FEMMINILE**

Il Krav Maga può essere particolarmente utile per le donne perché è progettato per essere efficace indipendentemente dalle caratteristiche fisiche, dalla forza o dal sesso del praticante.

Ecco alcuni motivi per cui il Krav Maga è particolarmente indicato per le donne.

**1) Autodifesa pratica:** il Krav Maga si concentra su scenari del mondo reale e fornisce alle donne tecniche pratiche per difendersi in varie situazioni che possono incontrare nella vita quotidiana. Insegna loro come reagire in modo rapido e deciso agli attacchi comuni come prese, soffocamenti, colpi, aggressioni al suolo ed alle minacce, anche a mano armata.

**2) Compensare le differenze fisiche:** il Krav Maga enfatizza le tecniche che sfruttano le vulnerabilità dell'avversario, colpendo aree sensibili come l'inguine, gli occhi e la gola. Ciò consente alle donne di difendersi efficacemente anche contro aggressori più grandi e più forti.

**3) Costruire la fiducia:** l'apprendimento del Krav Maga dà potere alle donne sviluppando la fiducia in se stesse e la resilienza mentale. Attraverso un allenamento regolare, le donne acquisiscono capacità fisiche, diventano più consapevoli rispetto a ciò che le circonda ed imparano a fidarsi del proprio istinto. Questa maggiore fiducia può scoraggiare potenziali aggressori ed aiutare le donne ad affrontare situazioni di pericolo.





# **RICCARDO CAROSSIA**

## **INSEGNANTE**

### **KRAV MAGA & KICK BOXING/K1**



**4) Aumentare la consapevolezza situazionale:** l'addestramento Krav Maga enfatizza la consapevolezza situazionale, insegnando alle donne ad identificare ed evitare potenziali pericoli. Essendo consapevoli di ciò che le circonda e riconoscendo potenziali minacce, le donne possono adottare misure proattive per restare al sicuro.

**5) Gestione dello stress:** l'addestramento Krav Maga spesso prevede scenari simulati ed esercizi sotto stress, per riprodurre le situazioni della vita reale. Questo tipo di allenamento aiuta le donne a sviluppare la capacità di gestire lo stress, rimanere concentrate sotto pressione e prendere decisioni efficaci in situazioni difficili.

**6) Fitness e condizionamento:** l'addestramento Krav Maga fornisce un allenamento per tutto il corpo che migliora la forza, la resistenza, l'agilità e la forma fisica generale. Le donne possono beneficiare di una maggiore forma fisica, che non solo supporta le capacità di autodifesa, ma contribuisce anche alla loro salute ed al loro benessere generale.

**7) Mentalità potenziante:** il Krav Maga infonde una mentalità resiliente, una maggior determinazione e la capacità di rifiutare il ruolo di vittima designata. Le donne che praticano il Krav Maga imparano a fidarsi delle proprie capacità e sviluppano una mentalità proattiva che può estendersi oltre le situazioni di autodifesa, influenzando positivamente altre aree della loro vita.

Nel complesso, il Krav Maga fornisce alle donne abilità pratiche, fiducia ed una mentalità resiliente, caratteristiche che possono aiutarle a difendersi efficacemente e ad affrontare le potenziali minacce della vita reale.

