



KRAV MAGA

“contro due aggressori pericolosi” esercizi e tecniche



SABATO 17 febbraio - ore 09:00-13:00

- la gestione delle distanze
- il movimento
- le regole fondamentali
- l'utilizzo delle tecniche appropriate
- la regola della porta

E' raro che ci si trovi ad affrontare un solo avversario, quasi sempre sono in due o tre almeno. Bisogna imparare a gestirli senza prendere rischi inutili

Un approccio fondamentale nel processo di formazione alla difesa personale

S.I.D – School of Israeli Defense