

Numero Verde  
**800-973504**



[www.sistemaautodifesamilitare.it](http://www.sistemaautodifesamilitare.it)

# STAGE GRATUITO KRAV MAGA

## PALAZZETTO DELLO SPORT - LA SPEZIA

MARTEDI' 22 OTTOBRE 19:00 - 21:00

**PER ISCRIVERSI INVIARE  
SMS AL 328.5467479**

**"Nome - Cognome - Professione  
chiedo di partecipare allo Stage  
di Krav Maga"**

**ISCRIZIONI ENTRO 18 OTTOBRE  
NUMERO MAX 40 PARTECIPANTI**

**COS'È IL KRAV MAGA** Letteralmente significa "Lotta a contatto", nasce in Israele negli anni '40 per l'esigenza di dover combattere corpo a corpo su minaccia reale con o senza armi. L'ideatore è stato Imi Lichteinfeld (1910-1998) ebreo, capo istruttore delle truppe israeliane. Per questo, fino a pochi anni fa era insegnato e praticato esclusivamente all'interno dei reparti speciali dell'Israeli Defense Force ed agli operatori della sicurezza nazionale. Segreto militare israeliano fino al 1960. Successivamente, negli ultimi dieci anni, venne adattato ed insegnato in molti Stati.

Verrà poi conosciuto ed adottato da molti corpi di polizia e reparti speciali in tutto il mondo. Primo in assoluto il Federal Bureau Investigation americano (F.B.I.). In Italia il Krav Maga è stato diffuso a partire dal 1999 dal Maestro Philippe Kaddouch ex Istruttore dell'esercito israeliano.

**ATTUALMENTE** il Krav Maga rappresenta l'unica tecnica di difesa personale per molti reparti speciali militari e di Polizia al mondo, è in uso in alcuni reparti speciali in Italia, in alcuni comandi di Polizia Locale, ed in vari reparti dell'Esercito. Non necessita di particolare forma fisica o potenziamento muscolare. Un aspetto che però occupa circa il 50% dell'allenamento, è quello della preparazione psicologica. Il Krav Maga nasce per un'applicazione nel tentativo di sopravvivere ad una aggressione per strada o comunque non in palestra. Per questo, la preparazione emotiva deve assolutamente far parte dell'addestramento globale.



**TECNICHE DI  
IMMOBILIZZAZIONE  
UTILI PER OPERATORI  
DI POLIZIA**



**DIFESA DA MINACCIA  
CON COLTELLO**



**DIFESA PERSONALE**



**DIFESA DA MINACCIA  
CON PISTOLA**



*Sponsor by Distributore Indipendente*

HERBALIFE  
**24 SPORT**  
VII SPORTSTYLE

Al termine breve intervento su  
**INTEGRAZIONE SPORTIVA ED ALIMENTARE**  
a cura di esperti nel settore