

## **Regolamento Krav Maga**

Il krav maga è stato ideato per poter fronteggiare ogni tipo di aggressione e proteggere la propria incolumità in condizione di un potenziale pericolo, reagendo alle paure e utilizzando al meglio le proprie risorse fisiche e mentali.

Può essere definito un'educazione alle situazioni pericolose, che prende in considerazione le possibili minacce esterne e il proprio controllo emotivo; un insieme di training fisico e mentale, che permette a chiunque di imparare a gestire eventuali situazioni di rischio.

Questo sistema di difesa è un metodo basato sulla realtà e sull'immediata e concreta necessità di fornire risposte a situazioni che rivestono il carattere dell'imprevedibilità. Sia per questo motivo, che per la fondamentale importanza di difendersi rimanendo nella sfera di tutela offerta dalle norme di legge, nei corsi vengono affrontate anche le possibili conseguenze di tipo giuridico.

### **Gradi**

- 1° livello
- 2° livello
- 3° livello
- 4° livello
- 5° livello
- 6° livello avanzato

### **Qualifiche e insegnamenti tecnici**

- Assistente Istruttore classe A
- Assistente Istruttore classe B
- Assistente Istruttore classe C
- Istruttore 3° livello
- Istruttore 2° livello
- Istruttore 3° livello
- Master