



“Colpita, affondato”. Anche a Messina i corsi gratuiti di difesa personale della Federazione Kickboxing

Descrizione

Arriva anche in provincia di Messina, dal 18 al 30 novembre, “**Colpita, Affondato**”, iniziativa promossa dalla **Fikbms** (Federazione italiana Kickboxing, Muai Thai, Savate e Shoot Boxe) e patrocinata dalla **Polizia di Stato**, in occasione del 25 novembre, Giornata mondiale contro la violenza sulle donne. Corsi e stage gratuiti di autodifesa dedicati alle donne verranno organizzati nelle strutture sportive aderenti alla Federazione in tutta Italia, proprio per sensibilizzare sulla violenza nei confronti del sesso femminile.



Un fase di un
alleamento di
Kickboxing

“*Abbiamo sviluppato un sistema di autodifesa misto che attinge da diversi sport da combattimento e dalle arti marziali. Lo scopo non è trasformare le donne in ‘supereroi’ ma insegnare loro poche ma efficaci tecniche che permettano di evitare molestie e o aggressioni*”, spiega Adolfo **Bei**, responsabile del settore difesa personale della Fikbms. “*In questo – prosegue – siamo supportati anche da psicologi in grado di offrire suggerimenti sul fronte comportamentale per gestire gli effetti dell’adrenalina e della paura che subentrano in caso di aggressione*”. La paura, infatti, non sempre è un ostacolo: se controllata nel modo giusto, può migliorare la reattività sia in termini di difesa sia di fuga. E nel caso sia necessario affrontare l’aggressore anche una penna, un mazzo di chiavi, la borsa



o
p
d
a
Donato Milano, presidente della Fikbms. “Ma lo sport, oltre ad offrire alle donne strumenti concreti per potersi difendere di fronte a un’aggressione, può e deve fare di più, promuovendo valori positivi, a cominciare dal rispetto”. L’elenco completo delle strutture che tra il 18 al 30 novembre aderiranno all’iniziativa è disponibile sul sito ufficiale della Federazione, www.fikbms.net.

Categoria

1. Arti Marziali
2. Sport Vari

Data di creazione

17 Novembre 2016

Autore

letterio-guglielmo

default watermark