Assistidas do Crav recebem instruções sobre defesa pessoal

Date : 11-05-2018

Aula de defesa pessoal com técnicas do Krav Maga

Como se defender de agressões? Responder a esta pergunta foi o objetivo da oficina de defesa pessoal que aconteceu nesta quinta-feira (10), no Centro de Referência da Mulher Albertina Vasconcelos (Crav). A oficina foi oferecida pela Federação Sul Americana de Krav Maga (FSAKM) que conta com um instrutor em Vitória da Conquista, o professor Paulo Almeida.

Durante a oficina, as mulheres receberam instruções para se defenderem dos ataques mais comuns, como puxão de cabelo, roubo de bolsa, ataque com faca, ameaça de estupro. “Este é um trabalho realizado pela Federação todos os anos, geralmente no mês de março e outubro, sempre com o objetivo de mudar a realidade da vítima para evitar que elas venham a sofrer novos ataques e também trabalhar a sua autoestima com técnicas de defesa pessoal do Krav Maga”, ressaltou Paulo Almeida.

Professor Paulo fazendo uma demonstração com a sua aluna

Para Sabrina Menezes, coordenadora de Políticas para as Mulheres da Secretaria de Desenvolvimento Social, o seminário é uma oportunidade para as referenciadas aprenderem sobre a importância da defesa pessoal, em que vários ensinamentos são medidas para evitar a violência. " Uma delas é através do Krav Maga que é baseado no comportamento de segurança e por isso tenta prevenir a situação de risco, daí a importância deste seminário. Agradecemos a disponibilidade e parceria do instrutor Paulo e da Federação para a realização deste momento", enfatizou Sabrina.

Sabrina e Dayane falam sobre a importância da defesa pessoal

S.A.S, uma das assistidas do Crav, participou da oficina. Ela acredita que aprender se defender é importante não só em casa, mas também na rua. “Este momento foi muito importante porque me despertou. Descobri que eu não sou inútil e que eu posso me defender, me deu mais segurança para enfrentar os obstáculos e os ataques”, destacou.

Criado em Israel, na década de 40, por Imi Lichtenfeld, o Krav Maga é um método de defesa pessoal que permite a qualquer pessoa, independentemente de força física, idade ou sexo, se defender de um agressor ou agressores maiores ou mais fortes, armados ou não. Não se trata de uma arte marcial nem de um esporte, e sim da única modalidade reconhecida mundialmente com arte de defesa pessoal. No Krav Maga não há competições, campeonatos ou medalhas. O maior troféu é a vida que será salva um dia. *(informações:* **www.kravmaga.com.br***)*