

## **Stage regione Piemonte Krav Maga Fesik**

Sabato 9 Aprile ad Avigliana ha avuto luogo il secondo appuntamento piemontese 2011 con la commissione tecnica nazionale di Krav Maga Fesik. L'evento è stato organizzato dal referente per la regione Piemonte, Gianni Scano.

Lo stage è stato diretto dal presidente della commissione tecnica nazionale del settore Krav Maga Fesik, Maestro Ciro Varone, coadiuvato dai regional teacher Daniele Ramponi e Alessandro Sajetti, membri della commissione tecnica nazionale. Presenti una quarantina di persone, tra tecnici e praticanti, provenienti anche da Lombardia e Svizzera.

Il Maestro Varone ha proposto una serie di esercizi iniziali di riscaldamento, singolari e a coppie, aventi tra le altre la funzione di percepire il proprio corpo in termini di equilibrio, (body index) assetto, coordinamento psicomotorio anche in relazione ai movimenti eseguiti dal compagno di esercizio. Si è poi proseguito con tecniche di uscita da strangolamento e prese, dopodichè si è proceduto alla suddivisione in due gruppi, livelli più bassi con il regional teacher Sajetti e livelli più alti/tecnici con il national teacher Varone e il regional teacher Ramponi. Al gruppo più avanzato sono state proposte e fatte sperimentare tecniche di difesa da bastone e da minaccia da coltello a terra. Al gruppo dei principianti sono stati invece impartiti insegnamenti sulle prime tecniche di difesa da minaccia di coltello.

La giornata molto calda ha condizionato solo lievemente l'evento, durante le pause i partecipanti hanno cercato refrigerio all'esterno della struttura. Come osservato da alcuni partecipanti più o meno scherzosamente, d'altronde la difesa deve essere efficace anche in condizioni disagiati.