LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Riprendono a settembre i corsi di arti marziali in Haganah Legnano

Redazione · Wednesday, August 24th, 2022

Dal 2019 nel panorama sportivo legnanese è presente **A.S.D. Haganah Legnano**, associazione la cui finalità è **promuovere e insegnare il Krav Maga e la Kick Boxing**.

L'associazione è nata da un'idea dei due fratelli **Michele e Alberto Carta**, i quali dopo decenni di pratica nelle due discipline con docenti di alto profilo a livello nazionale e internazionale, decisero di passare dall'altra parte del tatami per mettere a disposizione la loro conoscenza marziale.

“Il Krav Maga, così come la Kick Boxing, pur essendo ottimi strumenti per la difesa contro eventuali aggressioni, **aiutano moltissimo ad avere una maggiore consapevolezza di sé stessi e delle proprie capacità**” dice Michele. “Il concetto su cui lavoriamo molto in palestra è **su come mantenere la lucidità e la calma in situazioni di pericolo** cercando di evitare il più possibile lo scontro fisico. Come viene detto anche nel Bushido, il famoso codice etico dei Samurai, **il miglior combattimento è quello evitato**”.

Uno dei temi su cui l'associazione si focalizza è anche quello del bullismo. “**Da anni lavoriamo molto con bambini e ragazzi di Legnano e dintorni contro il bullismo cercando di rafforzare la loro autostima, la sicurezza in sé stessi ed educandoli al dialogo e al rispetto reciproco**” afferma Alberto.

In conclusione, il tatami e la palestra restano quindi la strada migliore per incanalare positivamente le proprie energie e imparare a difendersi laddove necessario.

Per ulteriori informazioni sui corsi e le attività dell'associazione, che riprenderanno a settembre, è possibile visitare il sito www.haganahlegnano.it

This entry was posted on Wednesday, August 24th, 2022 at 3:57 pm and is filed under [Arti Marziali, Legnano, Sport](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.