

DEFESA PESSOAL

ESCOLA BUKAN DE KRAV MAGA - APRESENTAÇÃO



ARTE MARCIAL PARA DEFESA PESSOAL

HAGANA ATZMIT

- Origem

- Povo *hebreu* é conhecido pela sua capacidade de resistência e por muitas vezes ser chamado a defender-se;
- "*Hagana*", a palavra hebraica para "Defesa";
- Culmina na criação das *Forças de Defesa de Israel* (IDF);
- Herança *genética* e tradição > Nasce o *Krav Maga* como *Arte Marcial* através o fundador, *Imrich "Imi" Lichtenfeld* nas décadas 60 e 70.

YELADIM (CRIANÇAS) ילדים

O **Krav Maga** além de melhorar a condição física e fortalecer a saúde, melhora a capacidade de enfrentar dificuldades mentais e físicas.

O **Krav Maga** não é um desporto nem tem competição.

Iniciação ao Krav Maga para crianças dos 6-12 anos.



- Disciplina;
- Formação de carácter e liderança;
- Autoestima e controlo emocional;
- Respeito pelo próximo e *Bulling*;
- Coordenação motora;
- Desenvolvimento de reflexos;
- Aprimora a paciência;
- Resistência, condição e mobilidade física;
- Fortalecimento da saúde;



YELADIM
ילדים

DEFESA PESSOAL PARA ADULTOS

מבוגרים

O KRAV MAGA é para TODOS!

O Krav Maga foca-se em 15 princípios, destacando:

- #1 Defesa específica contra ataque específico;
- #2 Menor caminho, máxima velocidade e máxima força;
- #3 Que nada nos seja estranho;
- #4 Fazer o que se pode mas fazer bem;

Em aulas desenvolve-se a componente física pessoal que gradualmente permite suportar o treino continuado de conteúdos técnicos em defesa pessoal.



APAIKM - ASSOCIAÇÃO PORTUENSE DE ARTES ISRAELITAS - O KRAV MAGA

- A APAIKM - ASSOCIAÇÃO PORTUENSE DE ARTES ISRAELITAS - O KRAV MAGA é uma entidade legal devidamente estabelecida em Portugal, associada da Federação "BUKAN SCHOOL OF KRAV MAGA"
- A associação tem por objeto estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física, bem como prevenir a violência.
- Instalações com tatami AGGLOREX certificado pela International Judo Federation – IJF – Localização Pedrouços a 5 min do Hospital de S. João.
- 5 Instrutores diplomados por Yaron Lichtenstein – Um dos primeiros alunos de “Imi”

Lehikanes



APAIKM

Rua General Humberto Delgado, 175

4425-653 Pedrouços

Maia

<https://apaikm.pt> | geral@apaikm.pt | tel. 220 926 920