

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 <u>Forças de Defesa de</u> <u>Israel (IDF);</u>
- 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.

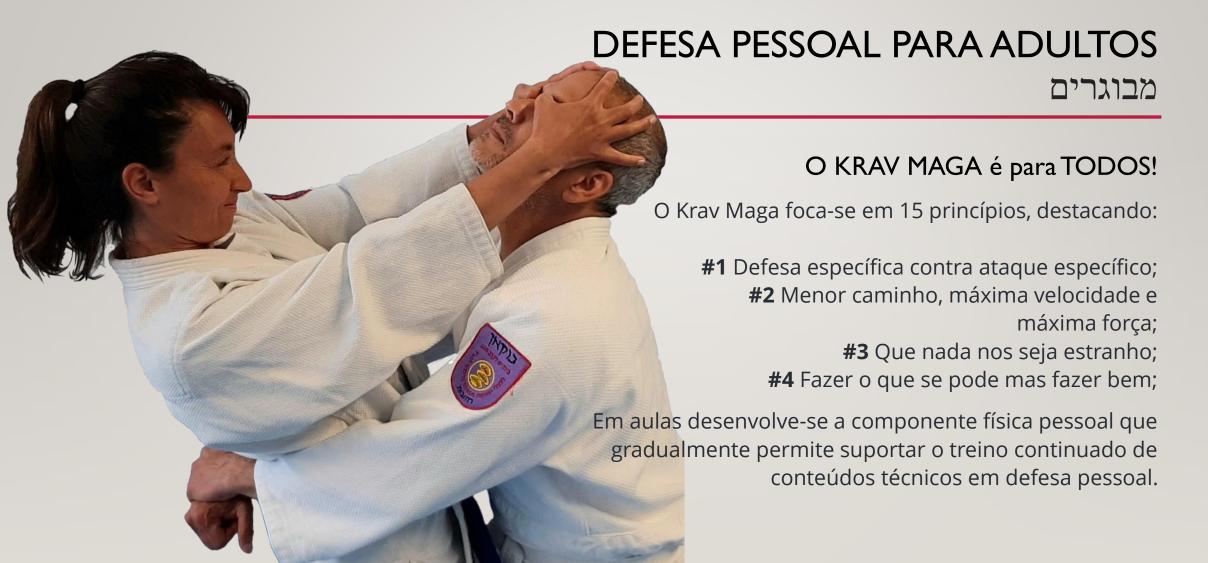
O Krav Maga não é um desporto nem tem competição.

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;





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 no Porto.
- 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 (Chamada para rede fixa nacional) APAIKM - ASSOCIAÇÃO PORTUENSE DE ARTES ISRAELITAS - O KRAV MAGA. "BUKAN SCHOOL OF KRAV MAGA" NIPC: 515914339