

¿Qué es la autodefensa?

Escrito por braydenmulgrave - 02/07/2024 16:35

Niveles grados Krav Maga

Todos hemos oído hablar de la autodefensa desde que éramos niños, y vivir en este mundo brutal del siglo XXI donde nadie está completamente seguro, supone una responsabilidad que solo nosotros podemos protegernos.

Si vemos la definición básica, es protegerse de cualquier daño externo defendiendo al oponente.

El uso de la legítima defensa se denomina en las jurisdicciones legales "derecho a la legítima defensa". En el mundo actual, es muy importante saber protegerse.

Las estadísticas muestran que una de cada tres mujeres será víctima de algún tipo de ataque violento a lo largo de su vida. En el entrenamiento, se enseña a bloquear un ataque, pero si uno puede evitarlo, ¡es un caso mucho mejor!

Por lo tanto, la formación también debería incluir, en primer lugar, la prevención de un ataque. ¿Qué tipo de Karate te gustaría practicar para protegerte?

Saber algo tan fuerte como Karate te da confianza y fuerza de que no eres débil y tienes el potencial para hacer lo que sueñas.

Tipos de autodefensa

Jiujitsu

Taekwondo

Krav Magá

Aikido

Wing Chun

Jiu Jitsu Brasileño

Muay tailandés

=====