

SISTEMA LAMAKAI

El Sistema LAMAKAI nos ayuda de forma progresiva a mejorar la coordinación, elasticidad, psicomotricidad y condición física en general, independientemente de nuestra edad, sexo o condición física, rebajando los niveles de estrés y ayudando a encontrar la armonía entre el cuerpo y la mente.

Se trata de un sistema de defensa personal fácil y asequible.

Desde el primer día de asistencia a las clases podremos aprender técnicas que nos permitan enfrentarnos, con garantías de éxito, a situaciones de peligro real.

Es un Sistema completo de defensa personal en el que se entrenan todas las distancias: larga, media, corta y cuerpo a cuerpo. Incluye multitud de técnicas de defensa y ataque. Se entrenan técnicas de defensa contra todo tipo de ataques: agarres, golpes, patadas y agresiones con armas como el cuchillo, entre otras.

Teoría y Filosofía del Arte

Además de todo lo anterior, el alumno se formará en el conocimiento de la Historia, Filosofía, Principios técnicos y conceptos de las Artes Marciales Polinesias.



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

EL ESTILO POLINESO

El movimiento del cuerpo en el Arte Marcial Polinesio es natural, fluido y relajado, no utiliza la fuerza bruta como medio para dañar al adversario.

Tiene gran velocidad, es contundente y explosivo, lo que le dota de una enorme efectividad para la defensa personal.

La guardia: la posición inicial debe ser natural y permitir una movilidad óptima en cualquier dirección. Desde esta guardia se aplican las técnicas de defensa y ataque.

Defensas: desvíos, esquivas sirven para evitar que los ataques del agresor nos lleguen a causar daño.

Ataques: todo tipo de técnicas de puño, mano, dedos y codos, además de agarres. También son esenciales las técnicas de pierna como patadas, rodillas, barridos e incluso pisotones. Algunos de estos ataques estarían prohibidos en un reglamento deportivo de competición. Son empleados hacia puntos débiles y zonas sensibles del cuerpo del agresor con el fin de que quede completamente anulado y le sea imposible volver a atacar.

Técnicas de defensa personal:

Son la respuesta efectiva ante cualquier tipo de ataque, incluyendo la defensa contra armas, o varios adversarios.

El sistema de opciones de las técnicas permite adaptarlas a las características personales de cada alumno.

En todo momento el objetivo es la autodefensa justa y proporcional.



Las formas

Conjunto de técnicas de Defensa Personal, contra uno o varios adversarios imaginario, ejecutadas al aire a modo de danza, donde se unen en perfecta armonía, belleza y efectividad.

Es la versión moderna de las antiguas danzas de guerra polinesias.

El combate

Tiene un enfoque no competitivo, siendo una ayuda al desarrollo de las capacidades y habilidades del alumno para la defensa personal.

Incluye el trabajo al aire “en sombra”, golpeo al saco, así como el combate con compañero “sparring” con protecciones, bajo el reglamento de contacto ligero para una práctica segura y sin riesgo.

Participar en competiciones es una opción personal del alumno.

Manejo de Armas

Aunque en el sistema se dé prioridad a la defensa personal a mano vacía, también se incluye en menor proporción, el manejo de armas tradicionales, como palos, cortos, nunchaku, etc con el fin de desarrollar las habilidades que éstas aportan.

A partir de cinturón negro, el alumno puede escoger manejar un arma a título personal.

