

APDESI

Asah Kemampuan Prajurit, Kodim Surabaya Timur Gelar Latihan Bela Diri Taktis

Arif Rido - SURABAYA.APDESI.ID

May 16, 2024 - 16:53



SURABAYA - Prajurit Kodim 0831/Surabaya Timur Militer dan PNS rutin melakukan latihan beladiri taktis guna mengasah kemampuan pertahanan diri dan mempersiapkan fisik anggota. Latihan ini dilaksanakan setelah apel pagi di lapangan apel Kodim 0831/Surabaya Timur dan diikuti oleh para prajurit Kodim serta jajaran Koramil. Kamis (16/05/24)





Komandan Kodim 0831/Surabaya Timur, Kolonel Inf Didin Nasruddin S. Sos., M. Han, yang juga mengikuti latihan, mengatakan bahwa beladiri taktis memiliki manfaat dalam menjaga keselamatan diri, menjaga kesehatan fisik, dan sebagai pertahanan diri. Dalam tugas sehari-hari, ancaman bisa datang kapan saja dan tidak terduga, sehingga kemampuan bela diri menjadi penting.

Selain kekuatan fisik, beladiri juga melatih fokus, konsentrasi, dan gerakan respon yang cepat. Dengan latihan yang sering dan rutin, respon dan koordinasi antara otak dan tubuh dapat menjadi seimbang dan lebih maksimal.

Olahraga beladiri juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan sistem imunitas. Oleh karena itu, prajurit Kodim 0831/Surabaya Timur dan jajaran Koramil wajib melaksanakan olahraga rutin setelah apel pagi, termasuk beladiri taktis, senam, dan olahraga di luar ruangan," tandasnya.