



CONI 89474
CSAIN 232827

Corso base di **DIFESA PERSONALE**



Con il Patrocinio della

**Città di
Paderno Dugnano**

Assessorato alle Attività Culturali e Identità Locale

*Il Centro Karate Shotokan
associazione sportiva dilettantistica,
da anni impegnata nello sviluppo delle arti marziali e
della difesa personale alla portata di tutti e dei
soggetti più deboli, promuove nuovi corsi di difesa
personale con il patrocinio del Comune di Paderno
Dugnano.*

Obiettivi del Corso

Sviluppo dell'autostima
Conoscenza dei propri limiti
Sviluppare i propri punti di forza
Sfruttare i punti deboli dell'avversario
Apprendere tecniche efficaci di Difesa e Offesa
da mettere in pratica in situazione di pericolo

Requisiti richiesti

Non sono richiesti doti fisiche ed atletiche particolari, bastano: voglia di imparare ed un minimo di determinazione.
Prima dell'iscrizione prove gratuite per tutti.

Abbigliamento

Abbigliamento sportivo o tuta da ginnastica

Dove

Il corso si tiene nella "sala" palestra del centro Falcone e Borsellino in piazza Falcone e Borsellino a Paderno Dugnano nei giorni di
Lunedì e Giovedì dalle 20.00 alle 21.00

Informazioni ed iscrizioni

Per maggiori informazioni e per iscriversi:

Telefono 347.9712300 , dal Lunedì al Sabato dalle 9.00 alle 21.00

SMS al 347.9712300 , per essere ricontattati indicare "DIFESA" ed il proprio Nome

Email info@karatepertutti.it

Internet www.karatepertutti.it

Stop alla violenza !



Programma



Teoria

Riconoscimento del pericolo
Intuizione e sviluppo del buon senso in situazioni di pericolo
De-escalation del pericolo ed autocontrollo
Riduzione dei rischi
Comprensione dell'ambiente circostante
Denuncia alle forze dell'ordine
Perché adottare un vero metodo di difesa frequentando un corso di arti marziali o di difesa personale.



Pratica

Ginnastica dolce
Modi di colpire
Tecniche di difesa
Contrattacchi e tecniche di anticipo
Leve, bloccaggi e proiezioni
Difesa a terra
Difesa dolce
Le armi
Tecniche estreme
Tecniche di rilassamento
Ginnastica di rafforzamento

In tutte le lezioni Teoria e Pratica