



CORSO DI DIFESA PERSONALE

LIVELLO "INTERMEDIO"

Destinatari:

Il corso è rivolto a tutti, sia uomini che donne, purché maggiorenni, che abbiano già partecipato al corso "Base".

Sede:

palestra della scuola elementare "Don Milani" di Solaro (MI), via Giusti n.2 (Villaggio Brollo).

Docente:

M° De Bartolomeo Stefano Esperto di karate shotokan tradizionale C.N. 5° DAN

Informazioni sul corso:

7 lezioni, per un totale di 8 ore, così composte:

- 6 lezioni tecnico-pratiche;
- 1 lezione teorica, aspetti psicologici (lezione contrassegnata dagli asterischi **).

Al termine del corso sarà rilasciato un ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE.

Calendario:

Dalle 21.00 alle 22.00

Giovedì 12 gennaio 2017

Giovedì 19 gennaio 2017

Giovedì 26 gennaio 2017

Giovedì 9 febbraio 2017

Giovedì 16 febbraio 2017

Dalle 21.00 alle 22.30

Giovedì 23 febbraio 2017 **

Giovedì 9 marzo 2017

Programma e contenuti:

Fisico, mente razionale e mente emotiva:

Cosa sono e come interagiscono tra di loro;

Come allenarli singolarmente e contemporaneamente;

Ginnastica energetica per la salute e l'incremento della forza;

Tecniche di inoculazione di stress;

Forza elastica e suo uso.

Tecnica:

Le quattro barriere (invisibile, di sicurezza, aggressiva, remissiva);

Uso del linguaggio del corpo;

Dissuasione verbale e fisica;

Tecniche di respirazione e di controllo dello stress.

Colpi:

Attacco preventivo, utilizzo legale;

Colpi sugli arti, punti di pressione ed effetti;

Colpi al viso, punti vulnerabili ed effetti;

Colpi al tronco, punti vulnerabili ed effetti;

Combattimento istintivo.

Per maggiori informazioni:

HOMBU DOJO: Palazzetto dello sport del centro sportivo "G. Scirea" di Solaro (MI), C.so Berlinguer n.2

TELEFONO: (+39) 389 6722616 - M° De Bartolomeo Stefano C.N. 5° DAN

E-MAIL: info@butokukaratedo.it

SITO INTERNET: www.butokukaratedo.it