



**A.S.D. BUTOKU KARATE-DO**  
SCUOLA DI KARATE SHOTOKAN TRADIZIONALE

# CORSO DI DIFESA PERSONALE

Numero lezioni: 7	<b>CORSO INTERMEDIO</b> con rilascio di attestato di partecipazione														
Totale ore: 8															
<b>Sede:</b> Palestra della Scuola Elementare "Don Milani" di Brollo, via Giusti															
<b>Docenti:</b> <i>M° De Bartolomeo Stefano</i> Esperto di karate shotokan tradizionale C.N. 5° DAN <i>Istr. De Bartolomeo Emanuele</i> Esperto in Tecniche di Autodifesa e Arti Interne Cinesi <i>Dott.ssa Pili Francesca</i> Psicologa															
<b>Calendario:</b> <table><tr><td><i>Giovedì 19 gennaio 2012</i></td><td><i>dalle 21.00 alle 22.00</i></td></tr><tr><td><i>Giovedì 26 gennaio 2012</i></td><td><i>dalle 21.00 alle 22.00</i></td></tr><tr><td><i>Giovedì 02 febbraio 2012</i></td><td><i>dalle 21.00 alle 22.00</i></td></tr><tr><td><i>Giovedì 09 febbraio 2012</i></td><td><i>dalle 21.00 alle 22.00</i></td></tr><tr><td><i>Giovedì 16 febbraio 2012</i></td><td><i>dalle 21.00 alle 22.00</i></td></tr><tr><td><i>Giovedì 23 febbraio 2012</i></td><td><i>dalle 21.00 alle 22.30</i></td></tr><tr><td><i>Giovedì 01 marzo 2012</i></td><td><i>dalle 21.00 alle 22.30</i></td></tr></table>		<i>Giovedì 19 gennaio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.00</i>	<i>Giovedì 26 gennaio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.00</i>	<i>Giovedì 02 febbraio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.00</i>	<i>Giovedì 09 febbraio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.00</i>	<i>Giovedì 16 febbraio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.00</i>	<i>Giovedì 23 febbraio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.30</i>	<i>Giovedì 01 marzo 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.30</i>
<i>Giovedì 19 gennaio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.00</i>														
<i>Giovedì 26 gennaio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.00</i>														
<i>Giovedì 02 febbraio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.00</i>														
<i>Giovedì 09 febbraio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.00</i>														
<i>Giovedì 16 febbraio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.00</i>														
<i>Giovedì 23 febbraio 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.30</i>														
<i>Giovedì 01 marzo 2012</i>	<i>dalle 21.00 alle 22.30</i>														
<b>Programma e contenuti:</b> <i>Fisico, mente razionale e mente emotiva:</i> <i>Cosa sono e come interagiscono tra di loro</i> <i>Come allenarli singolarmente e contemporaneamente</i> <i>Ginnastica energetica per la salute e l'incremento della forza</i> <i>Tecniche di inoculazione di stress e autoipnosi</i> <i>Forza elastica e suo uso</i> <i>Tecnica:</i> <i>Le quattro barriere (invisibile, di sicurezza, aggressiva, remissiva)</i> <i>Uso del linguaggio del corpo</i> <i>Dissuasione verbale e fisica</i> <i>Tecniche di respirazione e di controllo dello stress</i> <i>Colpi:</i> <i>Attacco preventivo, utilizzo legale</i> <i>Colpi sugli arti, punti di pressione ed effetti</i> <i>Colpi al viso, punti vulnerabili ed effetti</i> <i>Colpi al tronco, punti vulnerabili ed effetti</i> <i>Combattimento istintivo</i>															

Per maggiori informazioni:

**HOMBU DOJO:** Palazzetto dello sport del centro sportivo "G. Scirea" di Solaro

**TELEFONO:** 389 6722616 - M° De Bartolomeo Stefano C.N. 5° DAN

**E-MAIL:** [info@butokukaratedo.it](mailto:info@butokukaratedo.it)

**SITO INTERNET:** [www.butokukaratedo.it](http://www.butokukaratedo.it)