



CORSO DI DIFESA PERSONALE

LIVELLO "BASE"

Destinatari:

Il corso è rivolto a tutti, sia uomini che donne, purché maggiorenni.

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 18 gennaio 2018

Giovedì 25 gennaio 2018

Giovedì 8 febbraio 2018

Giovedì 22 febbraio 2018

Giovedì 1 marzo 2018

Dalle 21.00 alle 22.30

giovedì 15 marzo 2018 **

Giovedì 22 marzo 2018

Programma e contenuti:

Atteggiamento mentale.
Osservazione e prevenzione.
Sviluppo delle capacità percettive,
rilassamento e respirazione.
Paura ed emotività.
Orientamento nello spazio.
Allenamento situazionale.
Strategie specifiche.

Difesa da attacchi frontali e da dietro.
Difesa dalla lunga e corta distanza.
Difesa da strangolamento
e intrappolamento.
Tecniche Shock su parti vitali.
Tecniche dei colpi.
Tecniche di liberazione.
Tecniche di caduta.

Prove e simulazioni di pericoli con applicazione delle tecniche di autodifesa.
Utilizzo inusuale di oggetti comuni.

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