



# **CORSO DI DIFESA PERSONALE**

## **LIVELLO “AVANZATO”**

### **Destinatari:**

Il corso è rivolto tutti, sia uomini che donne, purché maggiorenni, che abbiano già partecipato al corso “Intermedio”.

### **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 13 aprile 2017*

*Giovedì 20 aprile 2017*

*Giovedì 27 aprile 2017*

*Giovedì 04 maggio 2017*

*Giovedì 18 maggio 2017*

***Dalle 21.00 alle 22.30***

*Giovedì 25 maggio 2017\*\**

*Giovedì 15 giugno 2017*

### **Programma e contenuti:**

*Esercizi per lo sviluppo dell'energia interna statici e dinamici*

*Esercizi per lo sviluppo della forza esplosiva*

*Tecniche di respirazione e di controllo dello stress*

*Studio approfondito del combattimento alla corta distanza:*

- *Tecniche di gomito*
- *Tecniche di ginocchio*
- *Calci bassi*
- *Leve articolari*
- *Tecniche di immobilizzazione*
- *Tecniche di liberazione dalle prese*
- *Lotta e proiezioni*

*Esercizi di simulazione delle aggressioni più comuni*

*Uso del linguaggio del corpo*

*Dissuasione verbale e fisica*

### **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