

L'Associazione Nazionale Paracadutisti d'Italia



**Sezione di Valle Camonica
"M.A. Ernesto Richini"**



PROMUOVE UN

CORSO BASE DI AUTODIFESA

IN COLLABORAZIONE CON

ZANI MANUELE

MAESTRO DI KARATE 5° DAN

DIPLOMATO STREET FIGHTING

SCUOLA NAZIONALE ANTIAGGRESSIONE

Il corso base di AUTODIFESA è aperto a tutti, tesserati ANPDI e non.

Il corso si articola su 5 incontri dalla durata di circa un'ora e mezza. Sarà tenuto presso la palestra alla Sacca di Esine tutti i giovedì a partire da giovedì 19 novembre 2015 dalle 20.30 alle 22,00

Il costo dell'intero corso è di EURO 60,00

FINALITÀ DEL CORSO:

Lo scopo del corso è quello di prevedere essenzialmente il rafforzamento delle abilità operative e la razionalizzazione di modelli comportamentali richiesti dalla necessità di garantire un adeguato livello sicurezza personale. Presupposti fondamentali e complementari dell'apprendimento di idonee tecniche di difesa sono il rafforzamento dell'integrità psico-fisica e l'attivazione di processi di autocontrollo.

DESTINATARI:

Non vi alcuna preclusione ne di sesso ne età, possono iscriversi anche persone che hanno già frequentato dei corsi in precedenza e che intendono ripetere la partecipazione per un miglioramento tecniche apprese.

ARGOMENTI:

- *Esercizi preparatori migliorativi delle capacità di resistenza, velocità, equilibrio e destrezza.*
- *Preparazione fisica propedeutica all'autodifesa: squilibri, spostamenti del corpo, leve articolari, posizioni di guardia, tecniche di parata, tecniche di percussione con gli arti superiori ed inferiori ai fini della difesa.*
- *Liberazione da presa ai polsi – liberazione da presa alla giacca o giubbotto .*
- *Difesa da aggressione se: l'aggressore spinge; l'aggressore tira (per colpire con una testata, ecc..)*
- *l'aggressore attacca alle spalle per strangolare o per atterrare; l'aggressore attacca alle spalle per far girare l'agente (per un attacco successivo)*
- *Difesa da aggressione con: pugni; calci; bastone corto; coltello o strumento da punta/taglio; pistola (davanti o alle spalle)*
- *Difesa da terra – altre tecniche di difesa da aggressione davanti ed alle spalle*
- *Impiego dei sistemi di autodifesa: spostamenti del corpo; come si impugnano, posizione di attesa; posizione di guardia; settori attacco; come e dove portare i colpi; descrizione tecnica dei colpi; come mezzo di contenimento; come mezzo per bloccare l'azione; come strumento utile per il controllo ed il disarmo*
- *Cenni di intervento in coppia*

PER ISCRIZIONI

**Tel 3392160528 (Denis) – 3457205076 (Gilberto) 3464076987 (Manuele)
mail info@anpdivallecamonica.it**