



L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
LIBERTAS NAKAYAMA MASATOSHI SHOTOKAN KARATE-DO
PROPONE UN



con il patrocinio del
comune di Tarcento

CORSO

di

DIFESA PERSONALE

**Indicato per donne e ragazze dai 14-15 anni per
imparare a proteggersi fuori dall'ambiente domestico
in situazioni di pericolo.**

Prime 2 lezioni
gratuite!!!



Corso tenuto dall'équipe dell'ASD "NAKAYAMA MASATOSHI SHOTOKAN KARATE-DO"

E' prevista una lezione a settimana, il mercoledì, dalle 20:00 alle 21:30,
nelle quali verrà insegnato alle partecipanti come difendersi
dalle più comuni tipologie di aggressioni, violenze ed abusi.

SABATO 5 OTTOBRE 2019
ALLE ORE 14:00
PRESSO LA PALESTRA EX-VILLAGE A TARENTO.

Per informazioni e prenotazioni **cell. 3466111820**



Scuola accreditata C.O.N.I. LIBERTAS n° UD 158 F.I.K.T.A. N°
KFR00001230





L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
LIBERTAS NAKAYAMA MASATOSHI SHOTOKAN KARATE-DO

PROPONE UN

CORSO DIFESA PERSONALE

Presentazione Corso (Sabato 5 OTTOBRE dalle 14.00)

- Motivazioni ed aspettative
- Struttura e tipologia del corso
- Parte legislativa inerente il Codice Penale in materia di Legittima Difesa con esperti
- Prevenzione di base e mirata
- Linguaggio non verbale del corpo

Programma Tecnico

- Preparazione fisica di base e psicofisica specifica
- Principali punti vulnerabili e pressioni dolorose
- Tecniche di percussione a lunga-media-corta distanza
- Posizioni difensive in piedi e a terra
- Tecniche di caduta mediante rotolamento
- Tecniche di difesa personale in piedi (fronte-lato-dietro-da prese-da strangolamenti-da bloccaggi)
- Tecniche di difesa personale a terra (fronte antistupro-lato-da dietro-da bloccaggi-da calci)
- Uso di oggetti comuni per difesa personale
- Simulazioni di aggressioni, tecniche di schivata e parata.Leva al gomito
- Contro presa alla borsetta o altro accessorio (antiscippo)
- Contro tocamenti al seno o al sedere
- Contro attacchi a distanza pugni e calci
- Avvitamento del polso e torsioni.

IL corso è ogni mercoledì dalle 20.00 alle 21.30 circa presso la palestra "EX VILLAGE" in Via die Fagnà (vicino il tiro a segno) a TARENTO

Per informazioni e prenotazioni (a numero chiuso) tel. 346.6111820

