



dal 6 Aprile 2012

La Polisportiva "IL SOGNO" presenta il nuovo:

# Corso di Difesa Personale

( LIVELLO BASE 15 ORE APERTO A TUTTI )



**Insegnante: Giacomo Lucarini**

(Curriculum: [http://www.kuoshu.net/giacomo\\_lucarini.php](http://www.kuoshu.net/giacomo_lucarini.php))

Il corso si basa sullo studio teorico e pratico di una selezione di tecniche e metodi di autodifesa tra i più efficaci, estratti dall'antica arte del Kung fu tradizionale insegnate a gran parte delle Forze dell'Ordine e Militari.

Le tecniche selezionate sono tra le più semplici, immediate ed intuitive, ottime per donne e uomini e ragazzi/e che non hanno mai praticato nessun metodo di autodifesa e vogliono cominciare ad incrementare il proprio livello di sicurezza in situazioni di potenziale pericolo o semplicemente vogliono avvicinarsi alla disciplina marziale in modo pratico e poco impegnativo.

Il corso affronterà sia la problematica psicologica e teorica del confronto fisico, sia la componente prettamente pratica e tecnica. Trattandosi di un corso base **NON sono necessari pre-requisiti tecnici ne fisici.**

**SEGUONO:**

**PROGRAMMA – ORARI - COSTI**

Associazione sportiva Polisportiva Il Sogno - Via Lazzarini n°1 - 59100 Prato

# Corso di Difesa Personale – Livello base

## PROGRAMMA

- Consigli preliminari sul comportamento di base in caso di situazioni potenzialmente pericolose inclusi gli aspetti legali.
- Analisi teorica delle 4 fasi nelle quali si possono evolvere le minacce fisiche ed analisi delle problematiche e conseguenze legate ad ogni singola fase.
- Studio delle parti del corpo vulnerabili e dei metodi per sferrare colpi efficaci senza sprecare energie inutilmente per poi liberarsi e scappare.
- Esercizi per prendere confidenza con il “contatto fisico” e per rafforzare mani e dita, indispensabili strumenti di difesa.
- Liberarsi da prese alle braccia, al collo, bloccaggi anche a terra e situazioni di costrizione fisica tra le più frequenti.
- Come proteggersi efficacemente e come reagire d’istinto controllando il panico.
- Studio di tecniche di immobilizzazione e bloccaggio e delle leve principali su polso, gomito e spalla.
- Come comportarsi se si finisce a terra, consigli teorici e pratici per fuggire via.
- Esercizi pratici ed allenamento delle tecniche spiegate, in diversi contesti.
- Basi della lotta in piedi e a terra, esempi pratici.
- Ginnastica cinese di riscaldamento e spazio per domande e problematiche.

### Scheda del Corso

#### Luogo:

Palestra del “Soccorso”  
Via Roma, 188 – Prato  
(accanto alla Chiesa S.M. del Soccorso)

#### Giorno e orario:

Tutti i Venerdì salvo festività  
dalle ore 19:30 alle ore 21:00

#### Durata:

15 ore (10 lezioni da un ora e mezzo)

#### Costo totale del corso:

**€ 100,00**

che comprendono anche il tesseramento annuale alla Polisportiva “Il Sogno” e la copertura assicurativa UISP

**€ 85,00** per chi ha già fatto un corso.

### Cosa occorre

#### Certificato Medico:

Non agonistico di sana e robusta costituzione o autocertificazione.

#### Abbigliamento:

Tuta da ginnastica, t-shirt o felpa e calzini di spugna. Importante: evitare braccialetti, collane, orecchini piercing.

#### Iscrizioni:

Posti disponibili circa 20.

Consigliamo quindi agli interessati di **dare conferma quanto prima** ai recapiti riportati in fondo. E’ possibile prenotare senza impegno riempiendo il modulo sul sito che trovate sotto.

**Giorno di inizio previsto: 6 aprile 2012**

**Per conferme iscrizioni o qualunque domanda:**

[http://www.kuoshu.net/corso\\_difesa\\_personale\\_prato.php](http://www.kuoshu.net/corso_difesa_personale_prato.php)

QR CODE per accesso diretto alla pagina con smart phone >>

Tel.: **348/8103406** Email: [giacomo@kuoshu.net](mailto:giacomo@kuoshu.net)

