



CITTA' DI CASTELLANZA

Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CORSO DIFESA PERSONALE: METODO KRAV MAGA Prima parte a cura di a.s.d. ZEN ACTION Ju Jitsu – Kobudo – Arti Marziali – Difesa personale www.zenaction.org

Istruttori : Rigo Paolo e Carnelli Mauro
tecnici della World Ju Jitsu Federation



Dedicato a tutti a partire dai 14 anni, il corso offrirà nozioni di base di autodifesa attraverso le quali prevenire le situazioni di pericolo o “allontanarsi” e liberarsi da esse

- Prevenzione e preparazione mentale alla reazione
- Sviluppo delle capacità percettive
- Punti sensibili del corpo umano
- Oggetti “quotidiani” come armi di difesa
- Posizioni e atteggiamenti di difesa
- Sfruttare a forza dell'aggressore
- Liberarsi da prese e strangolamenti
- Cenni di lotta al suolo e tecniche antistupro
- Tecniche di contro attacco a mano nuda

E' necessario un semplice abbigliamento da palestra.

Quando: Lunedì 2-9-16-23-30 novembre dalle 20.15 alle 21.45

Sede : Palestra Scuole “A. Manzoni” – via S. Giovanni

Costo: € 25

Numero minimo iscritti: 10

Termine iscrizioni : 24 ottobre

Informazioni:

Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Tel. 0331/ 503 696

biblioteca@comune.castellanza.va.it