CITTA' DI CASTELLANZA

Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CORSO
AUTODIFESA E SICUREZZA PERSONALE

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

- Difesa personale. Che cosa si intende.
- Prevenzione: l'arte di evitare
- Preparazione psicologica. Mettere in moto la nostra principale arma di difesa: il cervello
- Valutazione delle aggressioni
- Necessità di reazione. Che cosa è in gioco
- Distanza di sicurezza. Atteggiamento di guardia.
- Tecniche di difesa. Pressioni dolorose e punti vitali, le armi naturali del nostro corpo. Uso di oggetti quotidiani come armi di difesa. Liberarsi da prese al collo, ai polsi, al corpo. Difendersi da terra. Difesa d aggressione a mano nuda. Difesa da aggressione a mano armata. Oggetti quotidiani come "armi" di difesa

E' necessario un semplice abbigliamento da palestra. La partecipazione è aperta anche a coloro che hanno già frequentato i corsi base precedenti ed in tal caso verrà articolato un programma che svilupperà le tecniche già conosciute, anche mediante la partecipazione diretta al corso di Ju Jitsu che viene svolto contemporaneamente.

Quando: Lunedì 13-20-27 ottobre; 3-10-117 novembre dalle 20 alle 22
Sede : Palestra Scuole "A. Manzoni" – via S. Giovanni
Costo: € 25
Numero minimo iscritti*: 12*

Termine iscrizioni : 4 ottobre
Informazioni e iscrizioni:
Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis
0331/503696; biblioteca@comune.castellanza.va.it