



BUSHIN KARATE DO SEVESO



CORSO DI DIFESA PERSONALE

DURATA: 1+15 LEZIONI

GESTIONE DEL TEMPO: 10 min RISCALDAMENTO (corsa, mobilità e attivazione muscolare)

10 min POTENZIAMENTO (6 esercizi 0.30/0.10): Jumping jack

Flessioni

Crunch

Squat

Dorsali con corda

Plank

35 min ARGOMENTO DEL GIORNO

05 min STRETCHING

LEZIONE	ARGOMENTO	DESCRIZIONE	NOTE
PROVA	INTRO	Introduzione al corso con infarinatura generica	
1	GESTIONE E POSTURA	Cosa avviene prima dell'aggressione e come posizionarsi	
2	POSTURA E CONTRATTACCO	Dalla postura come tirare un colpo	
3	POSTURA E DIFESA	Dalla postura come sviluppare i riflessi per la difesa	
4	RICEVERE E DARE UN COLPO	Con i colpitori provare a tirare e ricevere colpi	
5	AFFERRARE ED ESSERE AFFERRATI	Allenare le dita ad afferrare e provare ad essere bloccati	
6	CADERE	Base delle cadute	
7	DOVE E COME COLPIRE	Ripresa dei colpi studiando come essere efficaci	
8	LEVA SULLE BRACCIA	Studio delle leve che interessano le braccia e spalle	
9	SPAZZATE E DESTABILIZZAZIONE	Destabilizzare l'avversario sviluppando il giusto tempismo	
10	CONTROLLO DELLA TESTA	Maneggiare la testa	
11	EQUILIBRIO	Mantenere l'equilibrio o recuperare l'equilibrio	
12	SITUAZIONI STRATTONI E SPINTE	Rivedere le tecniche/strategie apprese in situazioni reali	
13	SITUAZIONI BLOCCO		
14	SITUAZIONI COLPO		



BUSHIN KARATE DO SEVESO



15	LOTTA A TERRA	Analizziamo una situazione di pericolo particolare	
----	---------------	--	--

Il corso sarà così strutturato: 1 lezione di prova gratuita

15 lezioni di corso in cui si affronteranno tutte le sfaccettature dell'autodifesa

Ogni lezione sarà di 60 min

È richiesto un abbigliamento comodo e delle scarpe da ginnastica

È richiesto un certificato di buona salute

Le iscrizioni si possono fare entro MERCOLEDÌ 22/01/2025

La lezione di prova sarà MERCOLEDÌ 15/01/2025

Le lezioni saranno MERCOLEDÌ DALLE 20.00 ALLE 21.00

Il costo del corso è di € 120,00 comprensivo di assicurazione