

CORSO AUTO DIFESA FEMMINILE

Il seguente corso è rivolto alle ragazze/signore - a partire dai 16 anni di età, residenti e non nel comune di Vaiano Cremasco.

➤ **Obiettivi del corso**

L'età delle persone coinvolte, le diverse esigenze dovute alla necessità di dover essere chiamate a gestire situazioni complesse ed a volte ad alto rischio di incolumità, necessita di un corso mirato e specifico. Le donne sono soggette a dover fronteggiare situazioni diverse da quelle degli uomini (difficilmente le vedremo lottare per un parcheggio sottratto o una mancata precedenza) con diverse capacità di difesa. Questo corso ha anche lo scopo di far scoprire alle partecipanti le proprie capacità ed acquisire maggiore fiducia in se stesse.

Questo porta ad articolare il corso in modo specifico e mirato, toccando i seguenti argomenti:

- Introduzione alle tecniche
- Posizione di guardia / difesa
- Uscita dalle prese
- Tecniche reazione senza offesa
- Tecniche di parata
- Mappa del corpo
- Tecniche di colpi con arti superiori ed inferiori in relazione al bersaglio
- Tecniche di caduta
- Difesa a terra
- Antiscippo
- Difesa da Armi
- Utilizzo di oggetti vari per difesa

- **Durata del corso**: 11 lezioni a partire dal 23 settembre 2010 al 02 dicembre 2010
- **Orario**: serale dalle 20.30 alle 21.30 - presso la palestra della Scuola Media G.Vailati di Vaiano Cremasco
- **Giorno**: Giovedì
- **Insegnante**: Vimercati Gian Luca

COSTO comprensivo di assicurazione individuale:

- € 60,00 per l'intero corso

Per partecipare al corso si chiede di presentare all'atto dell'iscrizione certificato medico di buona salute e idoneità al corso.

Il corso si svolgerà al raggiungimento di minimo 10 partecipanti e fino ad un massimo di 20 partecipanti.

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.