

Real Self Defence



R. S. D.



Docenti:

Antonio GRASSO
Nicolino ZULLO

Programma del Corso

Tecniche di autodifesa

1. Attività Motoria Propedeutica all'Autodifesa;
2. Spostamenti del corpo;
3. Esercizi di sensibilità;
4. Squilibri e tecniche di parata;
5. Principi fondamentali di schivata, percussione e caduta;
6. Concatenamento delle leve articolari fondamentali;
7. Tecniche di liberazione da presa ai polsi;
8. Tecniche di difesa da aggressioni a mani nude frontali e alle spalle;
9. Difesa da aggressioni da Bloccaggi;
10. Difesa da aggressione con armi (coltello, bastone, pistola etc.);
11. Introduzione alle tecniche di caduta mediante rotolamento;
12. Concatenamento delle leve articolari fondamentali e tecniche di caduta;
13. Combinazione di leve articolari per attacchi successivi;
14. Difesa da terra da aggressione;
15. Tecniche di immobilizzazione da controllo.

Metodologia Didattica Specifica

1. Caratteristiche generali della lotta "corpo a corpo";
2. Esercizi di sensibilità;
3. Esercizi propedeutici proposti come giochi didattici.

Metodologia dell'allenamento specifico

1. Allenamento al combattimento reale.

Elementi di Diritto Penale

1. La Difesa legittima;
2. Percosse;
3. Lesione Personale;
4. Omicidio Preterintenzionale;

Iscrizione: Euro 15,00

(compreso copertura assicurativa)

Corso di 45 ore: Euro 150,00

Orario: Sabato

dalle ore 15,00 alle ore 18,00

CERTIFICATO MEDICO CON 3 FOTO

**Al termine del corso viene rilasciato
un attestato di 1° livello RSD**