



Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali



Corso di Difesa e Sicurezza Personale

Sistema Kyusho Tai Jitsu

REGGIO EMILIA (Palestra SHODAN Via Monari 21)

QUANDO: 2 Sabati al mese, Orario dalle 15 alle 17

DATE: 7 – 21 ottobre; 4 – 11 – 25 novembre; 2 dicembre

Tenuto da Roberto Torelli (Istr. SDP UISP, istr. Kyusho, A.I.K. e Kyusho Do)

IL METODO

Nel Sistema Kyusho Tai Jitsu non ci si focalizza solo sull'evento di aggressione specifico, ma anche e soprattutto sulla consapevolezza di se e della percezione del pericolo.

Il percorso formativo sarà personalizzato su ogni singola persona, si passerà da elementi basilari fino a tecniche più complesse sempre attraverso un percorso graduale e modulare.

Al seminario verranno spiegate nel dettaglio le varie fasi del metodo.

PROGRAMMA DEL CORSO:

- Postura del corpo e studio dell'Equilibrio
- Spostamenti del corpo, sia in piedi che a terra
- Studio delle guardie di difesa e della posizione relativa rispetto all'aggressore
- Tecniche di presa e leve
- Tecniche di percussione
- Concatenamento delle tecniche e reazione

Ogni lezione sarà dedicata ad un tema di quelli sopra elencati, ma comunque si tratteranno sempre tutti gli argomenti, in questo modo chi non potrà iniziare dalla prima lezione avrà la possibilità di recuperare.

Costo: Quota Associativa 35€ (comprensivi di tessera UISP) + 120 € per i primi 3 mesi (6 lezioni).

In caso di lezioni perse non sarà possibile recuperarle, Solo se le assenze verranno comunicate anticipatamente, potranno essere scontate dal successivo modulo.

Per la pratica è sufficiente una tuta comoda.

Per iscriverti all'evento contatta la segreteria **0522 556297**.

Per informazioni ulteriori chiamare il numero 333 7990852 (Roberto).