

PROGETTO “DONNA SICURA”

Una vera “Scuola di antiaggressione” aperta a tutte le donne e le ragazze, anche e soprattutto coloro che non hanno mai praticato sport! Imparare a difendersi è importante, oggi più che mai!

Ciclo di 7 (sette) lezioni, tutti i martedì a partire dal 14 gennaio p.v., dalle ore 20.00 alle ore 22.00, presso le palestre del Centro “San Luigi”, in via Bottesini, 4, a Crema (CR).

Organizzato da Pol. San Luigi Crema e Kick Boxing Fighter Crema, con il patrocinio del Comune di Crema e Fesik (ente federale). Istruttori qualificati di krav maga (autodifesa), esperti marzialisti, esperti legali e psicologi saranno a disposizione degli iscritti per garantire una formazione a 360° sulla difesa da aggressioni e situazioni potenzialmente minacciose.

Per informazioni e iscrizioni:

Daniele 3388169181

Dalmazio 3391385545

Fabio 3280516968

IL CONTENUTO DEL CORSO

PARTE TEORICA

- PREVENZIONE :

conoscenza delle situazioni;
posti e comportamenti da evitare;
riconoscere i segnali del linguaggio del corpo;
psicologia dell’aggressore;
psicologia dell’agredito;
gestione delle situazioni pericolose;
gestione della paura;
utilizzo dell’assertività;
miglioramento dell’autostima;
nozioni legali sulla legittima difesa e sullo stalking.

PARTE PRATICA

- GINNASTICA PROPEDEUTICA:

esercizi a corpo libero, al fine di tonificare la muscolatura e migliorare qualità come forza, potenza, velocità, equilibrio, elasticità, coordinazione, mobilità articolare;

- TECNICHE DI KRAV MAGA:

difesa da strangolamenti;
prese ai capelli;
prese al corpo;
pugni e calci da scippi, rapine, violenza sessuale;
utilizzo dello spray al peperoncino;

- ADAPTING STRESS TRAINING:

esercizi rivolti al miglioramento delle capacità psico-fisiche in situazioni di stress;

- STRETCHING.