

FIGHT BACK-DIFESA PERSONALE**QUANDO:** lunedì 19.50-20.40**DOVE:** palestra SANBAPOLIS (Gialla)**ISTRUTTORE:** Reali Federico**DESCRIZIONE:**

Fight back ha lo scopo di fornire ai praticanti le tecniche di base per rispondere in caso di aggressione. Verranno studiate strategie e tecniche di difesa universali, di facile applicazione ma molto efficaci, per prepararsi a diversi scenari di aggressione: sia frontale, che alle spalle o con oggetti. In ogni lezione si praticheranno una serie di esercizi preparatori, finalizzati a migliorare le capacità di flessibilità, coordinazione e resistenza. Inoltre, verranno studiati movimenti per migliorare la propria rapidità e acquisire maggiore confidenza.

Non ultimo si tratterà anche l'aspetto psicologico dell'aggressione sia dalla parte di chi la provoca, sia di chi si difende.

OBIETTIVI

- Studio e pratica di tecniche di difesa personale in vari contesti.
- Miglioramento della condizione fisica generale, della coordinazione e dell'equilibrio.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tatami, guantini e focus pad

IMPEGNO RICHIESTO: medio-alto