



CORSO BASE DI 8 LEZIONI IMPARIAMO A DIFENDERCI



Il corso si basa su tecniche di KRAV MAGA (in ebraico combattimento a contatto) disciplina nata negli anni 40 per l'esercito israeliano, mutata poi con successo in ambito civile. Sfrutta l'istintività dei movimenti, è adatto a tutti.

Il programma di formazione per le scuole prevede un modulo base di 12 ore (1 ora e mezza a settimana) sui seguenti argomenti:

1. Tecnica/tattica difesa personale
2. Prevenzione
3. Gestione della paura/stress
4. Comunicazione del corpo
5. Psicodinamica del confronto
6. Legislazione difesa personale

La Vostra parola chiave deve essere: "IO POSSO," ognuno di voi con il giusto allenamento può arrivare all'obiettivo prefissato

Costo iscrizione: 120€ (15€ a lezione)

Per info e contatti: Alessandra La Licata Cell. 3313823873

Autodifesa come sport per gli adolescenti

Una delle motivazioni principali che spingono un adolescente a praticare sport, è il desiderio di sentirsi parte di un gruppo, con il quale condividere obiettivi e affetti. In questo modo si esprime uno dei bisogni fondamentali dell'individuo: quello di inserirsi in un determinato contesto sociale, contribuendo a costruirlo grazie al proprio impegno e sforzo personale.

In questa ottica, l'attività sportiva ricopre una funzione non secondaria nel faticoso percorso che gli adolescenti compiono per formare la loro identità personale, misurandosi continuamente con il proprio valore e autostima e con le proprie capacità di realizzarsi nel futuro come uomini e donne.

Per questo motivo non si può trascurare la funzione educativa svolta dalla scuola, soprattutto quella secondaria, che si trova a formare i ragazzi proprio nel delicato momento in cui cercano di assumere un ruolo sociale, anche attraverso la pratica di una o più discipline sportive.

Tra gli sport, l'autodifesa svolge un ruolo significativo nello sviluppo della persona: consente di tenere in allenamento non solo il fisico, ma anche la mente.

L'autodifesa valorizza il corpo, insegnandone il corretto impiego sia nel rapporto con sé che con quello degli altri. La pratica di questa disciplina permette lo sviluppo degli schemi motori di base, di migliorare le capacità senso-percettive, il controllo del proprio corpo in relazione allo spazio e al tempo e di accrescere il livello di abilità tecnica e tattica.

L'autodifesa stimola la capacità di attenzione e di reazione a uno o più stimoli, accresce la capacità di rielaborare strutture di movimento sempre più complesse, favorisce l'evoluzione del pensiero tattico come risposta creativa e originale a situazioni di pericolo.

Come in qualunque altro sport, praticando l'autodifesa si liberano energie. Molte di queste vengono manifestate attraverso il corpo, ma altre rappresentano la parte interiore dell'approccio di ciascun ragazzo/a alla pratica. Sarà dunque compito dell'istruttore far emergere non solo creatività e spontaneità di ciascun

ragazzo/a, ma metterlo/a anche in condizione di sperimentare e conoscere i propri limiti, consentendo loro di inserirsi adeguatamente in qualsiasi contesto. Oltre a stimolare il piacere dell'attività fisica, verrà incoraggiato un atteggiamento di fiducia verso il proprio corpo, attraverso l'esecuzione di gesti e movimenti che rafforzano la propria sicurezza, verrà diminuito il timore prodotto da eventuali situazioni di pericolo, permettendo il controllo dei comportamenti aggressivi ed il superamento di situazioni di conflitto.

L'autodifesa può svolgere funzioni rilevanti a servizio della crescita degli adolescenti: permette loro di sperimentare in sicurezza e sotto la supervisione di personale competente, emozioni forti legate alle tecniche che vengono

contestualizzate nella realtà quotidiana, consente di riconoscere le potenzialità del proprio corpo soddisfacendo il bisogno di autoefficacia e di sentirsi competenti e, non da ultimo, migliora la comunicazione non verbale.

L'autodifesa assume infine un valore culturale in quanto permette al ragazzo/a di conoscere meglio sé stesso. Alla conclusione di ogni sfida non è più l'atleta ma è l'uomo e la donna che restano: emergono dunque i bisogni di ciascun individuo, quali amore, libertà, autonomia, giustizia, rispetto delle regole, amicizia e rispetto della vita.

Associazione Sportiva Dilettantistica SECURDAN KRAV MAGA ACADEMY
Via Cesare Arzelà 8, 00146 Roma - E-mail d.rossi@securdan.com
C.F. 97767930585 – Tel. +39 338 833 9927 — WEB www.securdan.com

RICHIESTA di ISCRIZIONE

Il/La sottoscritto/a

COGNOME NOME.....

Genitore di...../.../.....

nato/a ail

residente a

inn°..... CAP.....

telefonocellulare.....

Email

CHIEDE

l'iscrizione alle attività della A.S.D. Securdan Krav Maga Academy nello specifico:
CORSO BASIC DIFESA DONNA n. 8 lezioni da 1 ora e mezza prende visione dello scarico di responsabilità in caso di minori consegnato in allegato e si impegna a consegnare un certificato medico d'idoneità allo svolgimento di attività sportiva.

Roma,

Firma del Richiedente