



Scuola di Arti Marziali Cinesi

GOSHINDO

Taiji Quan - Qi Gong - Yi Quan - Pilates

Associazione Sportiva Dilettantistica



DIFESA PERSONALE



A differenza delle tecniche di combattimento sportive, quelle di difesa personale si differenziano per due caratteristiche fondamentali:

- ***l'applicazione:*** le tecniche devono essere eseguite nel modo più diretto ed efficace possibile;
- ***la durata:*** mentre l'allenamento sportivo prepara l'atleta ad affrontare incontri molto lunghi, quello di autodifesa prepara l'allievo ad affrontare scontri che possono durare pochi secondi.

Questo corso, che utilizza i principi dell'uso efficace del corpo propri delle discipline cinesi, vi consentirà di:

- imparare tecniche efficaci e immediatamente spendibili;
- saper gestire situazioni di pericolo;
- imparare a liberarsi dalle prese;
- individuare i punti vitali del corpo;
- capire cosa determina l'efficacia delle tecniche;
- essere in grado di cadere in sicurezza e senza farsi male.

LUNEDI e GIOVEDI dalle ore 19:00 alle ore 20:00
Palestra n° 9 - PALASPORT MARIOTTI - Bragarina
3477262074 - www.goshindo.it - info@goshindo.it