



COMBATTIMENTO / DIFESA PERSONALE

COMBATTIMENTO — DIFESA PERSONALE



COMBATTIMENTO / DIFESA PERSONALE

CORSI:

- COMBATTIMENTO BASE
MERCOLEDI' 20.30 - 21.30
GIOVEDI' 19.30 - 20.30
- COMBATTIMENTO
AVANZATO
LUNEDI' 19.30 - 20.30
MERCOLEDI' 19.30 - 20.30
(uno al mese)
- PUNTI VITALI /
DIFESA PERSONALE
- AREA CINA
(Un venerdì al mese
19.30 - 20.30)
- AREA GIAPPONE
(Un mercoledì al mese
19.30 - 20.30)
- PERSONAL TRAINING

A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE
+ 39 346 2397851

E-MAIL
info@accademiadisciplineorientali.com

WEB SITE
www.accademiadisciplineorientali.com

A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI



MOVIMENTO E BENESSERE



DESCRIZIONE / BENEFICI

COMBATTIMENTO BASE

Il corso è particolarmente indicato per tutti coloro che ricercano fitness, preparazione fisica, confronto con gli altri.

COMBATTIMENTO AVANZATO

Nel corso si allenano le “sottigliezze” tecniche, mentali e fisiche direttamente a coppie (con e senza protezioni) mediante “giochi” di apprendimento e combattimenti arbitrati.

DAN XUE

“Toccare i Punti dell’Agopuntura”.

Pratica dell’autodifesa basata sull’attacco ai centri nevralgici del corpo nelle Arti Marziali cinesi.

JINTAI ATEMI KYUSHO-JUTSU

L’ “Arte di portare Colpi Mortali ai Punti Vitali del Corpo Umano”, nelle Arti Marziali giapponesi.

PROGRAMMA

COMBATTIMENTO BASE

- - LA LINEA CENTRALE
- L’ANGOLO CIECO
- LE SCHIVATE
- IL TRIANGOLO
- - DISTANZA SPAZIO/TEMPO
- RITMO O CADENZA
- PRECOGNIZIONE
- - IL TEMPO ESPLOSO
- LA PRESA D’ INIZIATIVA

PROGRAMMA

COMBATTIMENTO AVANZATO

- COMB. TOTALE
- LOTTA
- COMB. ISTINTIVO
- COMB. PSICOSOMATICO

PROGRAMMA

DAN XUE

- PARTE TEORICA:

Studio dei Punti Vitali e del modo di portarvi i Colpi Mortali

- PARTE PRATICA:

Figure a coppie provenienti dalle Forme delle varie Arti Interne per studiare le applicazioni

PROGRAMMA

JINTAI ATEMI KYUSHO-JUTSU

- PARTE TEORICA:

Studio dei Punti Vitali e del modo di portarvi i Colpi Mortali

- PARTE PRATICA:

Forme a coppie provenienti dal programma tecnico del Wado-ryu karate-do ju-jutsu kenpo.