



## COMBATTIMENTO / DIFESA PERSONALE

### COMBATTIMENTO — DIFESA PERSONALE



## COMBATTIMENTO / DIFESA PERSONALE

### CORSI:

- COMBATTIMENTO BASE  
MERCOLEDI' 19:30 - 20:30  
GIOVEDI' 19:30 - 20:30
- COMBATTIMENTO  
AVANZATO  
VENERDI' 18:30 - 19:30
- PUNTI VITALI /  
DIFESA PERSONALE  
MERCOLEDI'  
(uno al mese) 20:30 - 21:30

### DATE:

Saranno indicate volta per volta  
dagli Istruttori.

- PERSONAL TRAINING  
Lezioni individuali e personalizzate.

A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40  
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE  
+ 39 346 2397851

E-MAIL  
[info@accademiadisciplineorientali.com](mailto:info@accademiadisciplineorientali.com)

WEB SITE  
[www.accademiadisciplineorientali.com](http://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

### PUNTI VITALI/ DIFESA PERSONALE

#### DAN XUE

#### - PARTE TEORICA:

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

#### - PARTE PRATICA:

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

#### JINTAI ATEMI KYUSHO-JUTSU

#### - PARTE TEORICA:

Studio dei Punti Vitali Giapponesi 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.