



A.S.D. KARATE TRENTO Via di Coltura 158 – Cadine - 38123 TRENTO – www.karatetrento.com

CORSO BASE DI DIFESA PERSONALE MGA – FIJKAM (Metodo Globale Autodifesa)

La Società sportiva Karate Trento organizza **un corso base** di difesa personale sviluppato con il metodo MGA (Metodo Globale di Autodifesa) progettato dalla FIJKAM, la federazione italiana che riunisce gli sport di combattimento e che è affiliata al CONI.

A seguire sarà organizzato anche **un corso intermedio**, utilizzando la medesima metodologia del corso base, rivolto a coloro che hanno concluso il precedente corso o che lo hanno già sostenuto in precedenti edizioni e che intendono approfondire la conoscenza di tecniche avanzate.

Il corso, gestito da tecnici federali della Karate Trento che hanno conseguito le necessarie qualifiche all'insegnamento, è rivolto ad adulti di ogni sesso ed età che non praticano arti marziali.

L'obiettivo primario del corso è di far percepire al partecipante l'eventuale situazione di pericolo, individuare possibili vie di fuga e, se necessario, attuare alcune tecniche di autodifesa.

A fine corso il partecipante avrà acquisito una serie di nozioni base che lo aiutano ad affrontare e risolvere in maniera non violenta, ma efficace, le possibili situazioni sgradevoli o pericolose che possono presentarsi nella vita reale.

Il corso inoltre può essere utile anche per ritrovare quella forma fisica che desidera la maggior parte delle persone che purtroppo non hanno più il tempo materiale o l'età per praticare una attività sportiva e pertanto sentono il bisogno di muoversi e divertirsi, eseguendo una serie di esercizi fisici e motori che aiutano a ritrovare tonicità muscolare e mobilità articolare e un rinnovato senso di benessere psico-fisico generale.

In allegato alcuni dettagli organizzativi del corso base.

Cordiali saluti

A.S.D. KARATE TRENTO



A.S.D. KARATE TRENTO Via di Coltura 158 – Cadine - 38123 TRENTO – www.karatetrento.com

DESCRIZIONE DEL CORSO BASE

Il corso, il cui avvio è previsto per **giovedì 15 ottobre 2015**, è sviluppato su 15 lezioni di almeno un'ora ciascuna che saranno effettuate presso una palestra appositamente predisposta per effettuare attività relative alle Arti marziali.

Tale corso sarà anticipato da una presentazione generale del programma durante la quale verranno effettuate anche delle dimostrazioni pratiche in grado di fornire una panoramica del lavoro che verrà svolto e degli obiettivi che si prefigge di raggiungere; inoltre in tale occasione saranno fornite tutte le informazioni necessarie a fronte di specifiche richieste.

I partecipanti al corso saranno iscritti alla FIJKAM.

Corso	Difesa personale metodo MGA – livello base
Località	Centro Sportivo Trento Nord – Gardolo
Data inizio corso	Giovedì 15 ottobre 2015
Giorni	Martedì e Giovedì
Orario indicativo	dalle ore 20:00 alle ore 21:00
Insegnanti	Comper Walter e Carbone Vincenzo
Certificazione obbligatoria	Certificato medico di buona salute

PRESENTAZIONE CORSO

Martedì 13 ottobre 2015 - ore 20:00

presso la palestra del Centro Sportivo Trento Nord (Gardolo) verrà effettuata la presentazione generale del corso di Autodifesa