



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

LIGURIA

La Scuola Regionale dello Sport Coni Liguria

ORGANIZZA il Corso:

## **CORSO DIFESA DONNA**

Savona, dal 27 febbraio al 10 aprile 2018

Sala "Lelio Speranza" e Palazzetto di Grana - Albissola Marina

Martedì 27 Febbraio - dalle 19,30 alle 23,00

Sala "Lelio Speranza" - Coni Point Savona - Via Paleocapa 4/7

- ⇒ Presentazione corso a cura del Delegato provinciale del Coni Savona Roberto Pizzorno
- ⇒ Presentazione e nozioni generali su argomenti inerenti l'autosicurezza ed autoconsapevolezza dei rischi in situazioni di pericolo, atteggiamento e prevenzione.
- ⇒ Cenni sulla difesa personale applicata, tecniche e metodologia e criteri di allenamento.
- ⇒ Cenni sulle armi in genere, uso proprio ed improprio, definizione su leggi inerenti alla detenzione, porto e trasporto di armi ed oggetti atti alla difesa.

Martedì 6 Marzo - dalle ore 20,45 alle ore 22,45

Attività pratica presso il Palazzetto di Grana, Via delle Industrie n.78, Albissola Marina

- ⇒ Seconda lezione con pratica delle tecniche di base con primo approccio su difesa passiva e difesa attiva.
- ⇒ Esercizi di base con attività motoria leggera

Martedì 13 Marzo - dalle ore 20,45 alle ore 22,45

Attività pratica presso il Palazzetto di Grana, Via delle Industrie n.78, Albissola Marina

- ⇒ Terzo incontro con pratica di ripasso e sviluppo di tecniche di aggressione con strette, trattenimenti, strangolamenti, e soffocamenti.

Martedì 20 Marzo - dalle ore 20,45 alle ore 22,45

Attività pratica presso il Palazzetto di Grana, Via delle Industrie n.78, Albissola Marina

- ⇒ Quarto incontro di pratica con ausilio di colpitore per meglio apprendere le tecniche di attacco arti superiori (pugni, palmate, schiaffi).





**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

LIGURIA

La Scuola Regionale dello Sport Coni Liguria

ORGANIZZA il Corso:

## **CORSO DIFESA DONNA**

Savona, dal 27 febbraio al 10 aprile 2018

Sala "Lelio Speranza" e Palazzetto di Grana - Albissola Marina

Martedì 27 Marzo - dalle ore 20,45 alle ore 22,45

Attività pratica presso il Palazzetto di Grana, Via delle Industrie n.78, Albissola Marina

⇒ Quinto incontro di pratica con ausilio di attrezzi per la simulazione di attacchi con strumenti atti a percuotere, schivate, contrattacchi, blocchi.

Martedì 3 Aprile - dalle ore 20,45 alle ore 22,45

Attività pratica presso il Palazzetto di Grana, Via delle Industrie n.78, Albissola Marina

⇒ Sesto incontro di pratica con ausilio di attrezzi per la simulazione di attacchi con strumenti atti a percuotere, schivate, contrattacchi, blocchi.

Venerdì 6 Aprile o Martedì 10 Aprile (data da definire) - dalle ore 20,45 alle ore 22,45

Attività pratica presso il Palazzetto di Grana, Via delle Industrie n.78, Albissola Marina

⇒ Settimo incontro su conoscenza uso e prova pratica con il capsicum spray (spray al peperoncino), didattica e cenni su prodotti utilizzabili e relative omologazioni.  
⇒ Esame con prova pratica, test finale scritto con risposte multiple

Relatori

Franco Lupi

Formatore Istituzionale Unione Italiana Tiro a Segno

Stefano Lo Muzio

Delegato Regionale della Federazione Italiana Wushu - Kung Fu

Luigi Cairo

Istruttore responsabile di Security and Defence di Tortona

