

Propedeutica alle Arti Marziali

“ Se ciò che desideri è la pace interiore, preparati a sudare” Hakuin

Tale corso è rivolto a tutti coloro che vorrebbero avvicinarsi all'eterogeneo mondo delle discipline da combattimento, ma che non hanno gli strumenti per poter effettuare una scelta convinta e consapevole tra esse.

L'idea è dunque di dare, a chi è interessato, la possibilità di avere esperienza diretta dei diversi approcci alla lotta, senza essere influenzati dall'inevitabile “preferenza” che ogni maestro o istruttore nutre per la propria disciplina.

Gli argomenti trattati durante il corso daranno agli allievi una solida base per quanto riguarda la preparazione atletica ed una valida visione d'insieme sui principali metodi di combattimento.

Durante le diverse lezioni saranno trattati (con la possibilità di approfondimenti):

- Judo
- Karate (Con accenni riguardo le diverse scuole)
- Jujitsu (Tradizionale, ma soprattutto la versione brasiliana)
- Aikido
- Kung fu (Più precisamente: Tai chi Quan per gli stili interni; Wing tsun e Choy Li Fut per gli stili esterni)
- Muay Thay e Thay Boxe
- MMA
- Protezione Personale (Krav-Maga, Jeet Kune Do)
- Discipline minori

Ogni lezione durerà 120 minuti e sarà suddivisa in:

- Ginnastica pre-motoria e riscaldamento
- Studio delle tecniche peculiari della disciplina affrontata
- Applicazioni pratiche

L'allievo alla fine del corso avrà gli strumenti per:

1. Valutare ed effettuare una buona ginnastica preparatoria, in modo da evitare tutte le pratiche scorrette e dannose talvolta insegnate in determinate palestre.
2. Valutare l'effettiva qualità di un insegnante e quindi distinguere un tronfio ciarlatano da un vero Maestro.
3. Poter scegliere con più criterio la Disciplina che più trova interessante e consona per se stesso.