



Organizza

CORSO DI DIFESA PERSONALE E DI PREVENZIONE DELLA VIOLENZA

(per tutti, minimo 8, massimo 20 allievi)

Obiettivo: rendere attenti i giovani alle possibili situazioni di pericolo offrendo loro delle nozioni per poterle identificare, evitare e, nel caso di pericolo diretto, essere in grado di difendersi

Parte Teorica

- Il Wing Chun King Fu come tecnica di autodifesa: storia e principi;

Parte Pratica

- Strategie e tecniche di difesa quando il conflitto non è evitabile;
- I movimenti corretti e necessari per proteggersi.

**PICCOLO TEST
PRATICO E TEORICO FINALE**

Quando: venerdì 27 gennaio, 3 e 10 febbraio 2023 dalle 15.30 alle 16.30

Dove: palestra "pallone" Scuola Media di Barbengo

Costo: Frs.20.-- da pagare il primo giorno



Trasporto individuale. Abbigliamento: tuta e scarpe da ginnastica pulite.

Ritagliare e consegnare p.f. in segreteria entro e non oltre il 20.01.2023



Cognome:Nome:.....Classe.....

Indirizzo:.....

Tel.:e-mail.....

Data:.....Firma dei genitori:.....