



## ***Il CRAL A22 propone per i SOCI un corso di difesa personale***

Il corso propone “una prima infarinatura” delle tecniche, semplici ma efficaci, per una difesa dai pericoli e dalle minacce che possiamo incontrare giornalmente.

Essa può consistere anche nel saper gestire o evitare una disputa (non necessariamente sfociante in aggressione di tipo fisico e/o verbale) tra individui prima che essi, per svariati motivi, possano giungere ad uno scontro. La difesa personale comprende tecniche e strategie per la difesa dalle aggressioni, a livello fisico, psicologico e verbale.

In tema di autodifesa un concetto molto importante è quello della prevenzione che serve ad evitare inutili situazioni di rischio per la persona.

Lo studio della difesa personale ha lo scopo di aumentare la fiducia in sé stessi e di far conoscere i vari tipi di rischi e violenze.

L'attività di difesa personale parte da due filosofie essenziali:

- essere preparati;
- serve solo per difesa e mai per offesa (**anche per rispettare le normative vigenti**)

Verrà insegnato il metodo globale di autodifesa (in sigla **MGA**): un sistema di difesa personale ufficialmente riconosciuto dalla FIJLKAM, nato con l'obiettivo di fornire ai suoi praticanti un repertorio tecnico mutuato da diverse arti marziali, con particolare enfasi sulle tecniche cedevoli.

**LA PARTECIPAZIONE E' CONSENTITA SOLO A SOCI MAGGIORENNI**  
**PER UN MASSIMO DI 20 PARTECIPANTI**

**INIZIO LUNEDI' 23 OTTOBRE 2023 a seguire con Pausa Natalizia**

Il corso consiste in 10 lezioni - 1 volta in settimana il **LUNEDI'** dalle ore 18.00 alle ore 19.30 circa presso la **palestra di ALDENO** (TN) (Palestra Scuole Elementari in via della Croce n.4) SI CHIEDE MASSIMA PUNTUALITA'

E' richiesto un **abbigliamento** comodo sportivo: Tuta e scarpe da ginnastica e tappetino fitness (ci sono eventuali spogliatoi a disposizione)

**Tesseramento** come atleta non agonista, presso la società sportiva che ci ospita da fare la prima lezione

**OBBLIGATORIO certificato medico** per attività NON agonistica (anche fotocopia), copia carta identità e codice fiscale da consegnare alla prima lezione.

Alla prima lezione si firmeranno alcuni documenti per la privacy.



Programma di “prima infarinatura” su:

- riscaldamento e stretching
- tecniche di caduta statica al suolo - cadere senza danni
  - prevenzione di un attacco / difesa e fuga
    - difesa da attacchi frontali
    - difesa da attacchi posteriori
    - difesa da tentativi di pugni e calci
- difesa da attacchi armati con bastone, bottiglia, ecc.
  - difesa anti aggressione femminile
- fondamenti di tecniche di combattimento a terra.

**La quota di partecipazione per le 10 lezioni è di € 10,00  
comprensiva di corso e tesseramento**

Per questioni organizzative si prega di far pervenire le adesioni entro e non **oltre lunedì 16 ottobre 2023** al seguente indirizzo mail: [cral@autobrennero.it](mailto:cral@autobrennero.it). o chiamando la segreteria CRAL al n° 337-1498241 - *al raggiungimento dei 20 partecipanti le iscrizioni si riterranno chiuse* -

Si ricorda che la prenotazione sarà effettiva solo dopo aver effettuato il pagamento dell'intera quota con Bonifico presso Cassa di Trento, intestato a CRAL A22

IBAN: IT 48 M 08304 01803 000002056682

Causale: Corso difesa personale e Nome del SOCIO.

**// CRAL**

Trento, 21 settembre 2023

#### Trattamento di dati personali

Il conferimento dei dati richiesti è necessario per la partecipazione alle attività. I dati personali saranno trattati dal Circolo Ricreativo Aziendale dei Lavoratori A22 – CRAL A22 nei modi descritti dall'informativa fornita ad ogni socio e riportata all'indirizzo [www.crala22.it](http://www.crala22.it)

**// CRAL declina ogni responsabilità per eventuali danni a cose o/a persone durante l'intera attività.**