

# A Sternatia un corso di difesa personale

C'è ancora tempo per iscriversi al Corso di difesa personale avviato nella palestra comunale di Sternatia (Lecce) nelle giornate di martedì e giovedì dalle 20.30 alle 22.

Il corso – aperto a tutti ragazzi, uomini e donne – è riconosciuto a livello nazionale ed è valido per i crediti formativi scolastici.

L'obiettivo non è solo quello di fare sport assieme ai ragazzi, uomini e donne, ma soprattutto di coinvolgerli mettendo in campo delle nozioni teoriche e pratiche di difesa personale-self control per formare e sensibilizzare i partecipanti, per tenere in forma il proprio corpo e per controllare le emozioni in caso di comportamenti di tipo aggressivo (ad esempio una rissa, forme di bullismo, tentativi di scippo, di stupro e provocazioni verbali o fisiche).

Per questo il primo e più importante fattore da imparare è quello della prevenzione inteso come atteggiamento da tenere in strada, in treno, in autobus, in discoteca, in casa, a scuola. Il secondo in caso di pericolo è quello della difesa verbale. Il terzo ed ultimo, da usare solo in caso di estrema necessità, è quello della difesa fisica. Il corso "difesa personale-self control" insegna l'uso di semplici tecniche, non scenografiche ma immediate ed efficaci, che possono servire a difendersi da persone malintenzionate, aumentando l'effetto sorpresa, la determinazione mentale (autocontrollo, valutazione del pericolo, linguaggio del corpo, coraggio, emozioni) e le capacità fisiche personali.

Il corso è tenuto dall'Istruttore tecnico nazionale Fikm (Federazione Italiana Krav Maga) – Unione Sportiva Acli, Luigi Perrone

**Antaggresione Femminile**  
**Antibullismo**  
**Inizio anno sportivo 2017/18**  
Riconosciuto a livello Nazionale  
Apertura corso 7 Novembre 2017  
Sternati (LE) presso palestra comunale  
Martedì - Giovedì 20.30 / 22.00  
Al Partecipante verrà consegnato  
Maglia federale - Licenza federale  
Attestato di frequenza  
Su Richiesta dell'interessato verrà  
rilasciato l'attestato per i crediti formativi scolastici  
**Nessun Dubbio... Nessuna Paura... Nessun Limite**  
Unione Nazionale Lottatori Braccio Armato - 0777020834