



**CORSO PER LA QUALIFICA DI ALLENATORE DI D.P.
A cura della Commissione Tecnica Nazionale
Maestri : Giuseppe Cavallo, Paolo Ribecchi, Adolfo Bei**

Programma tecnico :

Presca al bavero o spalla frontale

Prese ai polsi

Calcio laterale da terra

Come sfruttare la forza dell'aggressore

Spinta e rotazione del busto, chiave al viso, atterramento e controllo con strangolamento

Strangolamento - **frontale** - **da dietro** - **laterale**

Presca dell'orso frontale e da dietro

Liberazione frontale da presa con braccio aggressore teso o piegato

Tecniche di parata, blocco del piede avanzato con il nostro e spinta per provocare caduta all'indietro

Difesa da spinta alle spalle

Difesa da calcio mentre si è a terra

Difesa da "passeggio"

introduzione alle cadute - alzarsi da terra

percezione e consapevolezza dell'ambiente circostante

aspetti psicologici di base dettati dal lavoro sotto stress

tecniche di kick boxing applicate alla difesa personale

conoscenza e presa visione del programma nazionale

**possono accedere al corso chi è già in possesso di una qualifica FIKBMS
(allenatore, istruttore, maestro)**