

Istruttore Krav Maga

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Animatore Fitness per il Turismo alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/istruttore-krav-maga.html>

Programma del corso:

DURANTE LE LEZIONI STUDIEREMO LE SEGUENTI TECNICHE

- Posizione di guardia e movimenti
- Pugni diretti con rotazione busto
- Pugni circolari
- Pugni a martello
- Pugni col palmo aperto
- Pugni diretto sulla gola con le dita
- Gomitate circolari
- Gomitate verticali
- Calcio frontale
- Calcio frontale a spinta
- Calci circolari
- Ginocchiate

TECNICHE DIFESA PERSONALE AGGRESSIONI A MANI NUDE

- Difesa da strangolamento frontale – 2 tecniche
- Difesa da strangolamento laterale – 1 tecnica
- Difesa da strangolamento posteriore – 2 tecniche
- Difesa da strangolamento con una mano frontale
- Difesa da presa al collo posteriore “presa col gomito” – 2 tecniche
- Difesa da presa al collo frontale con testa sopra al gomito– 1 tecnica
- Presa al collo laterale con ghigliottina 3 tecniche
- Difesa da presa al corpo frontale – 2 tecniche
- Difesa da presa al corpo da dietro – 3 tecniche
- Difesa da presa al corpo laterale – 2 tecniche
- Difesa da presa con sollevamento corpo: frontale, da dietro e laterale
- Difesa da presa incrociata con una mano – 3 tecniche
- Liberazione da prese alla mano e al polso

- Liberazione da prese ai capelli

TECNICHE DIFESA PERSONALE AGGRESSIONI CON ARMI

- Bastone, frontale e diagonale attacco alta, bassa e media
- Bottiglia, frontale e diagonale attacco alta, bassa e media
- Coltello frontale alla gola lato destro e sinistro
- Coltello frontale alla gola parte centrale
- Coltello da dietro alla gola
- Coltello frontale sull'addome - 2 tecniche
- Coltello laterale sull'addome - 2 tecniche
- Coltello da dietro alla schiena - 2 tecniche
- Difese da attacchi con coltello da lunga distanza tecniche in movimento

COMBATTIMENTO

ESERCIZI SOTTO STRESS