

Scheda proposte ADE

Anno di corso Tutti e tre gli anni	ADE n.		
Docente di riferimento:	Alessandra Modesti		
Titolo dell'ADE:	<u>SELF DEFENCE - JU JITSU METODO KRAV MAGA</u>		
Docenti impegnati:	<u>PAOLO PINZAUTI – ARMANDO CASCIARO (asd W.S.D.A.)</u> <u>paolokrav2@gmail.com</u> <u>Paolo 328 9275410</u> Paolo Pinzauti (maestro V dan)		
Prerequisiti:	<u>Nessuno</u>		
SSD:	Crediti formativi Universitari	(CFU) 3	
Numero di studenti		Min: <u>8</u>	Max: <u>12</u>
		Ore di corso: <u>32</u>	
<p>Tipologia: <u>ADE annuale che prevede una lezione teorica (2 ore circa) + pratica in palestra 1 volta a settimana da Ottobre 2024 a Maggio 2025 (max assenza 10% - 3 ore)</u></p> <p>Quando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Turno A, mercoledì ore 20.00-21.00 - Turno B, venerdì ore 18.45-19.45 <p>Dove: <u>Palestra Body Line - via delle Steccuto 5 – Firenze</u></p> <p>Costo: <u>Quota associativa Palestra €30 – Facoltativo eventuale esame finale di cintura e assicurazione (tbd)</u></p>			
Obiettivi :	<u>Preparazione per l'eventuale conseguimento della cintura nera ed eventuale successivo corso istruttori finalizzato all'insegnamento (09/2025-06/2026).</u>		
Programma :	<u>Posizioni di guardia, cadute e rotolamenti con recupero armi da terra.</u>		

	<p>Tecniche di braccia: pugni, colpi di mano, gomitate, ecc. Tecniche di Gambe: ginocchiate, calci, ecc. Leve articolari, coercizioni a mano nuda. Strangolamenti. Prese per i capelli. Spazzate e Proiezioni. Combattimento a terra e tecniche di immobilizzazione. Uso e difesa da corpi contundenti: bastone, bastone telescopico, tonfa, mazza da baseball, martello, catena, ecc. Uso e difesa da corpi taglienti: coltello, bottiglia rotta, machete, ecc. Uso e difesa da armi da sparo: Pistola, fucile. Uso di oggetti comuni come armi occasionali di difesa: chiavi, portafoglio, carta di credito, rivista, libro, penna, pennarello, sry al peperoncino, ecc. Introduzione ed uso dello Yawara (Kubota). Anatomia, studio dei punti sensibili del corpo, le inserzioni muscolari, trigger point, dove e come colpire e loro gravità. Primo soccorso in caso di lesioni (non BLD+D) Combat light e full contact con protezioni, contro uno o più avversari su tutto il programma. Da eseguire da fermi ed in movimento a 360°</p>
Valutazione :	Esame finale scritto a quiz e pratico nel mese di Giugno 2025