



A.R.C. GIUSTIZIA

Circolo Ricreativo Culturale, Palazzo di Giustizia "Bruno Caccia" C.so Vittorio Emanuele II n°130
Segreteria: tel. 011 432.93.63 Fax 432.94.85, email: cral.ca.torino@giustizia.it, C.F. 97649680010

www.cralgiustizia.altervista.org



CORSO INTENSIVO DI ANTISTUPRO ANTIAGGRESSIONE

QUANDO	Ogni martedì dalle 18.00 alle 19.00
DOVE	Palestra CRAL
N° LEZIONI	10
COSTO	100 €
DOCUMENTI	Certificato di sana e robusta costituzione

MA CHI E' IL MAESTRO BIANCO?

E' un Ufficiale c. e Paracadutista c Militare

Il Maestro Antonio Bianco inizia il Karate nel 1978 ed è stato un'Atleta di alto livello Nazionale ed Internazionale.

Ha gareggiato nelle Fiamme Rosse (Vigili del Fuoco) vincendo molti Titoli Regionali, Nazionali ed Internazionali.

Ha studiato 3 anni alla Scuola dello Sport di Roma ed al CONI di Torino ottenendo nel 1994 l'Abilitazione all'Insegnamento delle Attività Motorie e Fisico Sportive.

Ha insegnato per anni il Karate e la Difesa Personale, nell'Arma dei CARABINIERI ed alla POLIZIA P

Nel 2008 frequenta il Master della *International Sports Sciences Association* diventando Personal Trainer

Nel 2009 partecipa con successo il Corso della Scuola dello Sport organizzato dal Coni Piemonte sulla **FORMAZIONE PER TECNICI CHE OPERANO CON BAMBINI DAI 6 AI 11 ANNI**

Nel 2010 viene scelto dal Ministero degli Interni Italiano per seguire i Corsi di **ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE** in merito al progetto del **Pacchetto di Sicurezza Integrata dello Stato**

Il M° Bianco è Cintura nera 6° Dan iscritto all'Albo Nazionale degli Insegnanti Tecnici dello CSEN

• SCOPO DEL CORSO

QUELLO DI "SVILUPPARE UNA CORRETTA MENTALITA' DIFENSIVA OVVERO UN ATTEGGIAMENTO MENTALE IN GRADO DI RENDERE LA DONNA PIU' CONSAPEVOLE SUI RISCHI CHE PUO' CORRERE E QUINDI PIU' SICURA PERCHE' IN GRADO DI RICONOSCERE ED EVITARE SITUAZIONI DI PERICOLO E, QUALORA SI PRESENTASSERO COMUNQUE, PREPARATA AD AFFRONTARLE CON LA CONSAPEVOLEZZA DEI MEZZI DI DIFESA CHE HA A SUA DISPOSIZIONE".

SUPPORTATO DA *SIMULAZIONI VEROSIMILI*, ESTRAPOLATE DA ESPERIENZE GIA' VISSUTE O DALLA CRONACA, NELLE QUALI SI IMPARA ANCHE A SAPER GESTIRE LA PAURA ATTRAVERSO UN ALLENAMENTO MIRATO (*ADRENALINICO*).

• ATTIVITA' DI FORMAZIONE

LA PRIMA PARTE E' DEDICATA AL TEMA FONDAMENTALE DELLA PREVENZIONE, NECESSARIA PER POTER COSTRUIRE IL COMPORTAMENTO DIFENSIVO

LA SECONDA E' INVECE LEGATA ALLA SFERA DELLA DIFESA VERBALE ALL'INTERNO DELLA QUALE VENGONO INSEGNATE DELLE FORMULE DI IMMEDIATO EFFETTO, GRAZIE ALL'USO COMBINATO DI VOCE E GESTUALITA', INDISPENSABILE PER UN CORRETTO ED EFFICACE COMANDO.

INFINE, SE PROPRIO L'AGGRESSORE NON DOVESSE DEMORDERE, SI PASSA ALLA RISPOSTA FISICA CHE NON E' UNA DIFESA COMPLESSA. SI TRATTA DI UN INTERVENTO MIRATO ED EFFICACE CHE CONSENTA ALLA DONNA PRIMA DI TUTTO DI LIBERARSI DAL SUO AGGRESSORE E (DOPO AVER FOCALIZZATO LA VIA DI FUGA) DI SCAPPARE. LE TECNICHE SONO UNA SINTESI DELLE ARTI MARZIALI, PERCHE' SONO STUDIATE APPOSITAMENTE PER LE DONNE, PER IL CONFRONTO DONNA CONTRO UOMO, A PRESCINDERE DA ETA' E CONDIZIONE FISICA.

PROGRAMMA

- **Studio dell'Equilibrio personale (Coordinazione Motoria)**
CONSAPEVOLEZZA DI POTER UTILIZZARE TUTTE LE PARTI DEL NOSTRO CORPO A PIENA EFFICIENZA NELLE DIVERSE SITUAZIONI, ECC...
- **Tecniche di combattimento**
VARIE METODOLOGIE, COMUNQUE SEMPRE CONCENTRATE ALLA SEMPLICITÀ, FUNZIONALITÀ E ALLA VELOCITÀ DI REALIZZAZIONE, A MANI NUDE, CON STRUMENTI OCCASIONALI
- **Stati emozionali**
STUDIO SULL'AGGRESSIVITÀ, SULLA PAURA, SULLE AZIONI IMPREVEDIBILI, TIPOLOGIE DELL'AGGRESSIONE IN STATO DI UBRIACHEZZA, RAPINA, ALTERAZIONE DA PSICOFARMACI, VIOLENZA, RABBIA, FANATISMO, ECC...
 - **Diritti e doveri Legali**
(STUDIO SULLE NORME INERENTI ALL'AUTODIFESA, ECCESSI DI DIFESA, A. IMPROPRIE, A. AUTORIZZATE, A. DA TAGLIO)