



ASD Krav Maga Study Center

Via Andrea Costa, 7

20131 Milano

P.IVA e CF 06905790967

tel 02 28 97 10 54 www.krav-italia.com

Milano, 27 Maggio 2011

Cari Genitori, Cari Allievi,

*L'anno prossimo il Krav Maga Study Center avrà il piacere di contare sull'aiuto di nuovi istruttori, tutti formati in Krav Maga su più di 6 anni e diplomati in Israele. Grazie a il loro impegno possiamo proporvi più corsi **Junior**, divisi secondo l'età ed a contenuti pedagogici specializzati.*

- Gruppi divisi secondo l'età

- ❑ **Mini** - lezioni di 45 minuti : **7- 9 anni**
- ❑ **Junior** - lezioni di 45 minuti : **10 - 13 anni**
- ❑ **Under 18** - lezioni di un' ora : **14 - 18 anni**

- Un allenamento "da grandi" con scelta tra 5 giorni a settimana

La frequenza è libera. Potete cambiare il giorno di frequentazione da una settimana all'altra, seguendo gli impegni della scuola, le variazioni di salute dei ragazzi, i vostri piani con la famiglia. È importante per avere ottimi risultati evitare il passare una settimana intera senza allenarsi, dunque vi abbiamo dato tutte le facilità della scelta :

Lunedì – Martedì – Mercoledì – Giovedì – Sabato

Mini : dalle 17.00 alle 17.45

Junior : dalle 17.00 alle 17.45

Under 18 : dalle 16.00 alle 17.00

- Tre programmi specializzati

Secondo la maturità e lo sviluppo fisico dei ragazzi cambiano il vissuto, la relazione con l'altro e il rapporto alla violenza. Grazie all'aumento del numero di corsi, gli esercizi fisici saranno più mirati alle diverse fase di crescita, l'intensità della violenza ridotta per gli allievi piccoli ed accentuata per i più grandi chi si dedicheranno di più al combattimento.

Tre punti del programma rimangono in comune :

- ❑ *tutti gli allievi devono poter vincere contro una forza adulta,*
- ❑ *i casi di difesa personale studiati sono quelli reali che li minacciano,*
- ❑ *un accento particolare è portato sui problemi di bullismo.*



ASD Krav Maga Study Center

Via Andrea Costa, 7

20131 Milano

P.IVA e CF 06905790967

tel 02 28 97 10 54 www.krav-italia.com

- una tariffa indipendente del numero di corsi seguiti

Un allievo può venire una o cinque volte alla settimana, venire più spesso quando è in ferie o meno spesso quando è in periodo di esami – il prezzo è fissato all'anno.

Il pagamento si fa in due rate :

- **Primo periodo** : Ottobre – Novembre – Dicembre - Gennaio

- **Secondo periodo** : Febbraio – Marzo – Aprile - Maggio

Tariffa :

Mini : € 160 /periodo, € 320 annuali

Junior : € 180 /periodo, € 360 annuali

Under 18 : € 200 /periodo, € 400 annuali

Sconti : *Famiglia* : - 30% *Forze dell'Ordine e Forze Armate* : - 20%

Il pagamento a "forfait" permette di seguire il numero di corsi desiderato, senza limite.

- Per l'iscrizione / il rinnovo

Grazie di portarci :

- *Il foglio di iscrizione compilato con i dati dell' allievo (nuova iscrizione)*
- *due foto al formato tessera*
- *un certificato medico recente (meno di un anno)*

All'iscrizione verranno distribuiti :

- *il programma dettagliato del corso, secondo il gruppo di età*
- *una maglietta,*
- *un calendario dei giorni di chiusura.*

Le protezioni sono fornite dall'ASD Krav Maga Study Center – guanti, paratibia, paravambraccio per tutti, e casco in più per gli allievi del Fighter Club

*L'iscrizione e il rinnovo hanno un costo di **50 euro** che copre l'assicurazione, il materiale distribuito e le coppe vinte durante le diverse competizioni organizzate.*

Una ricevuta fiscale verrà rilasciata per ottenere i dovuti rimborsi.

Si comunica che ai sensi dell'art. 15, comma 1° lett.i-quinquies del TUIR, le spese, per un importo non superiore a 210 euro all'anno, sostenute per l'iscrizione annuale e l'abbonamento, per i ragazzi di età compresa tra 5 e 18 anni, ad associazioni sportive dilettantistiche sono detraibili nella misura del 19% e che l'associazione risulta in possesso dei requisiti a tal fine richiesti.



ASD Krav Maga Study Center

Via Andrea Costa, 7

20131 Milano

P.IVA e CF 06905790967

tel 02 28 97 10 54 www.krav-italia.com

PROGRAMMA GENERALE DEL CORSO JUNIOR

I - ATTEGGIAMENTO GENERALE :

Qualsiasi cosa accada, non vergognarsi, ne tacere per prendere su di sé.

Nella vita vi può succedere di tutto. Uno non deve mai vergognarsi di nulla ne cadere nella trappola di chi cerca di farci sentire in colpa.

Ai genitori si può dire tutto senza timore, ne hanno visto ben altre, sono abbastanza forti per reggere, ed una soluzione poi si trova sempre, tutti insieme.

Fiducia e rispetto sono le chiave delle squadre forti. E la famiglia è la squadra più bella.

Prevenire / gestire le azioni di bullismo a scuola

- Capire la personalità del bullo. Evitare di essere isolato ma evitare anche di isolarlo / provocarlo.
- Imporsi senza vergogna in ogni circostanza ma con il giusto metodo per non sfidare gli altri ne mancare di rispetto a nessuno.
- Difese contro le provocazione e gli insulti
- Difese contro degli attacchi – con delle risposte che non feriscono i ragazzi

Sicurezza per strada : difendersi da adulti

- *Body language* : riconoscere i segnali che qualcosa non va nell'atteggiamento di una persona adulta.
- Educazione per anticipare : non accettare tutto dagli adulti. Non ubbidire a tutto per timore o educazione, non ascoltare per forza un discorso fuori soggetto, ne accettare che uno vi porta da parte.
- Manifestare con tanto rumore quando qualcosa non va o qualcuno non agisce bene, attirare l'attenzione degli altri adulti intorno – per esempio per strada o in metropolitana - non prendere nulla su di sé, non rimanere silenzioso ne vittima.
- Sapere dire di "no."



ASD Krav Maga Study Center

Via Andrea Costa, 7

20131 Milano

P.IVA e CF 06905790967

tel 02 28 97 10 54 www.krav-italia.com

II - TECNICHE di KRAV MAGA

Difese di base per tutti i livelli :

- Difese da prese : se uno ci prende il braccio, o ci prende in braccia contro la propria volontà.
- Difese contro i rapimenti.
- Difese da schiaffi / pugni / calci.
- Difese contro le minacce con coltello
- Difese contro le minacce con pistola
- Difese da strangolamenti ed educazione contro i "giochi" pericolosi che possono esserci collegati.

Tecniche di attacchi

Livelli 1 –2 : Calci dritti, laterali, dietro e circolari. Pugni circolare, colpi col palmo e primi pugni dritti verso gola. Ginocchiate.

Livelli 3-4 : Calci saltati e combinazioni doppio calci e pugni-calci. Gomitate. Testate. Pugni dritti gola e secco mento, primi lavori verso il pugno da KO.

Difese contro pugni e contro calci

Tecniche secondo età e livello

Difese contro gli attacchi da coltello

Livello 1-2 : contro un taglierino e forbici

Livelli 3-4 (dopo 14 anni) : contro attacchi da coltello vero e proprio

Difese contro gli attacchi da bastone – tipo corto / tipo lungo

Bastoni, mazza di baseball, ombrella

Intervenire per difendere un'altra persona

- Il senso dei valori : perché non stare a guardare
- Conoscere e combattere l'effetto di folla che fa scappare alla propria responsabilità
- Fare la scelta della risposta più giusta secondo la propria competenza: intervenire o andare a cercare aiuto
- Intervenire senza fare scoppiare la situazione
- Psicologia dei rapporti aggressori – vittima - intromettente
- Tecniche di difese di una terza persona

Difese per gli adolescenti (dopo 14 anni)

tecniche anti-bloccaggi e anti-violenza.



ASD Krav Maga Study Center

Via Andrea Costa, 7

20131 Milano

P.IVA e CF 06905790967

tel 02 28 97 10 54 www.krav-italia.com

III - COMBATTIMENTI

Combattimenti contro uno, due o tre aggressori.

Combattimenti contro un gruppo ("branco")

Atteggiamento :

L'accento è messo su dei combattimenti corti e decisivi, e sulla capacità ad identificare la necessità di combattere o di evitare lo scontro se non lo possiamo vincere (abbassando la violenza, usando bluff o usando l'empatia, scappando)

Tecniche :

- Sequenze di attacchi
- Combinazioni pugni / calci
- Combinazioni attacchi / difese
- Cambiamenti di atteggiamento a sorpresa
- Visione periferica durante un combattimento
- Ritmi dell'azione

IV – PREPARAZIONE FISICA

Rinforzamento muscolare, coordinamento, in armonia con lo sviluppo dei ragazzi e per aiutarli a crescere in forma. Esercizi mirati per le ragazze / mirati per i ragazzi.

Tutti gli esercizi sono studiati sotto forma di giochi per evitare di essere troppo pesanti e catturare l'attenzione dei ragazzi. Delle competizioni organizzate contro il cronometro o contro l'istruttore permettono di vincere delle sfide senza mai diminuire nessun partecipante.

Il seguito è personalizzato ed i progressi sono segnati su un quaderno di allenamento.

Un corso indispensabile per chi non ha tanto tempo da dedicare allo sport - visto che i ragazzi rimangono per ore seduti a studiare.



ASD Krav Maga Study Center

Via Andrea Costa, 7

20131 Milano

P.IVA e CF 06905790967

tel 02 28 97 10 54 www.krav-italia.com

**PRESENTAZIONE DEI CORSI
ed ISCRIZIONI :
Sabato 24 Settembre 2011
alle 17.00**

**Palestra di Via Andrea Costa, 7
MM 1 & 2, Loreto, Milano**

Tel – info : 02 28 97 10 54

www.krav-italia.com

**INIZIO dei corsi :
Lunedì 2 Ottobre 2011**