

ARCI Educazione Permanente

Corsi di Cultura

Febbraio - Marzo - Aprile 2026

presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: treviso@arci.it; da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00.

Difesa personale

7 incontri / 10.30 ore

Carlo Pelloni Martini

Il corso pratico, adatto a tutti, è tenuto da un istruttore di difesa personale International Police Training System, con esperienza trentennale nella Polizia locale, IV dan di Taekwon-do. Negli incontri si insegna un sistema di difesa con tecniche miste e di Krav Maga per contrastare eventuali aggressioni.

E' previsto un corso di approfondimento a seguire.

- 1** Aggressioni tipiche. Conoscenza del proprio corpo sotto aggressione, in condizione di stress.
- 2** Prevenzione delle aggressioni. Scontro fisico proporzionato all'offesa, finalizzato al minimo dei danni fisici. Comportamento da tenere per ridurre il rischio della propria incolumità.
- 3** Difesa da spinta. Presa del polso e al tronco o alla schiena. Difesa da calcio, schiaffo, pugno, ginocchiata, e da attacco con bastone. Minaccia dietro la schiena.
- 4** Caduta a terra. Difesa da caduta a terra e da terra. Tecnica del pugno e del calcio.

Inizio: giovedì 26 febbraio.

Frequenza: il giovedì, ore 20.30-22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 90 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 85).