

5° SEMINARIO NAZIONALE SICUREZZA E DIFESA PERSONALE
Modena – 15/16 Ottobre 2016
Presso Polisportiva Nasi

1° Giornata : Sabato 15 ottobre 2016

per la sua caratteristica è aperta anche ai non praticanti le arti marziali

DIFESA ATTIVA PER LA GRANDE ETA'

L'aumento della popolazione anziana, la condizione spesso di solitudine e l'intensificarsi della micro criminalità (micro per definizione comparativa, ma devastante per chi la subisce): reati di strada, furto/rapina, frodi Tutto questo si aggiunge ai disagi, ai rischi e alle patologie di cui gli anziani patiscono per ragioni biologiche e sociali. Da qui la necessità di mettere in campo tutte le azioni informative e formative verso i nostri insegnanti perché possono operare a sostegno di questi importanti cittadini.



Programma del sabato:

Ore 10.00/11.30 **La condizione biologica della persona anziana.** Lezione teorica.

(Dott. Gianluca Calanchi, medico geriatra)

Ore 11.35/13.00 **Prevenzione del danno e riabilitazione.** Lezione teorico-pratica

(Dott. Claudio Bufalini, Fisioterapista, M° di Judo)

Pausa pranzo

Ore 14.00/15.00 **La percezione psicofisica e la flessibilità del corpo**

(Prof. Gianclaudio Vianzone, Dott. In scienze motorie)

Ore 15.00/16.00 **Predisposizione corporea, equilibrio, cadute.** Lezione teorico-pratica.

(M° Massimiliano Barduco, Insegnante di Aikido, Dott. In scienze motorie)

Ore 16.15/17.45 **Le truffe e le aggressioni, aspetti di sicurezza e legali.** Lezione teorica.

(Questura di Modena e Avv. Giacomo Pescatore)

Ore 17.45/19.15 **La strategia difensiva possibile per l'anziano.** Lezione teorico-pratica.

(Prof. Gianclaudio Vianzone, Dott. In scienze motorie, Insegnante di arti marziali)

2° Giornata: Domenica 16 ottobre 2016

Lezioni teorico-pratiche specifiche di Difesa Personale

Programma della domenica:

Ore 10.00/13.00 :

- **Tecniche / Tattiche minacce armi da punta e da taglio.**
(M° Martin Alvarez, ex Operatore forze speciali cubane)
- **Difesa terza persona.**
(M° Lauro Cosseri – Krav Maga)

Pausa Pranzo

Ore 14.30/16.30 :

- **Tecniche di difesa in relazione all'ambiente circostante**
(M° Andrea Bonfatti – Ju Jitsu)
- **Tecniche di difesa a terra**
(M° Stefano Bortolazzi – Ju Jitsu)

Il seminario è obbligatorio per mantenere la qualifica di "Insegnante di difesa personale ADO UISP". Ai nuovi verrà consegnato il diploma, purchè in possesso di una qualifica di insegnante in una qualche arte marziale riconosciuta dall'ADO. A tutti verrà consegnato un attestato di partecipazione.

Per raggiungere la Polisportiva Nasi, Via Tarquinia, 55 Modena.

Indicazioni stradali: Uscire a Modena Sud. Prendere la strada Vignolese SS623 seguendo le indicazioni in direzione Modena città. Passare le Località San Donnino e San Damaso. Arrivati a Modena alla rotatoria (dell'uva) prendere la terza uscita a sinistra sulla Via Nuova Estense in direzione Sassuolo- Reggio E. – Abetone. Dopo circa 600 mt svoltare alla uscita della tangenziale numero 24 a destra in Via della Pietra. Dopo circa 400 mt al primo incrocio andare dritto in Via Viterbo. A questo punto dovrete vedere le indicazioni, comunque avanti 300 metri e a sinistra troverete gli impianti sportivi. Svoltate a sinistra in Via Tarquinia e seguite la strada, troverete il parcheggio e la sede sulla destra.

Il costo del seminario è di € 50,00 (due giorni), € 40,00 (solo Domenica), € 20,00 (solo Sabato). Per chi si iscriverà sul posto, ci sarà una maggiorazione di € 5,00.

Modalità di pagamento: la quota per l'iscrizione, potrà essere pagata, tramite :

- Conto Corrente Postale n° **556407**, intestato a "UISP Sede Nazionale Decentrata", specificando nella causale "Seminario difesa personale 2016";

oppure:

- Conto Corrente Bancario: c/c NDZ.B.P. – intestato a UISP BOLOGNA NAZ., - il codice IBAN è il seguente: IT 71 R 0335901600100000065684;

la ricevuta, del pagamento effettuato, dovrà essere allegata al modulo d'iscrizione che, compilato, deve essere inviato a:

- Area Discipline Orientali UISP – Via Riva di Reno 75/3° - 40121 Bologna
- o spedito tramite Fax. 051/230665,
- o e-mail (disc.orientali@uisp.it)

le iscrizioni devono pervenire alla Segreteria Nazionale, ADO, **entro il 7 ottobre.**

Per eventuale pernottamento consigliamo i seguenti Hotel:

- + Hotel Castello *** Via Pica, 321 – Modena. Tel. 059 361033. A 2 km dalla Pol. (Singola € 55,00, Doppia € 80,00, Tripla € 90,00, Quadrupla € 110,00)
- + Hotel Lux *** Via G. Galilei, 218 – Modena. Tel. 059 353308. A 7 km dalla Pol. (Singola € 55,00 Doppia € 85,00 Tripla € 110,00 Quadrupla € 120,00)

Prezzi inclusivi di prima colazione.

Cordiali saluti.

Chendi Michele
Responsabile Nazionale Settore Difesa Personale
Franco Biavati
Presidente Nazionale ADO