

SPAZIOFORMA

ARTI MARZIALI & SPORT DA COMBATTIMENTO



scegli l'esperienza



Tu sei il tuo solo limite....

SPAZIOFORMA

ARTI MARZIALI & SPORT DA COMBATTIMENTO

SALA ROSSA



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17.15-18.00	Karate Bambini (fino a 8 Anni)			Karate Bambini (fino a 8 Anni)	
18.00-19.00	Kick Boxing Ragazzi (fino a 12 anni)	Kick Boxing Ragazzi (fino a 16 anni)	Karate- Thaiboxe (principianti) 18.00-19.30	Kick Boxing Ragazzi (fino a 12 anni)	Kick Boxing Ragazzi (fino a 16 anni)
20.00-21.30		Thai Boxe (Adulti)		Thai Boxe (Adulti)	Thai Boxe (Agonisti)

Karate Bambini 5 – 8 Anni: Disciplina Marziale completa proposta in modo ludico, dove i bambini imparano a prendere coscienza di sé stessi ed imparano a rispettare i compagni e le regole. Motricità generale della disciplina. Gioco sport con tanto divertimento

Kick Boxing – Thai Boxe – Kick Tecnica: Disciplina che racchiude tutte le tecniche di arti marziali e degli sport da combattimento: calci, pugni, ginocchiate, tecniche di lotta, proiezioni e leve articolari

Struttura Lezione:

Preparazione atletica a corpo libero e con utilizzo di sovraccarichi. Allenamento tecnico ai sacchi, ai paracolpi e scudi. Studio delle tecniche a coppie. Lavoro in coppia per le proiezioni. Combattimento libero. Defaticamento Finale.

Kick Boxing: Sport da combattimento per bambini, ragazzi e adulti caratterizzato da diverse specialità.

Kick Tecnica: Contatto leggero, adatto a tutti dai 9 anni in su.

Thai Boxe: Contatto pieno nel ring, dai 16 anni in su.

MAESTRO: CIPRIANI MASSIMO – 348 918 23 87

SPAZIOFORMA

ARTI MARZIALI & SPORT DA COMBATTIMENTO

SALA BIANCA



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17.30-18.30		Judo Bambini (5-7 anni)		Judo Bambini (5-7 anni)	
18.30-19.30		Judo Ragazzi (8-12 anni)		Judo Ragazzi (8-12 anni)	
19.00-20.00	Judo Senior	Difesa Personale (19.30-20.30)	Judo Senior		Judo Senior
20.00-21.00	Ju Jitsu Giapponese		Judo Amatori	Ju Jitsu Giapponese	Judo Amatori

Judo: Oggi sport olimpico, è una disciplina praticabile a qualsiasi età perché non si presenta solo ed esclusivamente alla competizione agonistica, ma anche ad una preparazione psicofisica per affrontare con maggiore armonia la vita di tutti i giorni. Il judo è una disciplina particolarmente indicata per i bambini e per i giovani, nelle diverse fasi della loro crescita fisica e psichica, non solo per i valori educativi che derivano dalle massime comportamentali e di rispetto, ma anche perché forgia la personalità e fa crescere la forza nella consapevolezza dei loro limiti. I corsi sono suddivisi per fasce di età al fine di utilizzare una didattica consona alle diverse fasi di sviluppo del bambino assecondandole sia dal punto di vista fisico sia cognitivo.

JuJitsu: che tradotto significa “dolce arte” o “arte della cedevolezza”, è un’arte di combattimento che si basa sul concetto fondamentale per cui l’armonia e la morbidezza possono controllare la forza. Il Ju-jitsu trae le sue origini dall’antico Giappone ed era praticato dai samurai come arte marziale. Questa disciplina racchiude in sé gli elementi base di tutte le arti marziali giapponesi e si propone lo studio dell’autodifesa, attualmente prevede anche un aspetto agonistico come mezzo di verifica pratica degli studi svolti.

M.G.A. (metodo globale di autodifesa) È un metodo appositamente studiato per soddisfare l’ampia domanda di autodifesa. M.G.A. è accessibile a tutti e prevede un programma semplice, allo stesso tempo articolato, costruito sull’insegnamento di poche tecniche che possono essere utilizzate in più situazioni, dalla semplice aggressione a mani nude alle più gravi minacce con l’uso della pistola, del coltello o armi occasionali che statisticamente sono quelle maggiormente utilizzate in aggressioni non premeditate.

MAESTRI: FRANCO ALBANO 338 288 38 92 – VALERIA ALBANO 347 343 77 13

SPAZIOFORMA

ARTI MARZIALI & SPORT DA COMBATTIMENTO

SALA VERDE



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17.00-18.00			BJJ/MMA 6-11 anni		BJJ/MMA 6-11 anni
18.00-19.30	Brazilian Jiu Jitsu		MMA (Tecnica in piedi)		
18.30-19.30		Lotta Libera			Lotta Libera
19.30-21.00	MMA (lavoro a Parete)	Grappling	Brazilian Jiu Jitsu	Grappling Brazilian Jiu Jitsu	MMA (Tecnica al suolo)

Mixed Martial Arts (MMA): o Arti Marziali Miste, sono uno sport da combattimento il cui regolamento consente l'utilizzo sia di tecniche di percussione (pugni, calci, gomitate e ginocchiate) sia di tecniche di lotta (proiezioni per portare al suolo, leve e strangolamenti). Originariamente concepite per mettere a confronto differenti arti marziali per valutarne l'effettiva efficacia, nel corso degli anni, progressivamente sono diventate lo stile più moderno e completo di combattimento esistente e in continua evoluzione. Gli incontri di MMA iniziano sempre in piedi per poi eventualmente spostarsi al suolo. Questa disciplina è l'unica al mondo ad affrontare il combattimento a 360°.

Brazilian Jiu Jitsu e Grappling: Il Jiu Jitsu Brasiliano, è uno sport da combattimento e un metodo di difesa personale specializzato nella lotta a terra. Il BJJ fondamentalmente insegna che una persona più piccola e debole può difendersi con successo da un assaltatore più grande e forte tramite l'utilizzo di tecniche come leve, chiavi articolari o strangolamenti, portando lo scontro al suolo. Ad oggi, anche nella sua variante senza Kimono, "Grappling" è impiegato in molti paesi per l'addestramento delle forze militari e di polizia. Essendo una lotta che si svolge prevalentemente al suolo, per le donne, è attualmente riconosciuto a livello globale come il miglior metodo di **difesa personale** contro le aggressioni sessuali.

Lotta Libera: La lotta libera è uno degli stili di lotta olimpica. A differenza dalla lotta greco-romana, nella lotta libera si possono eseguire anche tecniche di atterramento o ribaltamento che prediligono le azioni sulle gambe. Gran parte delle tecniche per portare a terra nelle MMA derivano dalla lotta libera.

BJJ/MMA Bambini 6-11 anni: Proposta come attività Ludico Motoria, prevede tecniche principalmente di Brazilian Jiu Jitsu, e lotta libera e alcune propedeutiche alle MMA. Durante le lezioni i bambini impareranno a rispettare i compagni di allenamento e le regole oltre a divertirsi con una serie di giochi e attività. Il corso si svolge con Kimono ed è prevista, come nel Brazilian Jiu Jitsu, progressione di livello attraverso gradi e cinture. Tali gradi/cinture saranno poi riconosciuti qualora i praticanti arrivino a prendere parte ai corsi per adulti.

Sito Web: www.mma-biella.com – Mail: info@mma-biella.com

MAESTRI: BASILIO TAZIO 392 011 46 32 – VILLANI MICHELE 331 570 35 22