



A.S.D. CENTRO STUDI ARTI MARZIALI TRADIZIONALI

Via Monte Sirottolo, 14 – 35143 Padova
Tel/Fax 049/720745 – Cel. 347/8024222
C.F: 92127110283

Affiliazione FE.S.I.K (Federazione Sportiva Italiana Karate): **n° K 000119**

Affiliazione US. ACLI (Ente di Promozione Sportiva): **n° 4697**

Registro CONI: n° 29973

Padova, 14/07/2009

ARTICOLO per SAMURAI

Si è conclusa molto positivamente l'esperienza del CORSO DI DIFESA PERSONALE riservato alle donne tenuto presso l'A.S.D. CENTRO STUDI ARTI MARZIALI TRADIZIONALI sita in Via Monte Sirottolo, 14 – 35143 Padova.

Tale corso è stato tenuto dal M° Silvia Massarotti, Direttore Tecnico dell'A.S.D Centro Studi Arti Marziali Tradizionali, filiale Veneta della O.I.K.K.O.

Il corso è stato organizzato in collaborazione con il Consiglio di Quartiere 6 ovest di Padova ed è stato svolto in 8 lezioni della durata di 1 ora e mezza dall'inizio del mese di Gennaio 2009 fino alla fine del mese di Febbraio 2009.

Il corso si è posto come obiettivo quello di apprendere inizialmente semplici esercizi di allenamento fisico utili per poter affrontare nel miglior modo possibile le più semplici tecniche di difesa personale e ha visto la partecipazione di 17 donne che con grande serietà e concentrazione hanno dimostrato interesse ed entusiasmo nei confronti degli esercizi proposti.

Alla fine del corso, prima della consegna dei diplomi di partecipazione, è stato organizzata una sorta di saggio finale grazie all'aiuto di due allievi di Karate di grado avanzato che ormai da anni praticano il Karate all'interno del Centro Studi, Menin Albano e Montemezzo Maurizio, entrambi cintura nera II° dan. In questa lezione i due atleti di Karate fungevano da "aggressori" permettendo alle partecipanti di sperimentare gli esercizi, svolti durante tutte le lezioni, e la propria tranquillità mentale in una situazione "di reale pericolo" davanti a due persone assolutamente sconosciute.