

**La Polisportiva del  
DOPOLAVORO FERROVIARIO  
di Bologna**

organizza un



**Corso di difesa personale S.G.A.**

**Sensei Mitia Nardelli**

Sede delle lezioni:

Palestra Dopolavoro Ferroviario Bologna - Via S. Serlio, 25/2

Inizio Corso: **dal 3 Novembre 2008**

Cadenza settimanale: lunedì e mercoledì

Orario delle lezioni: **dalle 19,30-20,30**

Il sistema S.G.A. è uno studio trasversale dei principi base delle diverse discipline nipponiche.

Il metodo è stato creato sui criteri di facilità d'apprendimento e semplicità di applicazione.

L' S.G.A. è già in uso da alcuni reparti di polizia e gruppi di intervento militare a riprova della sua estrema efficacia.

Particolarmente adatto (e utile!!) alle donne.

Il programma del primo corso (principianti) è così articolato:

1) studio del principio del ju (cedevolezza, adattamento...), il quale è alla base delle più tradizionali discipline di lotta nipponiche (judo, jujutzu...);

2) spostamenti e movimenti evasivi come il taisabaki caratteristico spostamento dell'aikido o il kawashi (movimento tipico del karate shotokan);

3) kanesetzu waza: tecniche di leva, presa e strangolamento;

4) atemi waza tecniche di percussione caratteristiche delle forme marziali cino-okinawensi;

5) nozioni di psico-combat: studio degli atteggiamenti psicofisici nelle situazioni di aggressione;

6) aspetti legislativi: conoscenza dell' articolo 52 sulla difesa personale;

7) esercitazioni pratiche: difesa da attacchi portati con diverse angolazioni e utilizzo delle armi "occasionalni";

Alla fine del corso sarà rilasciato il diploma di 1° livello riconosciuto in ambito nazionale.

N.B.: Per ragioni didattiche il corso è a numero chiuso, pertanto l'insegnante si riserva il diritto di accettare le eventuali iscrizioni.

---

Costo di partecipazione: **€ 40,00 (mensili) - € 110,00 (trimestrale) - € 200,00 (semestrale)**  
**+ Quota iscrizione DLF (Tessera per l'anno 2009)**

Le iscrizioni si ricevono presso la **Segreteria dal lun. al ven. 9-12.30/15-18.**

**Tel. 051/41.93.180. [www.dlfbologna.it](http://www.dlfbologna.it) - [dlfbologna@dlf.it](mailto:dlfbologna@dlf.it)**

---

**La Polisportiva del  
DOPOLAVORO FERROVIARIO  
di Bologna**

organizza un



**Corso di difesa personale S.G.A.**

**Sensei Mitia Nardelli**

Sede delle lezioni:

Palestra Dopolavoro Ferroviario Bologna - Via S. Serlio, 25/2

Inizio Corso: **dal 3 Novembre 2008**

Cadenza settimanale: lunedì e mercoledì

Orario delle lezioni: **dalle 19,30-20,30**

Il sistema S.G.A. è uno studio trasversale dei principi base delle diverse discipline nipponiche.

Il metodo è stato creato sui criteri di facilità d'apprendimento e semplicità di applicazione.

L' S.G.A. è già in uso da alcuni reparti di polizia e gruppi di intervento militare a riprova della sua estrema efficacia.

Particolarmente adatto (e utile!!) alle donne.

Il programma del primo corso (principianti) è così articolato:

1) studio del principio del ju (cedevolezza, adattamento...), il quale è alla base delle più tradizionali discipline di lotta nipponiche (judo, jujutzu...);

2) spostamenti e movimenti evasivi come il taisabaki caratteristico spostamento dell'aikido o il kawashi (movimento tipico del karate shotokan);

3) kanesetzu waza: tecniche di leva, presa e strangolamento;

4) atemi waza tecniche di percussione caratteristiche delle forme marziali cino-okinawensi;

5) nozioni di psico-combat: studio degli atteggiamenti psicofisici nelle situazioni di aggressione;

6) aspetti legislativi: conoscenza dell' articolo 52 sulla difesa personale;

7) esercitazioni pratiche: difesa da attacchi portati con diverse angolazioni e utilizzo delle armi "occasionalni";

Alla fine del corso sarà rilasciato il diploma di 1° livello riconosciuto in ambito nazionale.

N.B.: Per ragioni didattiche il corso è a numero chiuso, pertanto l'insegnante si riserva il diritto di accettare le eventuali iscrizioni.

---

Costo di partecipazione: **€ 40,00 (mensili) - € 110,00 (trimestrale) - € 200,00 (semestrale)**  
**+ Quota iscrizione DLF (Tessera per l'anno 2009)**

Le iscrizioni si ricevono presso la **Segreteria dal lun. al ven. 9-12.30/15-18.**

**Tel. 051/41.93.180. [www.dlfbologna.it](http://www.dlfbologna.it) - [dlfbologna@dlf.it](mailto:dlfbologna@dlf.it)**

---